



T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADINLARDA EGZERSİZİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE ETKİSİ**

Bilge GÜNÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERZİNCAN

2023

T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KADINLARDA EGZERSİZİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE ETKİSİ

Bilge GÜNÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK

ERZİNCAN
2023

TEZ BEYANI

“Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.”

Bilge GÜNÜ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ KABUL SAYFASI.....	1
TEZ BEYANI.....	2
TEŞEKKÜR.....	3
KISALTMALAR.....	8
TABLolar LİSTESİ.....	9
ÖZET	11
ABSTRACT.....	12
1. GİRİŞ	13
2. GENEL BİLGİLER	16
2.1 Egzersiz.....	16
2.1.1. AerobikEgzersiz.....	17
2.1.2Anaerobik Egzersiz.....	18
2.1.3. PliometrikEgzersiz.....	19
2.1.4. İzokinetikEgzersiz	20
2.1.5. EsneklikEgzersizi.....	22

2.1.6. BisikletEgzersizi	22
2.1.7. AğırlıkEgzersizi	23
2.2. Kadınlar ve Egzersiz	24
2.3. Fiziksel Aktivite.....	27
2.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri.....	30
2.3.2. Fiziksel Aktivitelerin Sonuçları	31
2.3.2.1. Fiziksel Sonuçlar.....	31
2.3.2.2. Sosyal Sonuçlar.....	32
2.3.2.3. Psikolojik Sonuçlar	33
2.4. Teknoloji Bağımlılığı.....	34
2.4.1. Bağımlılık	34
2.4.2. Teknoloji Bağımlılığının Tanımlanması.....	37
2.4.3. Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar	39
2.4.3.1. Fiziksel Sorunlar	39
2.4.3.2. Psikolojik Sorunlar	40
2.4.3.3. Sosyal Sorunlar	40
2.4.3.4. Hukuki Sorunlar.....	41
2.5. Bağımlılıkta Egzersiz ve Sporun Etkileri	42
3. MATERYAL VE METOT	44
3.1. AraştırmanınDeseni	44
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	45
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	46
3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları ve Süreci	47
3.4.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	48
3.4.2. Kişisel Bilgi Formu.....	48

3.4.3. Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği (SZEÄ)	48
3.4.4. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)	49
3.4.5. Yarı Deneyisel İşlem	49
3.5. Uygulanan Yöntemler	50
3.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri	50
3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri	51
4. BULGULAR	52
4.1. Betimsel Bulgular	52
4.1.1. Demografik Bulgular	52
4.1.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular	54
4.2. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Bulgular	55
4.2.1. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular	56
4.2.2. Sosyal Ağ Bağımlılığına İlişkin Bulgular	58
4.2.3. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığına İlişkin Bulgular	60
4.2.4. Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular	61
4.2.5. İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular	63
4.2.6. Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Bulgular	65
4.3. Deney Grubuna İlişkin Bulguları	67
4.3.1. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular	68
4.3.2. Sosyal Ağ Bağımlılığına İlişkin Bulgular	70
4.3.3. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığına İlişkin Bulgular	72
4.3.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular	74
4.3.5. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular	75
4.3.6. Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Bulgular	78
5. TARTIŞMA	81

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
KAYNAKÇA.....	87
EKLER	99
Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	99
Ek 2: Etik Kurul Onayı	102
Ek 3: KYK Araştırma İzni	104
Ek 4: Kişisel Bilgi Formu	106
Ek 5: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	108
Ek 6: Serbest Zaman Egzersiz Anketi	110
ÖZGEÇMİŞ	111

KISALTMALAR

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

APA : Amerikan Psikoloji Derneği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No

Sayfa No

Tablo 2.1 İzokinetik Çalışmalardaki Açısal Hızların Sınıflandırılması	7
Tablo 2.2 İzokinetik Egzersiz Çalışmalarının Avantaj ve Dezavantajları	8
Tablo 2.3 Fiziksel Aktivite Şiddet Sınıflandırması	29
Tablo 4.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Dağılımı.....	40
Tablo 4.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Teknoloji Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	42
Tablo 4.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	44
Tablo 4.4 Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	46
Tablo 4.5 Deney ve Kontrol Gruplarının Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	48
Tablo 4.6 Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	50
Tablo 4.7 Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	52
Tablo 4.8 Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	54

Tablo 4.9 Deney Grubunun Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	55
Tablo 4.10 Deney Grubunun Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	57
Tablo 4.11 Deney Grubunun Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	59
Tablo 4.12 Deney Grubunun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	60
Tablo 4.13 Deney Grubunun Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	62
Tablo 4.14 Deney Grubunun Fiziksel Aktivite Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları.....	64
Tablo 4.15 Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Ret Durumları.....	66

KADINLARDA EGZERSİZİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE ETKİSİ

ÖZET

Teknolojik araçların aşırı ve kontrolsüz kullanılmasıyla birlikte teknoloji bağımlılığı sorunu da ortaya çıkmıştır. Bireylerin, teknolojik araç, internet, sosyal ağlar, mesajlaşma vb. gibi uygulamaları, kişisel, aile, iş ve sosyal yaşamlarını aksatacak kadar çok kullanması, erişemediğinde yoksun belirtiler göstermesi ve elde etmek için yoğun çaba sarf etmesi teknoloji bağımlılığının temel göstergelerindendir. Bu tür bağımlılık, hareketsiz bir yaşam tarzını da beraberinde getirdiğinden, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını tehdit etmektedir. Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerinden uzaklaşmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için egzersiz ve fiziksel aktivite sıklıkla ve önemle önerilmektedir. Özellikle, erkeklere nazaran daha çok kalp hastalıklarına yakalanan kadınlar için fiziksel aktivite son derece önemli görülmektedir. Yarı deneysel desende hazırlanan bu araştırmanın amacı, egzersizin kadınlardaki teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Bu kapsamda 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören ve Erzincan Kredi ve Yurtlar Kurumunda (KYK) kalmakta olan kadın öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda; egzersiz ve fiziksel aktivite, teknoloji bağımlılığını, çevrimiçi oyun bağımlılığını, internet bağımlılığını açıkladığı, ancak egzersiz ve fiziksel aktivite, yaş grubu değişkenine göre teknoloji, sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun, internet sitesi bağımlılığını açıklamadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Egzersiz, Fiziksel Aktivite.

EFFECT OF EXERCISE ON TECHNOLOGY DEPENDENCE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN WOMEN

ABSTRACT

With the excessive and uncontrolled use of technological tools, the problem of technology addiction has also emerged. Individuals, technological tool, internet, social networks, messaging, etc. The main indicators of technology addiction are the use of such applications as disrupting their personal, family, work and social lives, showing deprived symptoms when they cannot access them, and making intense efforts to obtain them. This type of addiction threatens the psychological and physiological health of individuals, as it brings with it a sedentary lifestyle. Exercise and physical activity are often and highly recommended in order to get away from the negative effects of technology addiction and to lead a healthy life. In particular, physical activity is considered extremely important for women who suffer from heart diseases more than men. The aim of this study, which was prepared in a quasi-experimental design, is to determine whether exercise has an effect on technology addiction and physical activity level in women. In this context, as a result of the research carried out with the participation of female students studying at Erzincan Binali Yıldırım University and staying at Erzincan Credit and Hostels Institution (KYK) in the spring semester of the 2021-2022 academic year; exercise and physical activity explained technology addiction, online game addiction and internet addiction, but exercise and physical activity did not explain technology, social network, instant messaging, online gaming, website addiction according to age group variable.

Keywords: Technology Addiction, Exercise, Physical Activity.

1. GİRİŞ

Günümüz bilgi toplumunda, teknoloji yaşamın her alanında, vazgeçilmez bir yer edinmiştir. İnsan ve toplum yaşamında her geçen daha fazla nüfuz eden teknoloji, her geçen gün daha fazla gelişme ve yenileşme göstermektedir. Böylelikle, toplum üzerindeki etkisi her zaman yoğun ve güncel kalabilmektedir. Yaşamın büyük bir parçası haline gelen teknoloji, ne yazık ki insanlarda bağımlılık duygusunu da harekete geçirmektedir.

Geleneksel olarak bağımlılık, bir maddeye ya da nesneye yönelik karşı konulmaz bir arzu elde edilemediğinde ise yaşanan yoksunluk durumu (sigara, alkol, uyuşturucu madde vb.) ile karakterizedir (Erbay ve ark., 2016; Ektiricioğlu ve ark., 2020). Ancak bağımlılık olgusu ve literatürü, insanlığın kat ettiği gelişme ve süreçlere göre değişim göstermiş, teknolojik ilerlemelerle birlikte bağımlılık türlerine yenileri eklenmiştir. Geniş açıdan teknoloji bağımlılığı; teknolojik araçlar ile ilişkili olan içerik ve nesnelerin aşırı kullanılmasını ifade etmektedir (Griffiths, 2000; Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Teknoloji bağımlılığı, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) çalışmalarında, davranışsal bağımlılık türü kapsamında sınıflandırılmıştır. Buna göre teknoloji bağımlılığı; bireyin kişisel, aile, iş ve günlük yaşamındaki rutin faaliyetlere engel olan, teknolojik nesne ya da içeriğe yönelik güçlü bir arzunun geliştirildiği ve karşılanmadığında yoksunluk belirtilerinin gözlemlendiği davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Karadağ ve Kılıç, 2019; AMATEM, 2020). Bir durumun teknoloji bağımlılığı olarak kabul edilebilmesi ya da “bağımlılık-alışkanlık” bağlamında değerlendirilebilmesi için üzerinde uzlaşılmış bir tanımlamadan söz etmek güçtür. İnternet gibi teknoloji içerikli kaynakların, günlük ≥ 3 saat kullanımı, bağımlılıkta temel bir veri olarak kullanılmaktadır. Beraberinde bu davranışa eşlik eden sosyal fobi, anksiyete, majör depresyon, bozuklukları, stres, aşırı arzu, yoksunluk belirtileri, utangaçlık, içe dönüklük, kişilik bozuklukları vb. teknoloji bağımlılığının genel tanı kriterleri arasında sayılmaktadır (Kratzer ve Hegerl, 2008; Şenormancı ve ark., 2010; Goodwin ve ark., 2011; Alagöz, 2019; Costa ve ark., 2019).

Teknoloji bağımlılığı ve bunun türevlerinden olan internet, sosyal medya, mesajlaşma, oyun vb. gibi bağımlılıklarıyla birey ve toplum sağlığı açısından baş edilmesi ve kontrolün sağlanması gerekmektedir. Bu tür bağımlılıklarının ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar herkesçe bilinen bir gerçek olarak kişiyi günlük yaşamdan uzaklaştırması, iş, aile ve mesleki bakımından verimsiz hale getirmesidir. Diğer yandan teknoloji bağımlılığı uzun süreler boyunca hareketsiz kalınmasına yol açtığından fizyolojik olarak oldukça olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Nitekim teknoloji bağımlılığı gözlenen bireylerde kardiyovasküler kapasitede düşüş, oksijen alımının azalması, obezite riski, kas ve omurga sisteminde sorunlar (Kızıltoprak, 2010; Yeltepe, 2011; Yıldız, 2012) vb. ortaya çıkabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığının yol açtığı olası sorunlarla baş edebilmek için literatürde çeşitli araştırma ve çalışmaların yapılmış olduğu görülmekte olup özellikle egzersiz ve fiziksel aktivite üzerinde sıklıkla durulmaktadır. Egzersiz, kural olarak ilkeleri, usulleri, yöntem ve teknikleri olan sürekli, planlı ve düzenli bir hareketlilik. Fiziksel aktivite ise günlük yaşamda kolaylaştırıcılar yerine mümkün olduğundan yürüme, sıçrama, koşma vb. gibi hareketlerin yapılmasıdır. Örneğin asansör yerine merdiven çıkmak gibi. Hem egzersiz hem de fiziksel aktivite her yaştan birey için sağlıklı yaşamın en temel ve basit yöntemi olmakla birlikte bireyin zararlı davranışsal bağımlılıklarda da koruyabilecek olumlu yönleri sahiptir.

Egzersiz ve fiziksel aktivite birlikte değerlendirildiğinde; her iki hareketlilik insan yaşamında fizyolojik olarak zorunludur denilebilir. Özellikle kadınlar açısından hareketsizlik riskli sonuçlara zemin hazırlamaktadır. Nitekim Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucunda, hareketsizlik oranının kadınlarda %44 civarında olduğu tespit edilmiştir (Türk, 2016). Teknolojik gelişmelere paralel olarak hareketliliğin azalmasıyla birlikte sedanter yaşam biçimi daha sık görülmeye başlanmıştır. ayrıca bazı araştırmalarda Türkiye’de kadınların sportif faaliyetlere ve spora katılımının düşük seviyede olduğu belirlenmiş, bunun da kadın sağlığını ciddi ölçüde tehdit ettiği belirtilmiştir (Türk, 2016). Yapılan bir başka araştırmada Türkiye’de kadınların kronik kalp hastalıklarında birinci sırada yer aldığı, kadınların erkeklere göre daha fazla oranda kalp krizi geçirdiği belirtilmiş ve bu hastalıklarla mücadelede egzersizin

olumlu etkisinin önemi vurgulanmıştır (Ağaoğlu, 2015). Bu riskin de en önemli nedeninin hareketsiz yaşam biçimi olduğu ifade edilmiştir (Brown ve ark., 1996).

Teknoloji bağımlılığı ile hareketsiz bir yaşam tarzı bir araya geldiğinde her yaş ve cinsiyetten bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik sorunlarla karşılaşabileceği ifade edilebilir. Bu kapsamda hazırlanan çalışmada öncelikle egzersiz, kadınlar ve egzersiz, fiziksel aktivite ve teknoloji bağımlılığı konu başlıklarında literatür incelemesi yapılmıştır. Ardından 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören ve Erzincan Kredi ve Yurtlar Kurumu (KYK)'nda kalmakta olan 120 kadın öğrencinin katılımıyla yarı deneysel desende yapılan bir araştırmanın sonuçlarına yer verilmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz

Egzersiz, belirli sürelerde bireyin ruhsal ve fiziksel verimini geliştiren, bedende morfolojik ve fonksiyonel değişimler meydana getiren sistematik bir yükür. Bu kapsamda egzersiz yaşam boyu bireyin yapabileceği fiziksel aktiviteleri içermekle birlikte düzenli, programlı, ilkeleri ve teknikleri olan bir hareketlilikür (Polat, 2004). Egzersiz, yapılandırılmış, planlı ve isteğe bağlı olarak ruhsal ve fiziksel sağlığın korunması ve sürdürölmesi amacıyla tekrarlanan bedensel hareketlerdir (Özer, 2013).

Fiziksel olarak egzersizler ömür boyu sürdüröllebilecek bir aktivitedir. Bu aktiviteler iyi bir uzun bir yaşam, daha kaliteli bir hayat ve fiziksel olarak zinde olmanın yanı sıra, sağlık üzerine birçok pozitif etkisi vardır (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011). Egzersiz sürecinde insanın metabolik fonksiyonlarında, kas, sinir, dolaşım, sindirim, solunum vb. gibi sistemlerinde olumlu etkiler ve uyum hali ortaya çıkar (Tambağ, 2013). Ancak bu uyum sürecinde ortamın şartları, yapılan egzersizler, yorulma, sigara ve alkol benzeri zararlı alışkanlıkların etkisi son derece önemlidir. Fiziksel açıdan sağlığın korunmasında, çeviklik ve uyanıklık durumunu arttırmaya yardımcı olmaktadır. Egzersizin önemli sosyal ve psikolojik açıdan birçok olumlu etkilerinin yanı sıra, eksikliklerinde ise bazı hastalıkların oluşmasında önemli bir yeri vardır (Beydağ ve ark., 2014).

Egzersiz yapılmasındaki temel amacı özellikle dolaşım ve solunum sistemlerinin uyumlu çalışmasını sağlayabilmektir. Bu kapsamda egzersizle birlikte vücutta oksijenin dengeli dağılımı, dolaşım sisteminin ideal çalışması, motabolik dengenin sağlanması, kas-iskelet-eklem sisteminin doğru çalışması, hormon salınımı ve vücut yağlarının azaltılması sağlanabilmektedir. Bunlar fiziksel sonuçlar olup aynı zamanda egzersiz insanın ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkilere meydana getirmektedir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011).

Egzersiz her yaştan kadın ve erkek için oldukça önemlidir ve önerilmektedir. Günümüz yaşam koşullarında egzersizin önemi çok daha fazladır. Zira hareketsiz

yaşam tarzı, stres, kötü hava, dengesiz beslenme, bağımlılık, az ya da yetersiz uyku vb. insanların yaşam kalitelerini dolayısıyla da sağlıklarını tehdit etmektedir. Bu kapsamda egzersiz söz konusu olumsuz durumlara karşı etkili, kolay ve ucuz bir çözüm yolu olabilmektedir (Tambağ ve Turan, 2012; Kolaç ve ark., 2018).

Egzersiz kendi içerisinde Aerobik Egzersiz, Anaerobik Egzersiz, Egzersiz, İzokinetik Egzersiz, Esneklik Egzersizi, Bisiklet Egzersizi ve Ağırlık Egzersizi olmak üzere türlere ayrılmakta olup bunlar hakkında aşağıda açıklamalar yapılmıştır.

2.1.1. Aerobik Egzersiz

“Aerobik” sözcük anlamını olarak oksijen demektir. Aerobik egzersiz maksimum kalp atım hızının %60-80 aralığında olduğu 15 dakika ve üzerinde büyük kas grupları çalıştırılarak yapılan egzersizdir. Aerobik egzersizlerin hedefi aerobik gücün yani kardiyovasküler kapasitenin geliştirilmesidir (Yeltepe, 2011).

Oksijen kullanıldığı zaman enerji aerobik yolla elde edilir. Enerji ihtiyacının çoğunun aerobik yolla karşılandığı egzersizlere aerobik egzersizler denilir (Yeltepe, 2011; Günay ve ark., 2006). Aerobik egzersiz kan hacmine, oksijeni taşıyan hemoglobine ve kalp atım miktarına olumlu etkiler yapar. Atım hacmindeki artış en yüksek egzersizler anında gerekli olan O₂'nin kaslara taşınması için kolaylık sağlamaktadır. Akciğer hacim ve kapasitedeki artış, akciğerlerden O₂'nin kana geçişini arttırmaktadır (Günay ve ark., 2006).

Aerobik egzersizler fiziksel sağlık için önemli olmakla birlikte aynı zamanda zihinsel sağlığın da gelişmesi için oldukça faydalı ve gerekli egzersizlerdir. Bu tür egzersiz yürüme, koşma, yüzme, step, bisiklete binme, vb. gibi şeklinde olup düşük-orta şiddette ve düzenli olarak yapıldığında güç ve dayanıklılığı (vücudun oksijen kullanabilme kapasitesi) geliştirmektedir. Aerobik egzersizler oksijen alımını artırmakta, kalp kasının gelişimini ve ciğerle birlikte oksijeni daha etkili kullanabilme becerisi geliştirerek kardiyovasküler kapasiteyi artırmaktadır (Yeltepe, 2011).

Aerobik kapasite, büyük çizgili kas gruplarının, aerobik metabolizmayla elde edilen enerjiyi kullanarak, işe adapte olabilme kapasitesidir. Aerobik kapasite,

egzersiz sırasında gerekli enerjiyi oluşturmak için kullanılacak oksijeni kaslara verebilme kapasitesi olarak da tanımlanabilir. Aerobik kapasitenin birim zamandaki değerine aerobik g denir. VO_2^{max} aerobik kapasitenin iyi bir göstergesidir olup fizyolojik olarak, pulmoner, kardiyovasküler ve nöromüsküler fonksiyonların bütünleşmesinin bir göstergesi olarak kabul edilir. Aerobik kapasite veya aerobik g, maksimal oksijen transportu ve kas dokusunun oksijen kullanım kapasitesidir. Aerobik g ayrıca, kardiyovasküler sistem kapasitesinin önemli bir indeksidir. Bu nedenle aerobik kapasite akciğerler, kardiyovasküler ve hematolojik komponentlerin fizyolojik kapasitelerine ve egzersiz sırasında aktif olan kasların oksidatif mekanizmalarının etkinliğine bağlıdır (Yıldız, 2012).

2.1.2. Anaerobik Egzersiz

şiddeti giderek artan egzersiz sırasında enerji belli bir yere kadar aerobik mekanizmalar ile temin edilir. Ancak belli bir noktadan sonra aerobik mekanizmalar yetersiz kalır ve anaerobik mekanizmalar devreye girer. Anaerobik mekanizmaların devreye girdiği bu teorik noktaya “Anaerobik Eşik” denir. Diğer bir değişle, aerobik enerji üretiminin anaerobik mekanizma ile desteklendiği düzeye verilen addır (Kızıltoprak, 2010).

Maksimal ve supramaksimal fiziksel aktivite sırasında iskelet kaslarının anaerobik enerji transfer sistemlerini kullanarak meydana getirdiği iş kapasitesi “anaerobik kapasite” olarak tanımlanmaktadır. Bu için birim zamandaki değeri ise “anaerobik g” olarak ifade edilir (kgm/san, kgm/dak, watt). Anaerobik iş, patlayıcı gücün ortaya konması anlamına gelen, anaerobik eşik değer üzerinde bir iş yükü olup, yorgunluk ile kendini gösteren fiziksel aktivite tipidir. Anaerobik aktiviteye uzun süre devam edilemez. Zira iskelet kasları steadyrate oksijen metabolizmasının çok üzerinde, anaerobik metabolizmayla çalışmaktadır. Bu durumda kas ve kan laktat seviyesi yükselir (Yıldız, 2012).

2.1.3. Pliometrik Egzersiz

Pliometrik egzersiz, sportif faaliyetler için önemli olan fiziksel performans değişimleri elde etmek için uygulanan ve maksimal kuvvetle yapılan yoğunluk egzersizleridir (Ateş ve ark., 2007).

Pliometrik egzersizler yüksek yoğunluklu derinlik sıçramaları gibi maksimal efor gerektiren aktiviteler olarak da tanımlanmaktadır. Kuvvetli kas kasılmalarına yanıt olarak hızlı, dinamik yüklenme ya da çalıştırılan kas gruplarındaki gerilim egzersizleri şeklinde adlandırılabilir. Kuvvetin gerekli olduğu durumlarda geniş ölçüde yer alan pliometrik hareketler mümkün olduğunca en kısa süre içerisinde en yüksek kuvveti yaratmak için kasları çalıştıran bir hareketliliklidir (Ateş ve ark., 2007). Pliometrik egzersizlerin temelini eksantrik hareket sırasında konsantrik kasılmanın artmasına izin veren uzama kısalma döngüsü oluşturur. Bu nedenle eksantrik kasılma hareketinin hızı konsantrik kasılma tekrarları için önemlidir (Aykora ve Dönmez, 2017).

Maksimal güç isteyen yoğun çalışma olan pliometrik egzersizin amacı, koşarken veya sıçrarken zeminle temas süresinin en aza indirilmesidir. Sıçramalarda yere düşme sırasında quadriseps kas grubunda oluşan uzama, gerilmeyle tendon ve bağ dokularda potansiyel elastik enerjiyi açığa çıkarırken, benzer biçimde çapraz köprüler ise potansiyel elastik enerji açığa çıkarmaktadır. Bu enerjiler, eksantrik kasılmalar sırasında depolanmakta ve konsantrik kasılmaya geçme esnasında yer çekiminin kuvvetinin de yardımıyla önemli bir güç ortaya çıkarmaktadır. Bu tip pliometrik çalışmalarda kasların gerilmesi sırasında kasılma refleksinin güçlenmesi de artmaktadır (Ateş ve ark., 2007). Pliometrik egzersizlerin önemli özellikleri şunlardır (Aykora ve Dönmez, 2017);

- Vücut ağırlığının merkezi yükselerek, vücudun aşağıya düşüşüyle birlikte, yerçekiminin meydana getirdiği ekstra kuvvet kaslarda depolanmış normal enerjiden daha yüksek bir kuvvet oluşturmaktadır.

- Yer ile temasın ve hareketin yönünün değiştirilmesi, dikey, yatay veya bu ikisinin bileşimi ile vücudun savrulması ya da hareket etmesi.
- Ara vermeksizin veya yavaşlamadan düzgün bir şekilde egzersiz çalışmalarının uygulanmasıdır.

2.1.4. İzokinetik Egzersiz

İzokinetik egzersizler kuvvet egzersizlerinin diğer türlerinin birleşimidir ve kas kuvvetini artırmada etkili bir yöntemdir (Bilgiç ve ark., 2007). İzokinetik egzersizler, istenilen kas veya kas gruplarının özel olarak çalıştırılması, çabukluk kazandırması, çalışmalarda kuvvet artışının güvenli bir şekilde yapılmasına olanak tanınması, kasların oluşturdukları performansları ölçülebilen veriler sunması nedenlerinden dolayı rehabilitasyon gerektiren durumlarda kişisel egzersizlerde tercih edilmektedir (Şahin, 2010).

İzokinetik egzersiz kuvvete yönelik hareket sağlanabilmekte olup şu amaçlar doğrultusunda kullanılabilir (Çikler, 2007; Gürol, 2013);

- Konsantrik ve/veya eksantrik yüklenme fırsatı
- Kas performanslarının artırılması
- Kişiler üzerinde fonksiyonel değerlendirilmelerin yapılabilmesi
- Maksimal dinamik kas yüklenmeleri
- Nöronal aktivasyon ve kas liflerinin adaptasyonu
- Belli açılarda çalışma yapılabilmesi
- Hız spektrum çalışması yapılması
- Kasların fonksiyonel açıdan test edilebilmesi.

İzokinetik egzersizlerin değişik hızlarda kullanılması farklı aktivitelere benzer çalışma fırsatı sunabilmektedirler (Çikler, 2007). Açısal hızlar 10-60°/sn yavaş, 60-180°/sn orta ve 180-400°/sn yüksek olan değerlerdir. 0°/sn sabit açısal hızdaki ölçümler ise izometriktir. Düşük hızlar daha çok bir dirence karşı koyma özelliği incelenen kişiler için tercih edilmektedir. Yüksek ve orta düzeydeki sabit açısal hızlar fonksiyonel hızlarda kas kapasitelerinin değerlendirme (Tablo 2.1) fırsatı sunmaktadır (Aktuğ, 2013).

Tablo 2.1. İzokinetik Çalışmalardaki Açısal Hızların Sınıflandırılması

Hız	0-60°/sn	60-180°/sn	180-300°/sn	300-600°/sn
Sınıflandırma	Yavaş	Orta	Hızlı	Fonksiyonel
Kuvvet	Güç/Endurans = Dayanıklılık		Güç	
0 < ... 90°/sn	180°/sn 240°/sn		400°/sn	

İzokinetik egzersiz çalışmalarında kuvvet ve hızlı vücut hareketleri performanslarındaki artış düşük hıza nazaran yüksek hızda daha da fazladır. Kuvvet artışı ise düşük hızda yapılan çalışmalarda daha fazla olmaktadır (Şahin, 2010). İzokinetik egzersiz çalışmalarının avantaj ve dezavantajları ise Tablo 2.2’de sunulmuştur (Çikler 2007).

Tablo 2.2. İzokinetik Egzersiz Çalışmalarının Avantaj ve Dezavantajları

İzokinetik Egzersizin Avantajları	İzokinetik Egzersizin Dezavantajlar
Kas grupları izole olarak test edilebilir ve çalıştırılabilir.	Özgünlüğü azdır ve ekipmanı pahalıdır
Güvenilir ve objektif sonuçlar elde edilip, dökümant edilebilir.	Sınırlı sayıda test paterni bulunmaktadır. Spora özel hareket paternlerini simule etmek zordur.
Değişik açısal hızlarda egzersiz yapılabilir.	Kas hareketleri spor aktivitelerine özel değildir.
Kas gücü artışı ve daha çabuk kas gelişimi için daha yüksek açısal hızlarda çalışmaya olanak sağlar.	Aktif (eksantrik) modun güvenliği ile ilgili sorular vardır.
Kasın dinamik olarak maksimum kapasitede tüm eklem hareket açıklığı boyunca yüklenebildiği tek egzersiz yöntemidir.	Testlerdeki ani tork artışlarının kuvvet ve gücün yanı sıra başka faktörlerle de etkisi olabilmektedir.
Kapalı-açık kinetik zincir egzersizlerinin yapılabilmesine olanak sağlamaktadır.	Omuz eklemine izole etmek bazı özel hareketler için zordur.

İzokinetik dinamometre ile kişi uyguladığı dirençten daha yüksek bir direnç ile karşılaşmaz.	Eksantrik çalışma sırasında direnç yoktur. Sadece hızı kontrol edebildiğinden efor minimal veya maksimal olabilir.
Kullanılan cihazın güvenilirliği ve geçerliliği vardır.	Kişi yalnız çalışırsa ilerlemesini takip etmesi zordur.
Kişinin kas kasılma seviyesini bilgisayarın ekranından görebilmesi maksimum yüklenmesine neden olabilmektedir.	Çoklu eklemleri çalıştıracak cihazının olmaması ve tüm vücudu aynı anda çalıştırılmaması izokinetik test ve antrenmanın dezavantajlarıdır.

2.1.5. Esneklik Egzersizi

Esneklik; bir eklemin maksimal hareket genişliğidir. Esnekliğin artırılabilmesi, yaralanma ihtimalini düşürürken vücuttaki eklemlerin hareket alanının artırılmasına yardımcı olur ve egzersiz yapılırken eklemin hareket açısının tüm hareket alanı içerisinde rahatlıkla hareket edebilmesini sağlar. Esnekliğin geliştirilmesi için en iyi yollardan biri gerdirme (stretching) egzersizleridir. Gerdirme egzersizlerinin türleri vardır. Bunlar statik ve balistik gerdirme olmak üzere ikiye ayrılabilir (Ateş ve ark., 2007; Yeltepe, 2011; Yıldız, 2012).

Yaylanma hareketi nedeniyle balistik gerdirmede kas kasılır ve boyu kısılır kalınlığı artar. Statik gerdirme kasın hareket sınırına kadar yavaş bir şekilde kasılmasını ve kasta hafif gerginlik hissi oluşturan bu pozisyonda 15-30 saniye civarında tutulmasını ve bırakılmasını içerir. Her bir kas için olması gereken gerdirme tekrar sayısının 2-4 aralığında bulunması yeterlidir. 5 ve 10 tekrar aralığında yapılan gerdirmelerde esneklikte aşırı önemli bir değişim olmadığı görülmüştür. Statik gerdirme, daha güvenilir bir metot olduğu için uygulanması gereken gerdirme türüdür (Yeltepe, 2011; Yıldız, 2012).

2.1.6. Bisiklet Egzersizi

Bisiklet egzersizi sırasında meydana gelen bacağın ritmik hareketleri, spor bilimi, rehabilitasyon, sinir kontrol ve alt ekstremité fonksiyonlarının analizleri üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir yere sahiptir. Bisiklet egzersizi sırasında insan vücudunun bisiklet cihazı ile uyum içinde çalışması, kolay kullanımı ve bulunabilirliği açısından araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Normal bir bisiklet

ergometresinde ayak basma pedalı, cihaza sabitlenmiş şekilde kendi eksenini etrafında dönme hareketi yapmaktadır (Sözen 2009).

Bisiklet egzersizi vücudun alt ekstremité kaslarına yönelik bir hareket meydana getirmektedir. Pedalın cihaza bağlanma yeri bacak kaslarının hareketini değiştirmekte ve dolayısıyla da kasların aktive özelliklerinde değişikliklere neden olabilmektedir. Kasların hareket genişliğinde meydana gelen bu değişiklikten dolayı da hareketin sürati ve kuvveti de değişebilmektedir (Sözen 2009).

Bisiklete binmek gibi pedal çevirme egzersizleri kas kuvvetini ve dayanıklılığını arttırmak için genellikle tercih edilir. Kalça ekstansör, diz ekstansör ve ayak bileğindeki fleksör kaslar pedal diyagramını aşağı indirmeye yardımcıdır (Avan, 2013).

2.1.7. Ağırlık Egzersizi

Ağırlık egzersizlerinin asıl hedefi, kas kuvvetini, kasın dayanıklılığını ve kas tonusunu geliştirmektir. Kas kuvveti ve kas dayanıklılığı kişinin günlük aktiviteleri için etkilidir çünkü günlük aktiviteler, işlerin yapılması için bireyin kas kuvveti ve kas dayanıklılığının belli bir kısmından faydalanmasını gerektirir. Ağırlık egzersizlerinde, yapılan egzersizin şiddeti tekrarlar ters orantılıdır yani egzersizin şiddeti artarsa yapılan tekrar sayısı azalır, tam tersi egzersiz şiddeti azaldıkça da tekrarın sayısı artar. Ağır yüklerle yapılan 3-5 tekrarlı setlerde kasın tonusu ve kuvveti artar, 15 tekrar ve üzeri hafif yüklerle yapılan egzersizlerde de kasın dayanıklılığının artması sağlanır (Yeltepe, 2011).

İnsanlar genellikle ağırlık egzersizlerinde izotonik yani serbest ağırlıklı veya ağırlık makineleriyle yapılan ağırlık egzersizleri tercih ederler. İzometrik egzersizlerin aksine izotonik egzersiz, bir hareket esnasında devamlı bir yüklenmeyi sağlar. Rutin bir şekilde yapılan ağırlık antrenmanları kas tonusunun, kuvvetinin ve dayanıklılığının artmasına sebep olabilir. Ayrıca tendon ve ligament kuvvetini geliştirdiği de görülmüştür (Sözen, 2009; Avan, 2013).

Ağırlık antrenmanları serbest veya ağırlık makineleri kullanılarak aynı yönde bir kuvvete karşı direnme suretiyle yapılan vücut hareketlerini içeren çalışmalar olarak adlandırılır. Kasta çekme açısı 90° olduğunda meydana gelen tüm kasılma kuvveti, tork kuvvet olarak kullanılabilir. Eğer bu açı 90° nin altına düşer ya da üstünde çıkarsa bu kasılmadaki kuvvetin bir kısmı sporcuyla hareket ettirmek için tork kuvveti şeklinde kullanılması, diğer bir kısmı ise çekme açısından dolayı kemiği eklem içine ya da eklem dışına doğru çekmek için kullanılır. Bundan dolayı, tork kuvvetinin miktarının artıp azalması çekme açısında bağlıdır (Akkoyunlu ve ark., 2006).

2.2. Kadınlar ve Egzersiz

Sağlıklı bir neslin ve toplumun oluşmasında, geleceğin güvence altına alınmasında ve bunun yaygınlaştırılmasında kadınların son derece önemli bir rolü vardır (Şahin, 2010). Dünya Sağlık Örgütüne göre hareketsiz sürdürülen yaşam tarzı, küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelmekle beraber özellikle kadınları yaygın olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşamın meydana getirdiği problemler nedeniyle her yıl yaklaşık 3.2 milyon kadın yaşamını yitirmektedir (Kutlu, 2013).

Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucunda, hareketsizlik oranının kadınlarda %44 civarında olduğu tespit edilmiştir (Türk, 2016). Özellikle teknolojik gelişmelere paralel olarak hareketliliğin azalmasıyla birlikte sedanter yaşam biçimi daha sık görülmeye başlanmıştır. ayrıca bazı araştırmalarda Türkiye’de kadınların sportif faaliyetlere ve spora katılımının düşük seviyede olduğu, kadınların, daha çok sedanter yaşamın neden olabileceği sağlık problemlerine maruz kaldıkları belirtilmektedir. Örneğin; 16 yaş ve üstü kadınların yaşadıkları ilk üç sağlık sorunu; %32.80 oranı ile bel bölgesi ve kas-iskelet sistemi problemleri, %24,60 oranında boyun bölgesi problemleri ve %20.50 oranında hipertansiyon olarak açıklanmış, bunun da en önemli nedeninin sedanter yaşam biçimi belirtilmiştir (Türk, 2016).

Devamlı ve düzenli egzersizlerin, orta yaşlı sedanter kadınların fiziksel uygunluk parametrelerine olumlu yansıyan pek çok etkisi olduğu ifade edilmektedir. Sistemli ve bilinçli bir şekilde uygulanan egzersizlerin ardından, kadınların bazı bedensel rahatsızlıklarıyla ilgili algılamalarının olumlu yönde değişmesi ve buna

paralel olarak, kendisini fiziksel ve ruhsal açıdan iyi ve sağlıklı hissetmeleri, fiziksel iyilik hali üzerindeki etkinin önemli göstergelerindendir (Akayrak ve Kaya, 2012 Ergin, 2014).

Kadınlarda sedanter bir yaşam tarzı, enerji dengesinin bozulmasına neden olabilmektedir. Sedanter yaşam tarzının sebep olabileceği hastalıklar, menopoz dönemindeki olumsuz etkileri daha da arttırabilmektedir. Özellikle vücut ağırlığının normal sınırları aşması durumunda birçok sağlık probleminin yanı sıra fiziksel iş kapasitesinde de azalma görülebilmektedir (Çiçek, 2010).

Yapılan bir araştırmada Türkiye’de kadınların kronik kalp hastalıklarında birinci sırada yer aldığı, kadınların erkeklere göre daha fazla oranda kalp krizi geçirdiği belirtilmiş ve bu hastalıklarla mücadelede egzersizin olumlu etkisinin önemi vurgulanmıştır. Kadınlarda son yıllarda giderek artan oranda hareketsizliğe bağlı olarak metabolik sendrom, diyabet, sigara kullanımı vb. gibi sorunlar söz konusu olmakta, bu da onların kalp krizi risklerini arttırmaktadır (Ağaoğlu, 2015). Geniş açıdan kadınlarda egzersizin metabolik faydalarının yanı sıra özel olarak meme kanseri, üreme sağlığı, düzenli adet döngüsü, sağlıklı menopoz, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar ya da sorunlar için etkili olduğu çok sayıda araştırmada kanıtlanmıştır (Brown ve ark., 1996).

Kadınlarda kemik dayanımı yaşa bağlı olarak erkeklere göre daha hızlı zayıflamakta ve kırılabilirliğe açık hale gelebilmektedir. Buna bağlı olarak her yıl yaklaşık 1.7 milyon kadın, zayıflamış kemik sorunlarına bağlı olarak kırılma sorunu yaşamaktadır. Kadınların düzenli olarak orta ve düşük düzeyde egzersiz yapması halinde bu tür sorunların azaltılabileceği belirtilmektedir. Nitekim düzenli egzersiz ve egzersizle paralel doğru beslenme ile kadınlardaki kemik zayıflığı problemlerinin %50’ye kadar azaltılabileceği belirtilmektedir (Troy ve ark., 2018).

Son dönem araştırmalarda üzerinde önemle durulduğu üzere hamilelik döneminde kadınlar için kendi koşullarına uygun egzersiz yapılması önemle tavsiye edilmektedir. Düzenli egzersizin doğumu kolaylaştırdığı, annenin kilo kontrolünü

sağladığı ve doğum sırasında önem arz eden kas gelişimini desteklediği bilinmektedir (Akbayrak ve Kaya, 2012).

Egzersiz metabolik denge ve uyum üzerindeki etkisinden yola çıkılarak yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre kadınların düzenli egzersiz yapmaları halinde fetüsün daha iyi beslendiği, hamileliğin daha kolay ilerlediği ve anne-bebek sağlığının daha iyi olduğu belirtilmiştir. Gebelik sonrasında ise annenin önceki haline dönüşünün kolaylaştığı, süt (emzirme) verimliliğinin arttığı ve psikolojik olarak daha dirençli olduğu belirtilmiştir. Genel olarak ise hamilelik sırasında ve sonrasında düzenli olarak orta ve düşük şiddette yapılan egzersizin anne-bebek sağlığını olumlu etkilediği ve tıbbi müdahale gerektiren durumları azalttığı ifade edilmiştir (Şentürk, 2014).

Obezite sorunlarının sürekli arttığı günümüzde Türkiye’de kadınların yaklaşık %41’ni “şişman” olarak nitelenmektedir. Yine obezite konusunda Türkiye’de kadınlar erkeklere göre daha fazla sayıdadır. Obezite kadınlarda metabolik, organik, ruhsal ve hormonal sorunlara yol açtığı gibi üreme sağlığı ve hamilelik sürecini de olumsuz etkileyebilmekte, bazı ilaç ve tedavilerin de etkisini azaltabilmektedir. Ayrıca obez kadınların kanser riskinin yüksek olduğu, hipertansiyon ve diyabet gibi sorunlarla daha fazla karşılaştıkları, uyku bozuklukları yaşadıkları, bulimik davranış vb. gibi problemlerin oranının arttığı belirtilmektedir (Ergin, 2014). Bu tür sorun ve hastalık tetikleyicilerine karşı düzenli egzersiz en önemli çözümler arasında ilk sıralarda önerilmektedir. Bunun için de hafta da 2 ya da 3 kez 45-50 dk. süreli egzersiz tavsiye edilmektedir (Akbayrak ve Kaya, 2012; Şentürk, 2014).

Obeziteyle ilişkili olarak İnsülin direnci normal popülasyonda kadın ve erkeklerde %25 oranında görülmektedir. Bozulmuş açlık glikozu ve bozulmuş glikoz toleransı olanlarda; kadınlarda %59, erkeklerde %58, diyabetik hastalarda kadınlarda %89, erkeklerde %87 oranında görülür. Yaşla birlikte insülin direnci kadınlarda daha fazla artmakta, bu da kadınlar için egzersizi önemli hale getiren bir diğer neden olmaktadır (Zorba, 2001).

Genel olarak kadınların erkeklere göre boyları daha kısa ve gövdenin üst kısımları bacaklara oranla daha gelişmiştir. Erkeklere göre vücut ağırlığı ve kassal kuvvet daha düşük, kas kitlesi ve kas tonusu daha azdır (Mumcu, 2019). Her iki cinsten de vücut ağırlığının %3-5'i oranında bulunan esansiyel yağlara ek olarak kadınlarda %5-8 oranında cinsiyete özgü yağ bulunmakla beraber kas içi yağ miktarı erkeklerden fazladır. Kadınların yağ dokusundaki oksidatif enzim aktiviteleri erkeklere oranla daha yüksektir (Zorba, 2001). Bu durum kadınların vucüu yağ indekslerini kontrol edebilmek için beslenme ve sağlıklı yaşam çabalarını yanı sıra egzersiz yapmalarını daha önemli hale getirmektedir (Zorba, 2001).

Kadınlar hem fiziksel, hem de fizyolojik olarak erkeklerden farklıdır ve bedenleri kilo almaya daha yatkındır. Kadınlarda ergenlikle birlikte östrojen hormonunun etkisiyle vücut yağ oranı artmaktadır. Vücut yağ oranının artmasına gebelik ve menapoz gibi bir takım kadınsal olaylar da eşlik etmektedir. Orta yaş dönemindeki kadınlar metabolizmalarının yavaşlamasından dolayı alınan aşırı kilolar obezite, kalp hastalığı, diyabet gibi hastalıklara yakalanma riskini kadınlarda erkeklere göre arttırmaktadır (Zorba, 2005). Bu risklerin azaltılmasında kadınlar için önemli tavsiye edilen egzersiz, beynin düzenli çalışmasını sağlamakta, enerji harcama ve beslenme dengesini kurmaktadır. Sadece fiziksel egzersiz sırasında değil, egzersiz tamamladıktan sonra da yağların yakılması ve enerji üretilmesi saatlerce devam etmektedir. Dolayısıyla kadınlar için metabolizmanın sağlıklı çalışması, ruh ve fiziksel sağlığın korunması ve kontrol altında tutulması için fiziksel egzersizin erken yaşlardan itibaren yaşam boyu sürdürülmesi gerekmektedir (Zorba, 2001).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktiviteler, egzersizden farklı olarak insan yaşamının olağan sürecinde yer alan hareketliliğin genel adıdır. Fiziksel aktivite denildiğinde bilinçli, isteğe bağlı, düzenli, sistemli vb. hareketler ile birlikte düzenli ya da düzensiz yürüyüş, koşu, merdiven çıkma, bisiklete binme vb. gibi hareketler ifade edilmektedir (Bulut, 2013). Örneğin asansöre binmek yerine merdiveni kullanmak, yakın mesafeler için yürümek ya da bisiklete binmek tipik fiziksel aktiviteler olarak kabul edilebilir. Fiziksel aktivite ile egzersiz arasındaki temel fark; egzersiz belli bir sistemi, şekli ve

süreci olan sistemli bir hareketlilik iken fiziksel aktivite günlük yaşamda yer alan nispeten düzensiz ve plansız hareketliliktir. Örneğin haftanın belli gün ve saatlerinde spor salonundaki hareketlilik ve çalışmalar egzersiz iken ev işleri yapmak fiziksel aktivitedir (Vural ve ark., 2010).

Daha önce belirtildiği üzere günümüzde de kentleşme, iş yaşamındaki değişimler, teknolojik ilerlemeler ve benzeri gelişmeler kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet ve obezite gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve bireylerin yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmaktadır (Can ve ark., 2014). Bu nedenle özellikle günümüzde fiziksel aktivite kavramı insan hayatında önemli hale gelmiştir.

Fiziksel aktivite kavramı, günlük yaşamda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını artıran, farklı şiddetlerde yapılabilen ve yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler şeklinde tanımlanabilmektedir (Vural ve ark., 2010; Can ve ark., 2014). Başka bir açıdan fiziksel aktivite kavramı metabolizmanın birtakım vücut hareketleri yaparak daha fazla enerji harcamasını sağlayan aktivite türlerini ifade eder. Gerçekleştirilen hareketlerin bu tanım kapsamında değerlendirilebilmesi için insan sağlığını olumlu etkilemeleri gerekir. Fiziksel aktivitelerin düzenli bir biçimde gerçekleştirildiğinde insan sağlığını hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumlu etkiledikleri bilinmektedir. Zira obezite, Tip 2 diyabet, bazı kanser türleri ve hipertansiyon gibi çeşitli hastalıkların ortaya çıkma riskinin düzenli fiziksel aktivite yaparak azaltıldığı kabul edilmektedir (Vural ve ark., 2010; Can ve ark., 2014; Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivitelerde iskelet kaslarında kasılma meydana gelir. Bedensel hareketler gerçekleştirilir ve enerji sarfiyatına ihtiyaç duyulur. Fiziksel aktiviteler çok çeşitli olabilmektedir. Farklı spor dalları, danslar, oyunlar, günlük faaliyetler, bedensel hareketler, bisiklete binme, yüzme, koşma, yüzmeye, zıplama ve baş-boyun hareketleri gibi kasların kasılmasını sağlayan ve enerji tüketimini kolaylaştıran tüm hareketler fiziksel aktivite kapsamında kabul edilir (Soyuer ve Soyuer, 2008; Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivitenin farklı şiddet düzeyleri bulunmaktadır. Bunlar düşük, orta ve güçlü düzey şeklindedir. Güçlü düzey ile kıyaslandığında orta şiddetteki fiziksel aktiviteler solunum hızında ve kalp atış hızında daha düşük artış düzeylerinin ortaya çıkmasını sağlar. Orta düzeyde fiziksel aktiviteler arasında düz yolda bisiklete binmek, tempolu yürüyüş ve dans etmek gibi aktiviteler bulunur. Güçlü düzeyde fiziksel aktiviteler arasında ise yokuş yukarı bisiklet sürme, futbol oynama ve koşma gibi faaliyetler bulunmaktadır (Meydanlıoğlu, 2013).

Fiziksel aktivitelerin şiddeti iki gruba ayrılır. Bunlar orta şiddetli fiziksel aktiviteler ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler şeklindedir. Tablo 2.3'te fiziksel aktivite şiddet sınıflandırmasını sunulmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2019).

Tablo 2.3. Fiziksel Aktivite Şiddet Sınıflandırması

Orta Şiddetli Fiziksel Aktiviteler	Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktiviteler
Makul düzeyde fiziksel çaba gerektirir ve kalp atışında gözle görülür bir artış oluşur.	Yüksek düzeyde fiziksel çaba gerektirir ve kalp atışında ciddi anlamda bir artış oluşur.
Hızlı yürüyüş	Koşma
Dans etme	Bir tepeye yürüyerek çıkma veya tırmanma
Bahçe işleriyle uğraşma	Hızlı bisiklet sürme
Ev işleriyle ilgilenme	Egzersizler yapma
Geleneksel avcılık ve toplayıcılık	Futbol, basketbol ve voleybol gibi mücadele gerektiren oyunlar ve sporlar yapma
Çocuklarla beraber aktif bir biçimde oynamak ve evcil hayvan gezdirme	Hızlı yüzmeye
Genel inşaat/yapı işleri	Yer kazmak gibi daha ağır işler
20 kilo civarındaki orta düzey ağırlıkları hareket ettirmek veya taşımak	20 kilodan daha fazla ağırlığa sahip cisimleri hareket ettirmek veya taşımak

Fiziksel aktivitelerin bir diğer sınıflandırılma şekli mekanik ve metabolik şeklinde de yapılmaktadır. Buna göre tipik bir şekilde mekanik sınıflandırmada kas kasılmasıyla meydana gelen hareket statik ya da izometrik egzersiz, izotonik veya dinamik egzersiz olarak tanımlanır. Metabolik sınıflandırmada ise kasılma sürecinin oksijene gerek duyup duymamasına göre yapılmakta olup, kasılma anının elde edilme yöntemi sıklığına bağlıdır. Genellikle aktiviteler oksijenli ve oksijensiz metabolizmayla statik ve dinamik kasılmaları iktiva ederler. Bu sebepten kaynaklı olarak aktiviteler baskın niteliklere göre sınıflandırılmaktadırlar (Cerit, 2018).

2.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Bireylerdeki kronik hastalıkların ilerlememesi ve bünyede ilerleyip sağlığı tehdit edecek seviyeye ulaşmasını fiziksel aktivite ile engellendiğini ortaya koyan çok sayıda kanıt bulunmaktadır. Özellikle kronik kalp hatalıklarının dünyanın genelinde yıllık olarak daha fazla kişinin hayatını kaybetmesine neden olduğu bilinmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte damarların tıkanması sonucu kan basıncının artmasıyla yüksek tansiyon oluşmaktadır ve yüksek tansiyona bağlı ölümlere de neden olduğu bilinmektedir. Uzmanlar tarafından yapılan fiziksel aktivite plan ve programları sayesinde kalp kası güçlendirilip kan akışının rahat bir şekilde sağlanarak kan basıncının yükselmesinin önüne geçilmektedir (Aydemir, 2019). Bu kapsamda önerilen fiziksel aktivite türleri üç gruba ayrılmakta olup bunlar şu şekildedir;

- **Aerobik Fiziksel Aktiviteler;** Orta veya yüksek düzeyde aerobik temelli aktivitelerdir. Koşma, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi aktiviteler aerobik fiziksel aktiviteler kategorisine girer.
- **Kas Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler;** Bu tip aktiviteler vücut kaslarının dirence karşı kapasitelerini artırmak amacı ile yapılır. Şınav, mekik, gibi vücut ağırlığı ile ya da çeşitli ağırlıklar ve sağlık toplarıyla yapılan egzersizler bu kategoridedir.
- **Kemik Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler;** Bu tip egzersizler kemiklerin yapısını ve mineral yoğunluğunu artırmak için yapılır. Koşma, zıplama, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme, şınav gibi aktiviteler bu kategoriye girer.

Fiziksel aktiviteler değişik yöntemler ile farklı şiddetlerde yapılabilir. Özellikle sağlığı düzeltmek ve ya arttırmak isteyenler fiziksel aktiviteyi en az orta derecede ve yoğun bir şekilde yapmaları gerekmektedir. Fiziksel aktivitenin orta derece de yapılması kişi de kalp ritmini hızlandırır, kendisini sıcak hisseder ve nefes nefese kalmasını sağlayarak solunum sistemine de katkı sağlar. Bu esna da vücut metabolizmasının dinlenme durumuna göre üç-dört kat artar. Bunun yanında şiddetli yapılan fiziksel aktiviteler ise bireyin terlemesine ve nefes nefese kalmasına neden

olmaktadır. Ayrıca bu aktivitelere egzersiz ve spor da dâhildir (Aslan ve ark., 2007; Genç ve ark., 2011).

2.3.2. Fiziksel Aktivitelerin Sonuçları

Fiziksel aktivitelerin bireyler için ortaya çıkardığı sonuçlar; fiziksel, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç grupta toplanabilmektedir.

2.3.2.1. Fiziksel Sonuçlar

Fiziksel sonuçlar ya da etkiler, vücut ile ilgili olan etkilerdir. Mortalitede azalma, morbiditede azalma, submaksimal şiddet durumunda kalp atımının ve kan basıncının düşük düzeyde kalması, artan maksimal oksijen tüketimi, artan kas kitlesi, insülin duyarlılığı ve yağ ve karbonat metabolizmasında iyileşme söz konusu olumlu etkiler arasındadır (Can, 2013).

Fiziksel aktivitenin önemli etkilerinden biri de obezitedir. Obezite özellikle son dönemlerde bireylerin ve toplumun sağlığı açısından önemli sorunlardan biri haline gelmiştir. Fiziksel aktiviteler bir taraftan obezite gibi sorunların ortadan kalkmasına enden olurken diğer taraftan yeni sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını engellemektedir. Düzenli fiziksel aktiviteler kemik mineral yoğunluğunun artmasını sağlar ve ilerleyen yıllarda osteoporoz oluşma riskini azaltır (Meydanlıoğlu, 2013). Fiziksel aktivitelerin fiziksel sonuçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür (Baltacı, 2008);

- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinin artması,
- Bireylerin kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiyovasküler enduransının gelişmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi ve dayanıklılığın artırılması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,

- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerilerinin gelişmesi,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalması ve kalp ritminin düzenlenmesi,
- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılmasıyla birlikte kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması, kendine güven ve öz güven gelişiminin sağlıklı bir biçimde ilerlemesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması, kilo alımının önlenmesi, reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi, vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltmasıdır.

2.3.2.2. Sosyal Sonuçlar

Fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyler, sosyal hayatlarında da olumlu bir yaşantıya sahip olabileceklerinden bu durumları onların birtakım engellerle karşılaşma riskini azaltacaktır. Zira fiziksel aktivite ve sosyal hayat arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından ortaya çıkardığı olumlu etkiler bireyin sosyal hayatını istendik yönde etkilerken sosyal hayatta bireyin bazı olanaklara sahip olması onun daha fazla fiziksel aktivite gerçekleştirmesini sağlayacaktır. Bireyin sosyal hayatında içerisinde bulunduğu okul, iş yeri ve sosyal dernekler gibi ortamlarda yeterince fiziksel aktivite gerçekleştirmeye ihtiyaç duyması onu sağlık açısından da istendik bir yönde etkileyecektir (Cerit, 2018).

Fiziksel aktivitelerin düzenli bir biçimde gerçekleştirildiği zaman dilimleri bireylerin kendilerine ayrılmış zaman dilimleridir. Bireyin kendisine zaman ayırması ve kendisi için bir şeyler yapması ile beraber onun yaşama karşı olan toleransı artar.

Kendisine zaman ayıran birey daha mutlu olur ve kendisini daha iyi hisseder. Ayrıca iyi bir vücuda sahip olmak bireyin toplum içerisindeki konumunu da etkiler. Bireyin bedeni ile barışık olması onun kendisine daha fazla güvenmesini ve kendisi ile barışık olmasını sağlar. Dahası, düzenli fiziksel aktiviteler sosyal uyum, iletişim ve kabul görme açısından da yararlıdır (Baltacı, 2008). Fiziksel aktivitenin sosyal etkilerini şu sıralamak mümkündür (Baltacı, 2008; Cerit, 2018).

- Aile ve toplumla daha bağlı ilişki düzeylerine sahip olunması,
- Alkol, sigara ve benzeri alışkanlıkların azalması,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir,
- Her yaşta bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranının artması,
- İlerleyen yaşlarda daha fazla faaliyet gerçekleştirebilme,
- İnsanlarla daha rahat iletişim kurabilme ve iş hayatında artan verimlilik,
- Kendini daha enerjik hissetme ve özgüven düzeyinin artması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğünün sağlanması,
- Sosyal bağlantıların daha güçlü olması ve sosyal sermayenin gelişmesi,
- Yalnızlık ve soyutlanmışlık hissinin azalması,
- Yorgunluk hissinde azalma.

Yukarıda verilen sonuçlara ek olarak, fiziksel aktivite toplumun refah düzeyiyle de ilgilidir. Düzenli bir biçimde fiziksel aktivite gerçekleştiren birey daha sağlıklı bir vücuda sahip olacağı için daha verimli bir biçimde çalışabilecektir. Toplumun genel anlamda fiziksel aktiviteler gerçekleştirmesi toplumun verimliliğini artırdığı için ülke ekonomisine katkı sunulmuş olur (Bulut, 2013).

2.3.2.3. Psikolojik Sonuçlar

Fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde önemli psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bunlar arasında depresyon ve anksiyete belirtilerinin kontrol edilmesi, bireyin kendisini daha iyi ifade edebilmesi, sosyal etkileşim şanslarının artması ve

sosyal entegrasyon açısından faydalı olması gibi çıktılar bulunmaktadır. Tüm bunlar doğal olarak bireyin sosyal gelişimini destekler. Bireyin çevresinde ve arkadaşlar arasındaki etkileşimin kalitesinde artış yaşanır. Kendine olan güveni artan birey sosyal ilişkilerde aha başarılı olur. Vücut yapısının iyi hale gelmesiyle beraber bireyin kendisine olan saygısı artacağı gibi kendisini yalnız hissetmesi söz konusu olmaz (Meydanlıoğlu, 2013).

Yetişkinlerde görülen önemli psikolojik sorunlardan bazıları depresyon ve anksiyetedir. Depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanımı ile ilişkili kanıtlar sunan çalışmaların olması, egzersiz eğitiminin depresyon ve anksiyete üzerine olan pozitif etkilerini ortaya koyabilir ve bu etkiler sekonder koruma stratejisinin bir parçası olarak kullanılabilir (Alpözgen ve Özdiñçler, 2016).

Yapılan bir çalışmada Türkiye’de kronik depresyon ve benzeri ruhsal problemlerin görülme oranı yüzde 4.2 düzeyindedir. Fiziksel aktivite depresyon, anksiyete ve depresyona eğilim semptomlarını azaltırken yaşam kalitesinin yükseltilmesinde, sosyal ilişkilerin olumlu bir yönde gelişmesinde ve öz güven duygusunun artmasında etkili olmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite yatan ve ayakta tedavi gören hastalarda antidepresan etkisi oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kendi başına yeterli olmamasına rağmen ilaç tedavisi ile beraber kullanıldığında fiziksel aktivitenin depresyon ve şizofreni gibi hastalıkların tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir (Can ve ark., 2014).

2.4. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul edilmekte olup kendi içerisinde alt boyutlara ayrılmaktadır. Çalışmanın bu başlığı altında öncelikle bağımlılık kavramı hakkında açıklamalar yapılmış ardından teknoloji bağımlılığı türlerine yer verilmiştir.

2.4.1. Bağımlılık

Ruhsal ve bedensel sağlıklarına ile sosyal hayatlarına zararlı olmasına rağmen insanlar, bir takım takıntılı durumu tekrarlamaya ya da arzulamaya yönelik

engellenemeyen bir istek duyabilmekte ve bunu sürdürme eğilimi gösterebilmektedir (Özden, 2004). Bu durumu betimlemek üzere kullanılan bağımlılık kavramı geniş anlamda, bir kişi, nesne veya bir varlığa yönelik hissedilen önlenemeyen istek ya da iradenin güdümüne girme durumu olup bağımlılık bireyin mental aktivitesi ile ilgili patolojik bir davranış durumunu yansıtmaktadır (Uzday, 2009).

Bağımlılık; kişinin, bir maddeye, bir başka kişiye, bir varlığa ya da bir etkinliğe yönelik duyduğu karşı koyamadığı bir istektir. Kişi; bedensel olarak, ruhsal ve sosyal olarak maddeden kaynaklı ciddi olumsuzluklar yaşamasına rağmen bağımlı olduğu şeye yönelik eylemine karşı engellenemez bir istek duyar (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Bağımlılık aniden ortaya çıkmaz, yavaş yavaş gelişen bir süreçtir. Bağımlılık nesnesini kullanan ya da bağımlılık davranışını yapan kişi, süreç içinde bağımlı olduğunun çoğu zaman farkında değildir. Bağımlılığın olumsuz sonuçlarıyla karşılaştığında, bağımlı olduğunun farkına varmaktadır (Erbay ve ark., 2016).

Bağımlılık kavramı daha çok maddeye yönelik isteklilik durumuyla ilişkilendirilse de kişilere, olgulara, davranışlara, tutumlara ya da alışkanlıklara ilişkin boyutları da söz konusu olabilmektedir. Örneğin opoid (uyuşturucu) maddelere yönelik bağımlılık “madde bağımlılığı” olarak ifade edilirken bir davranış ya da tutum “davranışsal bağımlılık” olarak ifade edilmektedir (Gökler ve Koçak, 2008).

Teknik olarak madde kullanımı niteliğindeki sentetik/kimyasal ya da doğal opoid maddeler beyin ve ruh üzerinde olumsuz etkilere yol açarken, davranış ve tutumlar şeklinde gözlenen bağımlılıklar da benzer etkilere neden olabilmektedir. Örneğin bilgisayar başında çok zaman geçirilmesi halinde bireyin kas ve omurga sisteminde sorunlar oluşabileceği gibi bu durum aynı zamanda bireyi günlük işlerinden, çevresiyle ilişki kurmaktan, aile, mesleki ve kişisel gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gökler ve Koçak, 2008; Dinç, 2015).

Bağımlılığın sebepleriyle ilgili yapılan araştırmalarda, birçok unsur üzerinde durulmaktadır. Çevre, aile ve genetik bağımlılığın nedenleri üzerinde yapılan

araştırmalarda odak noktasıdır. Aile bağlarının zayıf olduğu bir ailede yetişen kişi, özsaygısı az, birçok psikolojik motivasyondan yoksun olarak yetişmektedirler (Gökler ve Koçak, 2008; Erbay ve ark., 2016; Aktan, 2018).

Bağımlılık türlerinde ortak olan belirtiler; dikkat çekme, duygudurum değışikliğı ve çatışma kavramlarıdır. Dikkat çekme, belirli bir eylem ya da maddenin en önemli hale geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Kişinin dikkati sürekli eylem ya da maddeye odaklıdır. Duygu durum değışikliğinde, kişi eylemi madde ya da davranıştan haz alır, bu haz onun olumsuz duygularını olumlu duygulara dönüştürmektedir. Çatışma ise eylem ya da maddeyle aşırı uğraşan kişinin çevresindeki kişilerce fark edilip uyarılması sonucunda kişinin çevresiyle çatışması halidir (Cengizhan, 2005).

Bağımlılık, madde ve davranışsal boyutları farklı şekillerde olsa da ortaya çıkardığı etkiler benzerdir. Yoksunluk, maddeye ya da davranışa yönelik karşı konulması güç isteklilik, elde etmek için aşırı çaba gösterilmesi, karşılanamadığında yoksunluk hissedilmesi vb. ile birlikte her iki tür bağımlılığın kişisel ve toplumsal zararları da benzerlik göstermektedir (Karadağ ve Kılıç, 2019).

Bu çalışmanın ana temalarından biri olan teknolojiye yönelik bağımlılık ya da teknoloji bağımlılığı ise davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Davranışsal bağımlılık, bağımlı olunan eyleme yönelik arayış içeren aktiviteler ve bununla bağlantılı patolojik kullanım özelliklerinin varlığına ilişkin bulguların süreklilik kazanması durumudur (Öztürk ve ark., 2007; Arısoy, 2009). Davranışsal bağımlılığı rutin alışkanlıklardan ayıran en önemli özellik, bir davranışın yapılmasına yönelik aşırı istek duyulması, davranış gerçekleşmediğinde yoksunluk hissedilmesi, davranışa yönelik her koşul ve durumda maddi/manevi çaba gösterilmesi, davranışın günlük ve sosyal yaşamda sorunlara yol açması, davranışın fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olmasıdır (Ögel, 2012). Kumar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılık vb. buna tipik örnektir.

2.4.2. Teknoloji Bağımlılığının Tanımlanması

Teknoloji bağımlılığının ne olduğu konusunda literatürde çeşitli tanım ve görüşlerin olduğu görülmekle birlikte sıklıkla Griffiths (2000)'in yaptığı tanıma yer verilmektedir. Buna göre teknoloji bağımlılığı, “herhangi bir madde kullanımına bağlı olmaksızın, insan ve makina etkileşimi sonucu meydana gelen davranışsal bir bağımlılıktır” (Griffiths, 2000).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) DSM 5 tanı kriterleri kapsamında teknoloji bağımlılığını, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere üç alt başlığa ayırmış bunlara yönelik bağımlılıkları davranış bozukluğu olarak nitelemiştir. Bu bağımlılık türünün birey için sonuçlarını da; gittikçe daha fazla kullanım isteğinde bulunma, yoksunluk çekme, günlük yaşam aktivitelerine engel olma, kaygı, sinirlilik ve üzüntü şeklinde özetlemiştir (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Teknoloji bağımlılığı, aşırı teknoloji kullanma sebebiyle kişinin zihinsel, ruhsal ve psikolojik durumunun mesleki ve sosyal hayatında diğer insanlarla iletişiminin zarar görmesi ve bozulmasıdır (Karadağ ve Kılıç, 2019). Bireylerin sosyal yaşamlarında etkisi olan internet kullanımının engellenmesi durumunda, bireyin davranışlarında oluşan gerginliklerle birlikte interneti daha fazla kullanma isteğinin önüne geçilememesi durumu da teknoloji bağımlılığının göstergesidir. Aynı zamanda bireyde çeşitli rahatsızlıkların görülmesine neden olup uzman kontrolüyle iyileştirilmesi gereken bir hastalık olduğu da bilinmektedir (AMATEM, 2020). Teknolojik nesnelerin kullanımına yönelik bağımlılık, bazı yazarlara göre çağın hastalığı olarak nitelenmektedir (Karadağ ve Kılıç, 2019).

Teknoloji bağımlılığı, “dikkat çekme, çatışma, tolerans, yoksunluk, nüksetme ve ruh hali değişimi” olmak üzere altı bağımlılık ölçütü ile kategorize edilmektedir (Griffiths, 2000).

- Dikkat Çekme: Belirli bir eylem, kişinin yaşamında ya da düşüncelerinde en önemli şey haline geldiğinde ortaya çıkar. Duygularını ve düşüncelerini bir şekilde kontrol

etmeye çalışır. Kişinin hayatındaki belli bir eylemi düşünceleriyle vazgeçilmezi haline getirmesi ile ortaya çıkan bir durumdur.

- Çatışma: Teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte kişiler arasında, iş ve sosyal yaşamda ve kendi sorumlulukları arasındaki çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmalarıyla karşı karşıya kalmasıdır.
- Tolerans: Kişinin teknolojiyi kullanırken duyduğu hazzın artması için daha önceki kullanım seviyesinin giderek arttırılması veya yükseltilmesiyle ulaşılan arzudur. Bu durum kişide aynı etkiyi sağlaması amacıyla kullanımın arttırılma ihtiyacını ortaya koymuştur.
- Yoksunluk: Herhangi bir nedenden dolayı kullanılan eylemin engellenmesi, kesintiye uğraması veya sınırlandırılması durumunda kişinin hoş olmayan davranışlar göstermesi ve bu durumla ilgili olumsuz duygular hissetmesidir.
- Nüksetme: Bağımlı bireyin kendi kendine teknoloji kullanım alışkanlığından kurtulamaması ya da azaltamaması, uzun süren bir kaçınmayla beraber bu durumun kontrol edilmesinden bir süre sonra tekrar bağımlılığın en uç seviyesine dönülmesidir.
- Ruh Hali Değişimi: Bu değişim kişinin teknolojik alete veya uygulamaya ulaştığında kendini daha rahat hissedip bir şeyi başarmanın verdiği mutluluk duygusudur. Haliyle kişide duygu durumu değişikliği yaşanmış olur.

Literatürde psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalarda davranışsal bağımlılık olarak ele alınan teknoloji bağımlılığı, genellikle gerçek dünyada rahatsız olunan durumlardan uzaklaşmak amacıyla kullanım göstermesi sonucu belirli bir davranış üzerinde kontrolü kaybetmek ve de aşırı derecede kullanım göstermesi olarak kavramsallaştırılır (Savcı ve Aysan, 2017). Teknoloji bağımlılığı kişilere bağımlılık oluşturan diğer bağımlılık türleri kadar ciddiye alınması gereken bir bağımlılık türüdür. Diğer bağımlılık türlerine benzer olarak insan hayatını olumsuz yönde etkilemekte hatta ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018). Teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır fakat yenilenen teknoloji ve yakınsanan özellikleri neticesinde bu fenomen daha da kompleks durum haline gelmiştir. Bu sebeple bilim insanları teknoloji bağımlılığı

üzerinde incelemeler gerçekleştirmeli, öncüllerini ve sonuçlarını daha iyi olarak anlamalıdır (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

2.4.3. Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu, “fiziksel sorunlar, “psikolojik sorunlar”, “sosyal sorunlar” ve “hukuki sorunlar” olmak üzere değerlendirilebilmektedir.

2.4.3.1. Fiziksel Sorunlar

Teknolojik araçlarının sağlıksız şekilde kullanımı sonucunda ortaya çıkan bağımlılığının neden olduğu fiziksel sorunları şu şekilde sıralamak mümkündür (Çukurluöz, 2016);

- Teknoloji bağımlılığı bireylerde gerginlik, şiddetli baş ağrılarına neden olabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivitenin giderek azalmasına neden olmak bakımından obeziteyi gündeme getirebilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, karpal tünel sendromuna yol açabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, uzun süre dijital medya araçlarının kullanılması doğrultusunda epileptik nöbetler açısından risk oranının artmasına neden olabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, göz bozukluklarına ya da mevcut olan göz rahatsızlıklarının artmasına neden olabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, insanlarda fiziksel duruşlarında bozuklukların meydana çıkmasına neden olabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, boyun kaslarında ağrıya ve sertleşmeye neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, bireylerde duruş bozukluklarına yol açabilmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı, geç uyuma, geç uyanma ve uyuma süresinde azalma gibi uyku kalitesine bozacak sorunlarla karşılaştırmaktadır.

2.4.3.2. Psikolojik Sorunlar

Teknoloji bağımlılığı bireylerde birtakım psikolojik sorunlar yaşanmasına da neden olabilmektedir. Bunun sonucunda bireylerde kaygı, üzüntü depresyon ve zihinsel sorunların yaşanmasına neden olduğu belirtilmektedir (Kelleci ve ark., 2009). Teknoloji bağımlılığı, bireylerin dijital araçlar sayesinde her şeye rahatlıkla erişebildiğinden bekleme ve sabretme gibi özelliklerinin zamanla yok olmasına neden olmaktadır. Böylece ortaya tahammülsüz bireyler çıkmaktadır. Ayrıca bu araçlar sayesinde her bilgiye kolayca ulaşıldığından araştırma ve öğrenme istekleri azalabilmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Özellikle sosyal medya uygulamalarında uzun süre zaman geçiren bireyler, beğenilme veya takip edilme olayını çok fazla ciddiye almakta, kendilerini beğenilme derecelerine göre mutlu/mutsuz hissetmektedir. Sosyal ağlarda sahte kimliklerle paylaşım yapılması bireylerin zamanla kimlik karmaşası yaşamalarına sebep olmaktadır. Birçok kişi sosyal ağlarda kendilerini olduklarından başka tanıtmakta, zamanla bu kimliğe kendileri de inanmakta ve gerçek kimliklerinden uzaklaşmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019).

2.4.3.3. Sosyal Sorunlar

Teknoloji bağımlılığı çoğu zaman ailenin ve arkadaşların yerini geçmesi, gençlerin ilerleyen zamanlarda yaşantılarına dair olumsuz olaylara ve gerçek yaşamı yanlış yerlerden öğrenmelerine neden olmaktadır. Bireylerin internet kullanımlarını kontrol altına almamaları onları olumsuz yönde etkileyip bağımlı olma riskini arttırmaktadır (Çukurluöz, 2016).

Teknoloji bağımlılığı ile ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, sosyalleşmenin aksine sosyal bireylerin oluşmamasına neden olmakta, dış dünyada kendilerini bir türlü ifade edememekte ve dijital ağlarda kendilerini olmadıkları biri gibi göstermeye çalışmaktadırlar. Ayrıca bireyler gerçek hayatta yapamadıkları her türlü davranışı dijital ağlar aracılığıyla yapabilmekte ve bu davranışları yaptıklarına kendilerini inandırıp bundan haz duymaktadırlar. Bu durum, bireylerin ailelerinden,

arkadaşlarından kısaca sosyal hayatlarından kopmasına ve dijital bir bağımlı haline gelmesine yol açmaktadır (Çukurluöz, 2016; Çömlekçi ve Başol, 2019).

Teknoloji bağımlılığı gerçek dünyayı yanlış kaynaklar aracılığıyla öğrenmeye, geleceğe dair olumsuzluklar yaratmaya, arkadaş ve ailelerden uzaklaşmaya sebebiyet vermektedir. Toplumsal yabancılaşma ve kültürden uzaklaşmayı da beraberinde getiren internet bağımlılığı kişilerin geleneksel iletişim biçimlerini terk etmelerine neden olmaktadır. Özellikle internetin yaygın olarak kullanılmasıyla birlikte de yüz yüze iletişim için ayrılan zaman da giderek azalmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014).

Bireylerin günlük yaşam dışında farklı alanlara ilgi duyması, okul ya da işe devamsızlık yapılması ve sosyal çevrelerinden uzaklaşılması hayatlarını kesintiye uğratmakta bazen de meslek sahibi olmalarını engellemektedir. Bireylerin geleneksel iletişim yöntemini bırakıp dijital ağlar sayesinde iletişim halinde olması, yalnızlaşmaya ve toplumdan yabancılaşmaya neden olabilmektedir. Sosyal ağlar sayesinde iletişim kurulmaya başlanıldığından beri insanlar yüz yüze iletişimde bulunmaya yeterli zaman yaratmamaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014).

2.4.3.4. Hukuki Sorunlar

Dijital medya araçlarının yaygın şekilde kullanılmaya başlanmasından sonra işlenen suçların şekilleri ve suçların artmış olması gözlemlenmektedir. Bireyler, dijital medya araçları kullanımı aracılığıyla ulaştıkları ortamın sanal dünyanın farkında olsalar da, bu ortamlarda işlenen suçların gerçekliğinden haberdar olamayabilmektedir. Çünkü sanal ortamlarda herhangi birine küfür veya hakaret edilmesi, günlük yaşamdan yapılan hakaretten farklı bir yaptırıma konu edilmemektedir. Bu durumdan haberdar olmayan bireyler farkına varmadan suç işleyebilmektedir.

Sosyal ağlardan gezinen bireyler farkında olmadan cinsel taciz, cinsel istismar gibi suçlara maruz kalmaktadır. Zira böyle suçlar bireyde psikolojik travmalara neden olmaktadır. Ayrıca bireyler, siber saldırı, sanal kumar, sanal

dolandırıcılık ve hırsızlık gibi birtakım suçlara alet edilebilmektedirler. Bireylerin kişisel bilgilerini kullanmadan sanal ortamda yer alabilmeleri, kişilerin banka kullanıcı bilgilerini ve şifrelerine el koymasıyla bilgi hırsızlığı yapmaları bu suçlara verilen örnekler arasında yer almaktadır (Öztürk, 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde teknoloji bağımlılığının bireyleri günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaştırdığı gibi fiziksel hareketliliğin de önünde engel teşkil etmektedir. Geniş açıdan bakıldığında internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun ve televizyon bağımlılığı gibi davranışların teknoloji bağımlılığı altında yer aldığı görülmektedir (Soule ve ark., 2003; Şirin, 2007; Gürcan ve ark., 2008; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Alyanak, 2016; Baz, 2018; Ünlü, 2018).

2.5. Bağımlılıkta Egzersiz ve Sporun Etkileri

Daha önce de belirtildiği üzere egzersiz ve bu kapsamda spor, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde çok sayıda olumlu etkiye sahiptir (Polat, 2004; Özer, 2013; Tambağ, 2013).

Bireyler çeşitli etkenler altında günlük yaşamlarında stres, baskı, zorlanma, sapma, baş etme güçlüğü, kaçma, yeni deneyim arayışı vb. gibi davranışlar gösterme eğilimine girebilirler. İçsel ve çevresel iticiler ya da özendiriciler ile birlikte bahsi geçen dinamikler bir araya geldiğinde kişinin bağımlılık davranışına yönelmesi görece daha kolay gelebilir (Şahin ve Tuğrul, 2012; İlhan ve Ulusoy, 2013; Baz, 2018; Güney ve Taştepe, 2020).

Bağımlılık olgusunun özünde kişinin kendini rahatlatması ve zihnindeki düşüncelerden uzaklaşma arzusu vardır. Bu nedenle kişiyi meşgul edecek, onun ihtiyaç duyduğu meşguliyetleri, hazları ve deneyimleri sağlayacak bir eksiklik söz konusu olduğunda bağımlılık yapıcı madde ya da davranışa yönelme daha kolay gelebilmektedir (Bahar, 2018).

Genelde spor ve özelde egzersiz, bireyin zinde kalma, kendi iyi hissetme, fiziksel ve ruhsal sağlık bakımının iyi olmanın ideal bir aracı olduğu kadar kişinin

bağımlılığa yönelmesinde önleyici bir etkiye sahiptir. Zira birey egzersiz ile yaşamındaki boşlukları doldurabildiği gibi aynı zamanda disiplin, öz yeterlik, kendine inanç, özgüven vb. gibi bağımlılığa neden olan temel faktörler bakımından tatmin ve kazanım sağlayabilmektedir (Aktan ve ark., 2018; Hazar ve Ekici, 2021).

Egzersiz, bireylerde dayanıklı olma, zorluklara direnç geliştirme, sağlıklı yaşama farkındalığı gibi davranışların kazanılmasına aracılık ettiğinden madde ya da davranışsal bağımlılığa yönelmelerini de engelleyebilmektedir (Crust ve ark., 2014). Hazar (2019), dijital oyun bağımlılığı ile öz yeterlik inanç değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında spor yapan bireylerin dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin görece daha az olduğunu belirtmiştir. Can ve Tozoğlu (2019), internet bağımlılığı ve spor ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, spor yapanların spor yapmayan bireylere göre internet bağımlılığın daha az olduğunu tespit etmişlerdir.

Ancak, bağımlılık ve egzersiz arasındaki olumlu seyrin korunabilmesi için egzersizin ya da sporun bir bağımlılığa dönüştürülmemesi, ideal ölçülerde ve kişinin kapasitesine göre yapılması gerekmektedir (Cicioğlu ve ark., 2019). Nitekim kişinin hareketinin kontrolünü kaybetmesi, egzersizden beklenen faydanın elde edilmesi amacıyla egzersizin sıklığının, süresinin ve şiddetinin devamlı yükseltilmesi, arkadaşlara ve aileye egzersizi bırakamama nedeniyle zaman verememe, toplumsal etkinliklerde bulunmak yerine antrenman yapma ve kişinin yaşamını egzersize olan alışkanlığı etrafında tekrar şekillendirmesi Egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Bavlı ve ark., 2015).

Genel olarak, madde ve davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde ve tedavisinde fiziksel egzersizin önemi son yıllarda öne çıkmaktadır. Bu kapsamda yapılan bir araştırmada, kronik madde kullanım bozukluğu olan bireylerde madde kullanımından etkilenen özellikle yürütücü işlevlerle ilişkili beyin bölgelerinde aerobik egzersizin iyileşme sağladığı bildirilmiştir (Costa, ve ark., 2019). Benzer şekilde Cengiz (2020) tarafından yapılan çalışmada da, internet bağımlılığı ile spor ve egzersiz arasında ters yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Başka bir ifade ile egzersiz ve spor yapanların bağımlılık eğilimlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

3. MATERYAL VE METOT

Çalışmanın bu başlığında altında T.C. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu'nun 28/01/2022 tarih ve 01/03 sayılı kararıyla onaylanan araştırmaya ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Kadınlarda egzersizin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisini belirlemek üzere kadın öğrencilerin teknoloji bağımlılığının ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin sınanması amacıyla yapılan bu araştırma yarı deneysel desende hazırlanmıştır.

Deneysel desen, sistematik bir yöntemle, belli bir müdahalenin kontrol altına alınmış koşullarda belli bir sorunun çözümünde ne derece etkili olacağını görmek için yapılmaktadır. Araştırmacı çalışmalarını yapay (kontrol edilebilir) ortamlarda yürütür ve ele aldığı bir değişkenin neleri, ne oranda etkilediğini ve hangi şartlar altında değiştiğini belirlemeye çalışır. Deneysel araştırma yönteminde bir olaydaki değişkenin sonuca etkilerinin gözlenebilmesi ve sebep-sonuç ilişkisini test etme imkânı vermesi yönüyle diğer yöntemlerden ayrılır (Sönmez ve Alacapınar, 2013; Kemiksiz, 2021).

Deneysel modeldeki araştırmalar kendi içerisinde çok sayıda alt türe ayrılmakta olup çalışmada Yarı Deneysel Desen ya da Statik Grup Karşılaştırmalı Desen kullanılmıştır. Yarı Deneysel Desen laboratuvar ortamında mekanik, teknik, kimyevi, biyolojik, farmakolojik vb. ya da bitki, hayvan ya da insan gibi Gerçek Deneysel Modelin kullanılmasının mümkün olmadığı durumlarda özellikle eğitim araştırmalarında sıklıkla tercih edilmektedir. Bunun da nedeni; herhangi bir değişkene ilişkin sınama yapılmak istendiğinde okul, sınıf ya da öğrenci grupların yansız dağıtılabilmesinin mümkün olmamasıdır. Bu durumda önceden oluşturulmuş gruplardan birinin deney birinin kontrol grubu olmasına rastgele karar verilmesidir (Sönmez ve Alacapınar, 2013; Büyüköztürk, ve ark., 2013; Saylık ve Yalçın, 2018).

Deneysel araştırmalarda çoğunlukla ön test-son test şeklinde uygulamalarla veri toplanır. Ön test deneysel müdahaleden önce hem deney hem de kontrol grubuna

uygulanır. Bu uygulamanın amacı başlangıç düzeylerini belirlemek ve gerekiyorsa istatistiksel olarak denkleştirmektir. Son test ise uygulama sona erdikten sonra yine hem deney hem de kontrol grubuna uygulanan testtir. Ön test ve son test aynı testlerdir. Son testten elde edilecek verilere dayalı olarak grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılarak deneysel müdahalenin etkililiği belirlenmeye çalışılmaktadır (Sönmez ve Alacapınar, 2013; Kemiksiz, 2021). Bu kapsamda hazırlanan araştırma nicel araştırma türlerinden yarı deneysel araştırma tasarımı ön test son test kontrol gruplu desendir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma, 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören ve Erzincan Kredi ve Yurtlar Kurumunda (KYK) kalmakta olan kadın öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bahsi geçen yurttan kalan kalan tüm kadın öğrencilere erişim ve onların katılımlarının sağlanması mümkün olmadığından amaçlı örnekleme yöntemi olan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılması yoluna gidilmiş ve gönüllü katılım esasına göre katılımcıların onayı alınmıştır.

Amaçlı örnekleme, belirlenmiş bir tabakadan, araştırmanın amacı doğrultusunda yeni örneklem seçimi tabakalı amaçlı örneklemedir. Bu örnekleme yönteminde iki önemli etken söz konusudur. Birincisi araştırmaya kimlerin örneklem olarak seçileceğine karar verilmesi, ikincisi çalışılacak örneklemin büyüklüğüdür (Büyüköztürk ve ark., 2013). Bu iki önem bağlamında araştırmada örneklemin seçildiği öğrenci yurdundan 18-25 yaş aralığında 60 kadın üniversite öğrencisi belirlenmiştir.

Amaçlı örnekleme yapılırken dört aşamalı bir süreç izlenmiştir. Birinci aşamada amaçlı örneklem metodolojisini kullanan Aypay ve Eryılmaz (2011), Çiftçi ve Kırıl (2020), Sapsağlam (2019) tarafından yapılan çalışmalar incelenmiş, ek olarak Yıldırım ve Şimşek (2011) ile Büyüköztürk ve ark. (2013) gibi teorisyenlerin çalışmalarından yararlanılmıştır. İkinci aşamada araştırmanın hazırlanmasında örneklem grubunda yer alması istenen katılımcılar gözlem ve görüşme yoluyla araştırılmış, ön test ve son test kontrol gruplarının tasarımı yapılmıştır. Üçüncü

aşamada statik gruplar belirlenerek öntest-sontest için “Grup 1 (Statik)” ve “Grup 2 (Statik)” belirlenerek (1) Ön test (O), (2) Uygulama (X), (3) Son test (O) süreci izlenmiştir. Dördüncü aşamada testler uygulanmış ve elde edilen veri ve bilgiler nicel analiz için kaydedilmiş ve organize edilmiştir.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

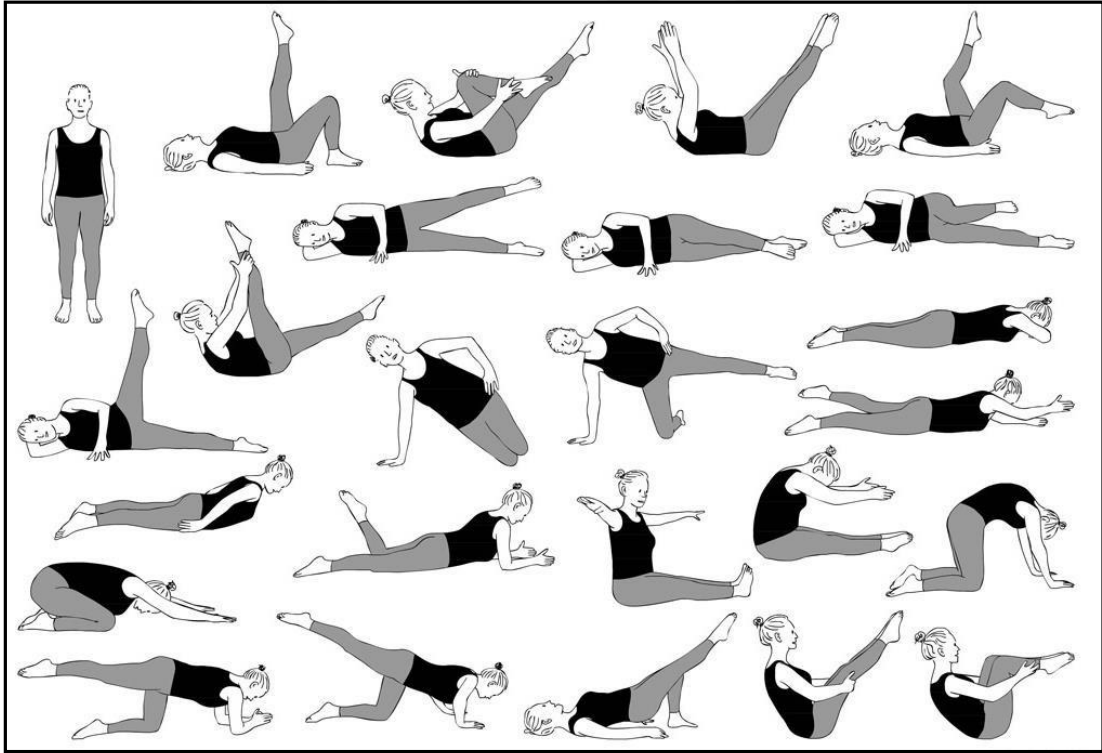
Bu araştırmada sınanan hipotezler şu şekildedir;

- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin anlık mesajlaşma bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin web site bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin anlık mesajlaşma bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.
- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin web sitesi bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.

- Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.

3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları ve Süreci

Verilerin toplanması aşamasında ilk olarak katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan etmek için “gönüllü onam formu” alınmıştır. Kontrol ve deney grubu oluşturularak katılımcılarının demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu”, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için “serbest zaman egzersiz anketi” ve teknolojiye olan bağımlılık düzeyini tespit etmek için “teknoloji bağımlılığı ölçeği” kullanılmıştır (Yerlisu Lapa ve Yağar, 2016; Aydın, 2017). Daha sonra deney grubundaki katılımcılara 12 haftalık Mat Pilates egzersizleri uygulanmıştır (Şekil 3.1).



Şekil 3.1. Örnek Mat Pilates Egzersizleri

Şekil 3.1’de örnekleri görüldüğü üzere mat pilates; minder üzerinde ve grup çalışmaları ile yapılabilen egzersizler bütünü olup, her yaştan ve her cinsiyetten insanın rahatlıkla yapabileceği bir egzersizdir. 600’ün üzerinde hareket varyasyonu

bulunan mat pilatesin temel amacı bedenini gelişimi de yardımcı olmak, beden kontrolünü sağlamak ve düzgün bir postür elde etmektir. Katılımcılara mat pilates uygulaması süreci sonunda deney grubuna uygulanan egzersizin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyine etki edip etmediğini tespit etmek amacıyla son test aşamasında serbest zaman egzersiz ölçeği ile teknoloji bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bilgilendirilmiş gönüllü onam formu, araştırmaya katılanların gönüllü olmayı kabul etmeleri, üniversitede lisans eğitimi gören kadın öğrenci olma durumu, çalışmanın KYK’da barınan öğrencilerden oluşma durumunu onaylayan form ve istedikleri zaman çalışmaya kendi rızalarıyla katılabileceklerini veya katılmayacaklarını belirten formdur.

3.4.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, bölüm, sınıf düzeyi, kişisel telefon veya bilgisayar, aile sosyo-ekonomik düzeyi, internet erişim siteleri, internete erişim cihaz türü, sosyal ağ siteleri, sosyal ağlarda geçirilen zaman, anlık mesajlaşma programı, anlık mesajlaşma programı geçirilen zaman, çevirimçi oyun türü, çevrimiçi oyun geçirilen zaman, internet sitesi türleri, internet sitelerinde geçirilen zaman, diğer internet sitelerinin tümünde geçirilen zaman olmak üzere 16 soru içermektedir.

3.4.3. Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği

Serbest zaman içerisinde yapılan egzersizin şiddetini belirlemek amacıyla Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen “*Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)*”, Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEÖ)” kullanılmıştır (Alagöz, 2019; Gülbetekin ve ark., 2021). SZEÖ katılımcının son 7 gün içinde en az 15 dakika boyunca, kaç defa hafif, orta ve zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitede bulunduklarını belirlemektedir. SZEÖ’nün hesaplanması için kullanılan formül şu şekildedir;

Haftalık serbest zaman aktivitesi puanı = (9 x zorlayıcı şiddetli fiziksel aktivite) + (5 x orta şiddetli fiziksel aktivite) + (3 x hafif şiddetli fiziksel aktivite)

Hesaplama sonunda; 24 ve üzerinde puan alanlar “aktif”, 14 ile 23 arasında puan alanlar “orta düzeyde aktif”, 13 ve altında puan alanlar “yeteri kadar aktif değil” şeklinde üç kategoriye ayrılmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde faktör yüklerinin 0.74, 0.81 ve 0.48 olduğu ve toplam varyansın %48 oranında açıklandığı saptanmıştır. Güvenirlik korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin 0.94, anketin sorularına ilişkin ise 0.90, 0.93 ve 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.4.4. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)

Young (1996)’ın internet bağımlılığı testinde bulunan bağımlılık kriterleri ve Griffiths (2005)’in altı ölçüt barındıran çalışması esas alınarak Fatih Aydın (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ve geliştiren öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için dört alt ölçeği barındıran toplam 32 maddeden oluşan bir ölçek maddeler halinde kullanılmıştır (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019; Köse ve Bayköse, 2019). TBÖ; (Sosyal Ağ Bağımlılığı, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Web Siteleri Bağımlılığı) olmak üzere dört alt ölçeğe sahip likert tipi 24 maddeden oluşmaktadır. Teknoloji bağımlılığı ölçeğinin geliştirilme aşamasının ilk basamağında alan yazın incelenerek her bir alt davranış için kavramsal tarama yapılmış ve madde havuzu oluşturulmuştur.

Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla iç tutarlık yöntemlerinden olan *Cronbach α* değeri hesaplanmış ve 0.861 değeriyle güvenilir olduğu görülmüştür.

Ön ve son testler: Ön test ve son testler tüm katılımcılara uygulanmıştır. Testlerde yer alan sorular kadınlarda egzersizin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite konusu ile ilgili düzeylerini ölçmeye yöneliktir.

3.4.5. Yarı DeneySEL İşlem

Deney grubu ile mat pilates egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencisi kadınların yarı deneysel işlem süresince öğrenme süreçlerini

gerçekleştirmeleri sağlanmıştır. Deney gruplarına 20 öğrenciye 12 hafta süre ile haftada 2 gün 90 dakika süreli mat pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin egzersiz haricinde tutularak teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olup olmadığı tespit edilmiştir.

3.5. Uygulanan Yöntemler

Uygulanan yöntemler kapsamında egzersiz protokolü uygulanmıştır. Katılımcılara 3 ay boyunca deneyimli eğitmen tarafından haftada 2 gün, 90 dakika olmak üzere mat pilates (n=20) eğitimi verilmiştir. Eğitim programına başlamadan önce katılımcılara mat pilatesin temel hareket prensipleri açıklanarak, egzersiz uygulama basamakları gösterilmiştir. Egzersiz süresince hareketler arasında birbiriyle bağlantılı geçiş hareketleri vardır.

Bu hareketler; baskı (imprinting), pelvis leğen kasları (pelvic eğim), kedi esnetme (cat stretch), yüz (hundered), topla (roll up), çift bacak germe (*double leg stretch*), tek bacak germe (single leg stretch), bacak çemberi (leg circle), tanıtım (teaser), yukarı itme (push up), çömelme (squat), omuz köprüsü (shoulder bridge), çapraz (criss cross), omurga germe (spine stretch) gibi her kas grubuna uygun şekilde tekrar sayısı yaptırılmıştır. 12 haftalık periyotlara uyum esas alınarak mat pilates temel egzersizlerden, orta dereceli egzersizlere geçiş yapılmıştır. Egzersizler her bireye uygun olarak düzenlenmiştir. Her hareket, 3x12 olmak üzere ve aralarda hareketin toplam süresi kadar dinleme süresi verilerek egzersiz programı uygulanmıştır. Uygulanan bu mat pilates egzersizlerinin öncesinde ısınma ve germe (stretching), egzersizler sonrasında da soğuma (cooling down) hareketleri yaptırılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Bu araştırmanın verileri, *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 24.0 programında analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde kullanılacak yöntemleri belirleyebilmek için normallik kontrolü yapılmıştır. Sosyal bilimlerde normallik kontrollerinin çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden yorumlanması önerilmektedir

(Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.00 ile +2.00 aralığında olması parametrik testlerin uygulanabildiğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

Yapılan analizlerde araştırma verilerinin normal dağıldığı ve varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple araştırma sürecinden toplanan veriler, parametrik yöntemlerle analiz edilmiştir. Bu bağlamda hipotezlerin test edilmesinde, Karışık Desenler İçin Varyans Analizi (Split-Plot ANOVA) kullanılarak yapılmıştır. Grup içi ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları Paired Sample t testi ile grupların ön test – son test farklarının gruplar arasında karşılaştırılması ise Independent Samples t testi ile yapılarak ve anlamlılık düzeyleri $p < 0.05$ alınmıştır.

Anlamlı farklılaşma bulunan verilerde farklılaşma düzeyinin önemine ilişkin kontroller η^2 ile yapılmıştır. Etki değerinin ANOVA analizlerindeki büyüklüğü için Cohen (1988) referans alınmıştır. Buna göre $\eta^2 = 0.01$ olduğu durumlarda etki değerinin küçük, $\eta^2 = 0.06$ olduğu durumlarda etki değerinin orta ve $\eta^2 = 0.14$ olduğu durumlarda ise etki değerinin yüksek olduğu kabul edilmiştir.

3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmaya “Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu” onayı alındıktan sonra formların uygulanacağı Erzincan Kredi ve Yurtlar Kurumu (KYK)’na dilekçe gönderilerek yazılı izinler alınmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan TBÖ ve SZEÖ ölçek formlarının kullanılabilmesi uyarılama çalışmaları yapanlar bilgilendirilmiş ve e-posta yoluyla izinleri alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında yapılan analizlerin sonuçları paylaşılmıştır. Yapılan her analiz, tablolar şeklinde organize edilerek bu bölümde sunulmuştur.

4.1. Betimsel Bulgular

4.1.1. Demografik Bulgular

Bu araştırmaya, egzersizin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerindeki etkisini gösterebilmek için 120 kadın öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 60 tanesi deney grubunu oluştururken geriye kalan diğer 60 tanesi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış ve bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Dağılımı

Değişken	Grup	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		f	%	f	%
Yaş Grubu	18-20 Yaş	27	45.0	15	25.0
	21-23 Yaş	30	50.0	37	61.7
	24-25 Yaş	3	5.0	8	13.3
Bölüm	Sağlık Bilimleri	42	70.0	26	43.3
	Sosyal Bilimler	3	5.0	19	31.7
	Eğitim Bilimleri	15	25.0	15	25.0
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	23	38.3	17	28.3
	2.Sınıf	25	41.7	22	36.7
	3.Sınıf	7	11.7	14	23.3
	4.Sınıf	5	8.3	7	11.7
Ekonomik Düzey	3000-4500 TL	19	31.7	22	36.7
	5000-6000 TL	29	48.3	22	36.7
	6500-8000 TL	12	20.0	16	26.7
İnternete Bağlı Ortam	Ev ya da Yurt	45	75.0	31	51.7
	Mobil	15	25.0	29	48.3

Kullanılan Sosyal Ağ Siteleri	Facebook,	Twitter,	35	58.3	47	78.3
	Instagram, Tiktok					
	Youtube, Tumblr, Tinder,		25	41.7	13	21.7
	Linkedin					
Sosyal Ağlarda Geçirilen Günlük Ortalama Zaman	1 Saatten Az		12	20.0	2	3.3
	1-3 Saat		37	61.7	14	23.3
	3-5 Saat		11	18.3	22	36.7
	5 Saat Ve Üzeri				22	36.7
Anlık Mesajlaşma Uygulamaları	Whatsapp, Facebook		54	90.0	56	93.3
	Messenger, Facetime					
	Snapchat, Hangouts,		6	10.0	4	6.7
	1 Saatten Az		10	16.7	11	18.3
Anlık Mesajlaşma Süresi	1-3 Saat		26	43.3	28	46.7
	3-5 Saat		20	33.3	7	11.7
	5 Saat Ve Üzeri		4	6.7	14	23.3
	Aksiyon, Macera, Dövüş, Yarış		29	48.3	32	53.3
Çevrimiçi Oyun Türü	Bulmaca/Puzzle, Simülasyon, Strateji, Sanal Yaşam		31	51.7	28	46.7
	1 Saatten Az		44	73.3	42	70.0
	1-3 Saat		11	18.3	12	20.0
	3-5 Saat		5	8.3	3	5.0
Günlük Ortalama Çevrimiçi Oyun Süresi	5 Saat ve Üzeri				3	5.0
	Alışveriş, Moda, Güzellik		40	66.7	45	75.0
	Çevrimiçi Film/Dizi,		12	20.0	15	25.0
	Müzik/Video, Gazete					
İnternet Sitesi Türü	Seyahat, Blog, Finans		8	13.3		
	1 Saatten Az		14	23.3	18	30.0
	1-3 Saat		30	50.0	23	38.3
	3-5 Saat		14	23.3	14	23.3
Günlük Ortalama İnternet Süresi	5 Saat ve Üzeri		2	3.3	5	8.3
	1 Saatten Az		5	8.3	6	10.0
	1-3 Saat		16	26.7	15	25.0
	3-5 Saat		26	43.3	16	26.7
Tüm Süre	5 Saat ve Üzeri		13	21.7	23	38.3
	Toplam		60	100.0	60	100.0

Tablo 4.1'e göre, deney grubunu oluşturan kadınlar ağırlıklı olarak; 21-23 yaş (%50.0), sağlık bilimleri alanında eğitim gören (%70.0), 2. sınıf, (%41.7), 5000-6000 TL aralığında geliri olan (%48.3), internete ev ya da yurttan bağlanan (%75.0), Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok sosyal ağlarını kullanan (%58.3), sosyal ağlarda ortalama 1-3 saat ortalama vakit geçiren (%61.7), Whatsapp, Facebook Messenger, Facetime anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanan (%90), 1-3 saat aralığında anlık mesajlaşma uygulamalarında vakit geçiren (%43.3), Bulmaca/Puzzle, Simülasyon, Strateji, Sanal Yaşam türünde çevrimiçi oyunlar oynayan (%51.7), günlük ortalama 1 saatten az çevrimiçi oyun oynayan (%73.3), Alışveriş, Moda, Güzellik internet sitelerini takip eden (%66.7), günlük ortalama 1-3 saat aralığında internette vakit geçiren (%50.0) ve günlük internette geçirdiği bütün ortalama süre 3-5 saat olan (%43.3) kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 4.1'e göre, kontrol grubunu oluşturan kadınlar ağırlıklı olarak; 21-23 yaş (%61.7), sağlık bilimleri alanında eğitim gören (%43.3), 2. sınıf, (%36.7), 5000-6000 TL aralığında geliri olan (%36.37), internete ev ya da yurttan bağlanan (%51.7), Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok sosyal ağlarını kullanan (%78.3), sosyal ağlarda ortalama 3-5 saat ortalama vakit geçiren (%36.7), Whatsapp, Facebook Messenger, Facetime anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanan (%93.3), 1-3 saat aralığında anlık mesajlaşma uygulamalarında vakit geçiren (%46.7), Aksiyon, Macera, Dövüş, Yarış türünde çevrimiçi oyunlar oynayan (%53.3), günlük ortalama 1 saatten az çevrimiçi oyun oynayan (%70.0), Alışveriş, Moda, Güzellik internet sitelerini takip eden (%75.0), günlük ortalama 1-3 saat aralığında internette vakit geçiren (%38.3) ve günlük internette geçirdiği bütün ortalama süre 5 saatten fazla olan (%38.3) kişilerden oluşmaktadır.

4.1.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite ölçümleri analiz edilmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Normallik kontrolleri Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerdeki normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçın, 2019). Çarpıklık

ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılamasında kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılımda olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Teknoloji Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Grup	Boyut	Ön Test		Son Test	
		Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık
DENEY GRUBU	Teknoloji Bağımlılığı (Toplam)	1.45	1.51	1.47	1.13
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	1.16	1.47	1.37	1.95
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	0.53	-.14	0.47	-.30
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	1.95	1.16	1.03	1.66
	Web Siteleri Bağımlılığı	0.64	0.15	0.88	1.88
	Fiziksel Aktivite	0.83	0.91	0.73	0.91
KONTROL GRUBU	Teknoloji Bağımlılığı (Toplam)	0.98	1.61	1.02	1.87
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	0.98	1.56	0.98	1.51
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	0.33	-.41	0.31	-.31
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	1.92	1.56	1.79	1.06
	Web Siteleri Bağımlılığı	0.48	-.73	.58	-.57
	Fiziksel Aktivite	0.37	-.78	.47	-.82

Tablo 4.2'ye göre; katılımcıların teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite ölçümlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -2,00 ile +2,00 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir. Bu bağlamda hipotezlerin test edilmesinde, Karışık Desenler İçin Varyans Analizi (Split-Plot ANOVA) kullanılarak yapılmıştır.

4.2. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırma hipotezlerini test edebilmek için yapılan analizler paylaşılmıştır. Bu bağlamda, egzersiz uygulamasının kadın bireylerin teknoloji

bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca, egzersiz uygulaması alan kadınlarda yaş grubuna göre grup*zaman etkileşimi incelenmiştir.

4.2.1. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular

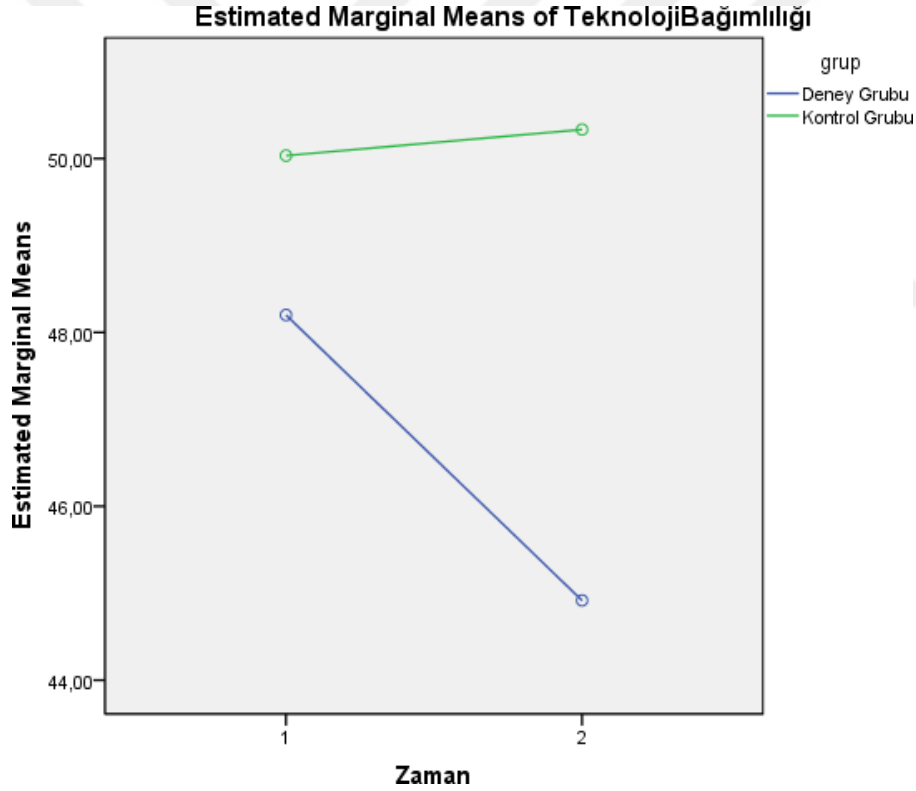
Teknoloji bağımlılığı, aşırı teknoloji kullanma sebebiyle kişinin zihinsel, ruhsal ve psikolojik durumunun mesleki ve sosyal hayatında diğer insanlarla iletişiminin zarar görmesi ve bozulmasıdır. Bireylerin sosyal yaşamlarında etkisi olan internet kullanımının engellenmesi durumunda, bireyin davranışlarında oluşan gerginliklerle birlikte interneti daha fazla kullanma isteğinin önüne geçilememesi durumu da teknoloji bağımlılığının göstergesidir. Aynı zamanda bireyde çeşitli rahatsızlıkların görülmesine neden olup uzman kontrolüyle iyileştirilmesi gereken bir hastalık olduğu da bilinmektedir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının teknoloji bağımlılığı durumlarına bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss		
Teknoloji Bağımlılığı (Toplam)	Ön Test	Deney Grubu	60	48.20	13.13		
		Kontrol Grubu	60	50.03	16.29		
		Toplam	120	49.12	14.76		
	Son Test	Deney Grubu	60	44.92	11.24		
		Kontrol Grubu	60	50.33	15.94		
		Toplam	120	47.63	14.00		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Teknoloji Bağımlılığı (Toplam)	Gruplar arası	561537.00	1	561537.00	1402.21	0.000	0.92
	Grup (D/K)	788.44	1	788.44	1.97	0.163	0.02
	Hata	47255.06	118	400.47			
	Gruplar İçi						
	Zaman	133.50	1	133.50	15.47	0.000	.12
	Grup*Zaman	192.60	1	192.60	23.32	0.000	.16
Hata	1018.39	118	8.63				

Tablo 4.3'e göre, deney ve kontrol gruplarının teknoloji bağımlılığı puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,118)=1.97$; $p=.163$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada küçük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.02$).

Tablo 4.3'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,118)=15.47$; $p=.000$]. Ek olarak, grup*zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [$F(1,118)=23.32$; $p=.000$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin deney kontrol grubu ayrımından etkilendiğini göstermektedir



Grafik 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Teknoloji Bağımlılığı Puanlarındaki Değişim

Grafik 4.1'e göre, deney grubunun teknoloji bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma; kontrol grubunun ise son test ölçümlerinde,

ön testlere göre yükselme vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Ayrıca, katılımcıların teknoloji bağımlılığında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların teknoloji bağımlılığına ilişkin son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

4.2.2. Sosyal Ağ Bağımlılığına İlişkin Bulgular

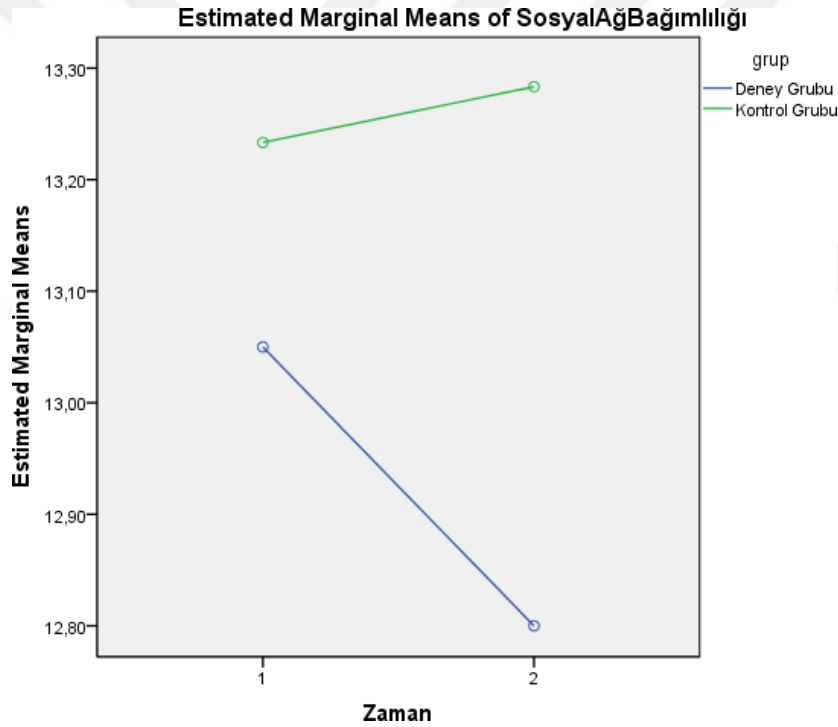
Sosyal ağ bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarında üyesi oldukları sosyal medya araçlarına aşırı bağlanarak, olayları, gelişmeleri ve içerikleri takip etmelerini aynı zamanda paylaşımda bulunmalarını ifade etmektedir. Sosyal ağ bağımlılığında bireyler günlük olağan iş ve yaşamlarına bu tür araçlara çok fazla yer verirler, sorumluluklarını ötelerler. Bu da onların kendilerinden ve toplumdan uzaklaşmasına yol açabilir. Ayrıca sanal bir dünya da yaşamlarına neden olarak gerçekliklerden uzaklaşmalarına yol açabilir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sosyal ağ bağımlılığı durumlarına bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.4 Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup		n	$\bar{x}$	ss			
Sosyal Bağımlılığı	Ön Test	Deney Grubu		60	13.05	4.59			
		Kontrol Grubu		60	13.23	4.92			
		Toplam		120	13.14	4.74			
	Son Test	Deney Grubu		60	12.80	4.37			
		Kontrol Grubu		60	13.28	4.91			
		Toplam		120	13.04	4.63			
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2		
Sosyal Bağımlılığı	Ağ	Gruplar arası		0.60	1	0.60	0.54	.464	.01
		Grup (D/K)		1.35	1	1.35	1.22	.272	.01
		Hata		131.05	118	1.11			
		Gruplar İçi							
		Zaman		0.60	1	0.60	0.54	0.464	0.01
		Grup*Zaman		1.35	1	1.35	1.22	0.272	0.01
		Hata		131.05	118	1.11			

Tablo 4.4'e göre, deney ve kontrol gruplarının sosyal ağ bağımlılığı puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,118)=1.22$; $p=.272$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada küçük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.01$).

Tablo 4.4'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,118)=.54$; $p=.464$]. Ek olarak, grup*zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,118)=1.22$; $p=.272$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin deney kontrol grubu ayrımından etkilenmediğini göstermektedir.



Grafik 4.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Ağ Bağımlılığı Puanlarındaki Değişim

Grafik 4.2'ye göre, deney grubunun sosyal ağ bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma; kontrol grubunun ise son test ölçümlerinde, ön testlere göre yükselme vardır. ANOVA bulguları dikkate

alındığında, bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Ayrıca, katılımcıların sosyal ağ bağımlılığında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

4.2.3. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığına İlişkin Bulgular

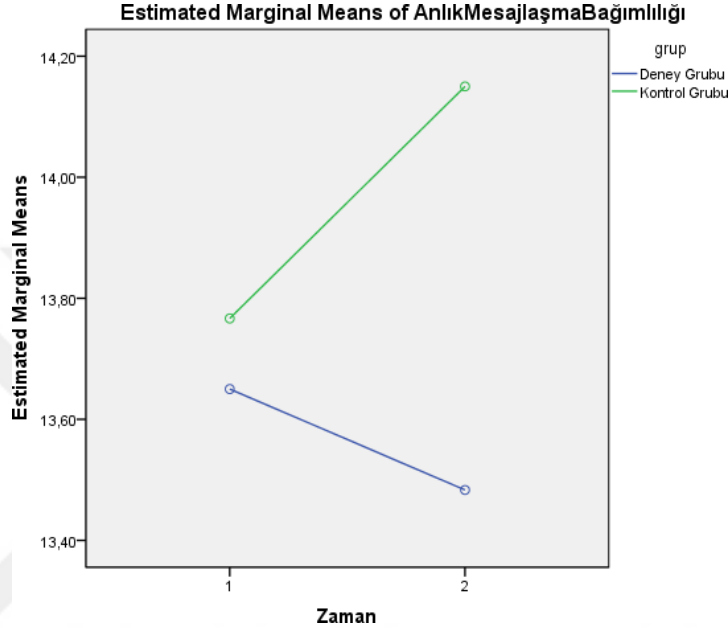
Anlık mesajlaşma bağımlılığı, teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı ile yakından ilişkili bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bireylerin söz konusu iki bağımlılıkları kapsamında teknolojik cihaz kullanımları, sosyal ağlarda gezinme bağımlılıkları onların mesaj, içerik, yorum, yanıt verme vb. gibi bağımlılık davranışı göstermesini tetikleyebilmektedir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının anlık mesajlaşma bağımlılığı durumlarına bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5 Deney ve Kontrol Gruplarının Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

			Grup	n	-	ss	
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Ön Test	Deney Grubu		60	13.65	4.80	
		Kontrol Grubu		60	13.77	5.11	
		Toplam		120	13.71	4.93	
	Son Test	Deney Grubu		60	13.48	4.21	
		Kontrol Grubu		60	14.15	4.94	
		Toplam		120	13.82	4.58	
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Gruplar arası	0.70	1	0.70	0.32	0.574	0.01
	Grup (D/K)	4.54	1	4.54	2.05	0.155	0.02
	Hata	261.26	118	2.21			
	Gruplar İçi						
	Zaman	0.70	1	0.70	0.32	0.574	0.01
	Grup*Zaman	4.54	1	4.54	2.05	0.155	0.02
Hata	261.26	118	2.21				

Tablo 4.5’e göre, deney ve kontrol gruplarının anlık mesajlaşma bağımlılığı puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,118)=2.05$; $p=.155$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada küçük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.02$).

Tablo 4.5'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,118)=.32$; $p=.574$]. Ek olarak, grup*zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,118)=2.05$; $p=.155$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin deney kontrol grubu ayrımından etkilenmediğini göstermektedir.



Grafik 4.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Puanlarındaki Değişim

Grafik 4.3'e göre, deney grubunun anlık mesajlaşma bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma; kontrol grubunun ise son test ölçümlerinde, ön testlere göre yükselme vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Ayrıca, katılımcıların anlık mesajlaşma bağımlılığında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

4.2.4. Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Dijital oyunlara ilişkin aşırı istek geliştirme henüz tam olarak bir bağımlılık olarak kabul edilmemiş olmakla birlikte bireyin yaşamındaki gelişimi, etkisi ve ortaya çıkardığı sonuçlar bakımından tipik bir bağımlılık özellikleri göstermektedir (114). Bu

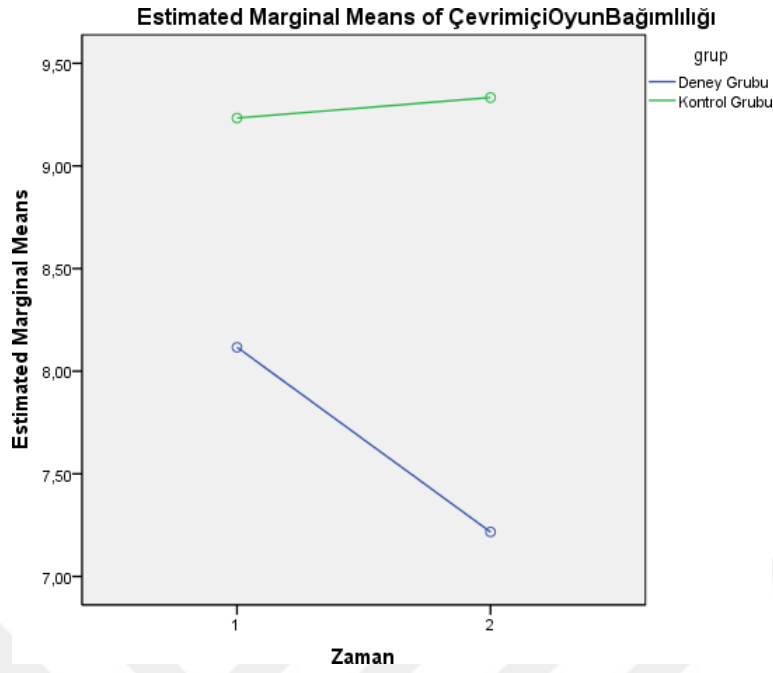
kapsamda oyun bağımlılığı dijital oyunlara yönelik güçlü bir arzu ile bağlanma durumu olarak kabul edilebilir. Oyun bağımlılığı diğer teknolojik bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireyi günlük olağan yaşamından alıkoymakta, aile, işe ve mesleki anlamda ihmal etmelere neden olabilmektedir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının oyun bağımlılığı durumlarına bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6 Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	-	ss		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Ön Test	Deney Grubu	60	8.12	3.15		
		Kontrol Grubu	60	9.23	5.12		
		Toplam	120	8.68	4.27		
	Son Test	Deney Grubu	60	7.22	2.42		
		Kontrol Grubu	60	9.33	5.01		
		Toplam	120	8.28	4.06		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Gruplar arası	9.60	1	9.60	8.82	.004	.07
	Grup (D/K)	15.00	1	15.00	13.79	.000	.10
	Hata	128.40	118	1.09			
	Gruplar İçi						
	Zaman	9.60	1	9.60	8.82	.004	.07
	Grup*Zaman	15.00	1	15.00	13.79	.000	.10
Hata	128.40	118	1.09				

Tablo 4.6’ya göre, deney ve kontrol gruplarının çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmaktadır [$F(1,118)=13.79$; $p=.000$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada orta bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.10$).

Tablo 4.6’ya göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,118)=8.82$; $p=.004$]. Ek olarak, grup*zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [$F(1,118)=13.79$; $p=.000$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin deney kontrol grubu ayrımından etkilendiğini göstermektedir.



Grafik 4.4 Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Puanlarındaki Değişim

Grafik 4’e göre, deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma; kontrol grubunun ise son test ölçümlerinde, ön testlere göre yükselme vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Ayrıca, katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

4.2.5. İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular

İnternet bağımlılığı, “aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, uygun olmayan internet kullanımı şeklinde de ifade edilmekte olup; internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanmaktadır. Bu

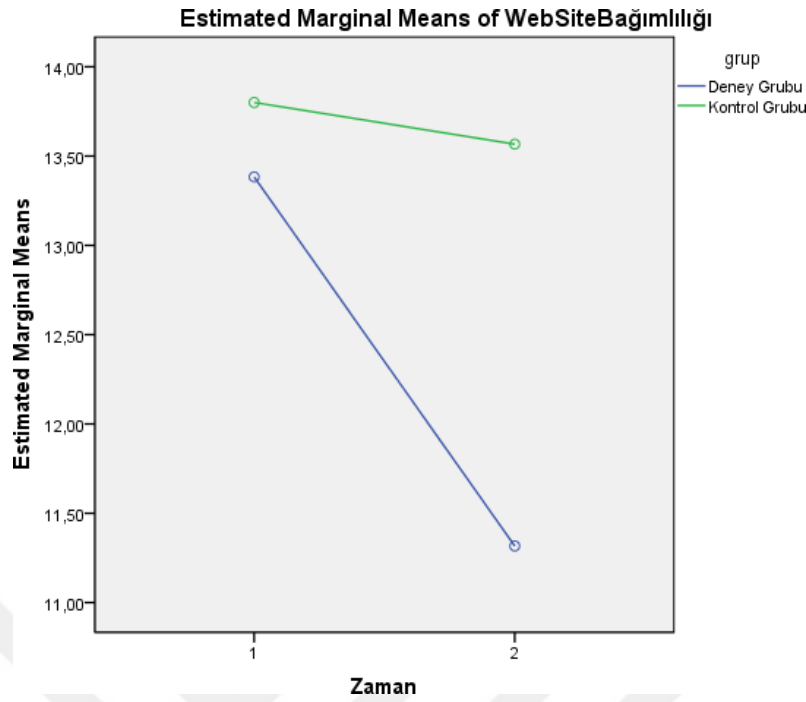
kapsamda deney ve kontrol gruplarının internet bağımlılığı durumlarına bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7 Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{X}$	ss		
Web Site Bağımlılığı	Ön Test	Deney Grubu	60	13.38	5.18		
		Kontrol Grubu	60	13.80	5.75		
		Toplam	120	13.59	5.45		
	Son Test	Deney Grubu	60	11.32	3.78		
		Kontrol Grubu	60	13.57	5.69		
		Toplam	120	12.44	4.94		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Web Site Bağımlılığı	Gruplar arası	79.35	1	79.35	21.76	.000	.16
	Grup (D/K)	5.42	1	5.42	13.83	.000	.10
	Hata	43.23	118	3.65			
	Gruplar İçi						
	Zaman	79.35	1	79.35	21.76	.000	.16
	Grup*Zaman	5.42	1	5.42	13.83	.000	.10
	Hata	43.23	118	3.65			

Tablo 4.7’ye göre, deney ve kontrol gruplarının internet bağımlılığı puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmaktadır [$F(1,118)=13.83$; $p=.000$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada orta bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.10$).

Tablo 4.7’ye göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,118)=21.76$; $p=.000$]. Ek olarak, grup*zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [$F(1,118)=13.83$; $p=.000$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin deney kontrol grubu ayırımından etkilendiğini göstermektedir.



Grafik 4.5 Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Bağımlılığı Puanlarındaki Değişim

Grafik 4.5'e göre, deney ve kontrol grubunun internet bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Ayrıca, katılımcıların web site bağımlılığında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların web site bağımlılığına ilişkin son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

4.2.6. Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Bulgular

Fiziksel aktiviteler, egzersizden farklı olarak insan yaşamının olağan sürecinde yer alan hareketliliğin gene adıdır. Fiziksel aktivite denildiğinde bilinçli, isteğe bağlı, düzenli, sistemli vb. hareketler ile birlikte düzenli ya da düzensiz yürüyüş, koşu, merdiven çıkma, bisiklete binme vb. gibi hareketler ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite ile egzersiz arasındaki temel fark; egzersiz belli bir sistemi, şekli ve süreci olan sistemli bir hareketlilik iken fiziksel aktivite günlük yaşamda yer alan nispeten düzensiz ve plansız hareketliliklerdir. Örneğin haftanın belli gün ve saatlerinde spor

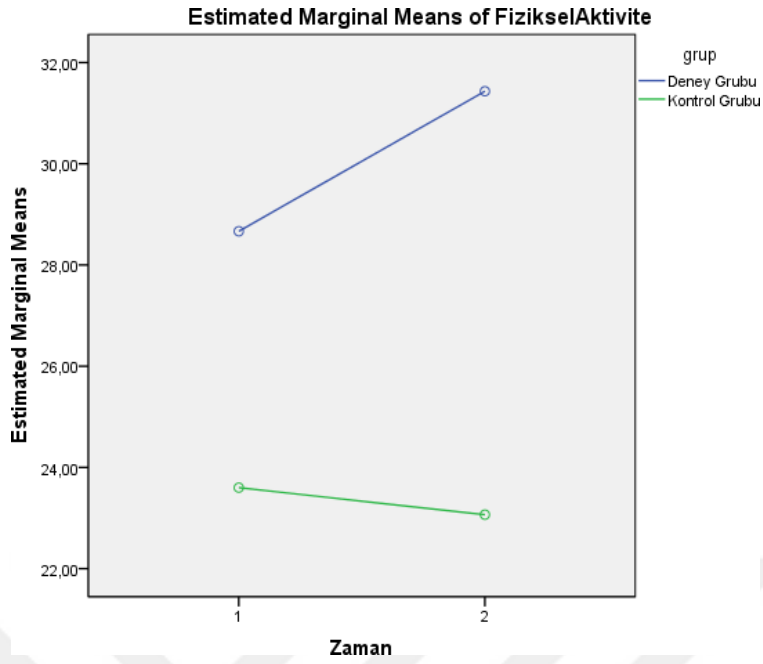
salonundaki hareketlilik ve çalışmalar egzersiz iken ev işleri yapmak fiziksel aktivitedir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının fiziksel aktivite ölçümlerine bakılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8 Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss		
Fiziksel Aktivite	Ön Test	Deney Grubu	60	28.67	19.44		
		Kontrol Grubu	60	23.60	16.40		
		Toplam	120	26.13	18.09		
	Son Test	Deney Grubu	60	31.43	17.79		
		Kontrol Grubu	60	23.07	15.66		
		Toplam	120	27.25	17.21		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Fiziksel Aktivite	Gruplar arası	74.82	1	74.82	2.84	.094	.02
	Grup (D/K)	163.35	1	163.35	6.21	.014	.05
	Hata	3104.83	118	26.31			
	Gruplar İçi						
	Zaman	74.82	1	74.82	2.84	.094	.02
	Grup*Zaman	163.35	1	163.35	6.21	.014	.05
Hata	3104.83	118	26.31				

Tablo 4.8’e göre, deney ve kontrol gruplarının fiziksel aktivite puanlarında grup etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmaktadır [$F(1,118)=6.21$; $p=.014$]. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada orta bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.05$).

Tablo 4.8’e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,118)=2.84$; $p=.094$]. Fakat, grup*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir [$F(1,118)=6.21$; $p=.014$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde değişim gözlenmediğini; deney ve kontrol grubunun son testlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.



Grafik 4.6 Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Aktivite Puanlarındaki Değişim

Grafik 6'ya göre, deney grubunun fiziksel aktivite puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre yükselme; kontrol grubunun ise son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Fakat, katılımcıların fiziksel aktivite puanlarında, gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların fiziksel aktivite puanlarına ilişkin son test ölçümlerinin kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

4.3. Deney Grubuna İlişkin Bulguları

Bu başlık altında araştırmada deney grubuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda yaş gruplarına göre; teknoloji bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite ölçümlerinde ilişkin bulgular aktarılmıştır.

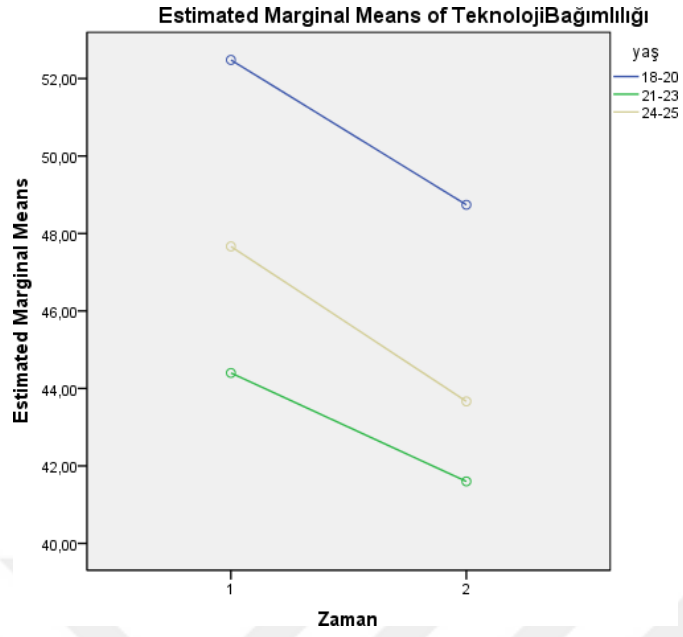
4.3.1. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.9 Deney Grubunun Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss	
Teknoloji Bağımlılığı (Toplam)	Ön Test	18-20 yaş	27	52.48	13.86	
		20-23 yaş	30	44.40	11.75	
		24-25 yaş	3	47.67	11.02	
		Toplam	60	48.20	13.13	
	Son Test	18-20 yaş	27	48.74	12.73	
		20-23 yaş	30	41.60	9.18	
		24-25 yaş	3	43.67	5.77	
		Toplam	60	44.92	11.24	
Varyansın Kaynağı	K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Gruplar arası	96101.67	1	96101.67	364.32	.000	.86
Yaş (1/2/3)	1651.43	2	825.71	3.13	.051	.10
Hata	15035.67	57	263.78			
Gruplar İçi						
Zaman	137.61	1	137.61	8.40	.005	.13
Yaş*Zaman	7.10	2	3.55	.22	.806	.01
Hata	933.99	57	16.39			

Tablo 4.9'a göre, deney grubundaki katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,57)=3.13$; $p=.051$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada orta bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.10$).

Tablo 4.9'a göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,57)=8.40$; $p=.005$]. Fakat, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=.22$; $p=.806$]. Bu bulgu, ön test ve son testlerde gözlenen değişimin yaş grubu ayrımından etkilenmediğini göstermektedir.



Grafik 4.7 Deney Grubunun Teknoloji Bağımlılığı Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 7'ye göre, deney grubunun teknoloji bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Fakat, teknoloji bağımlılığı puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde meydana gelen anlamlı düzeyde azalma, yaş grubuna göre fark göstermemektedir.

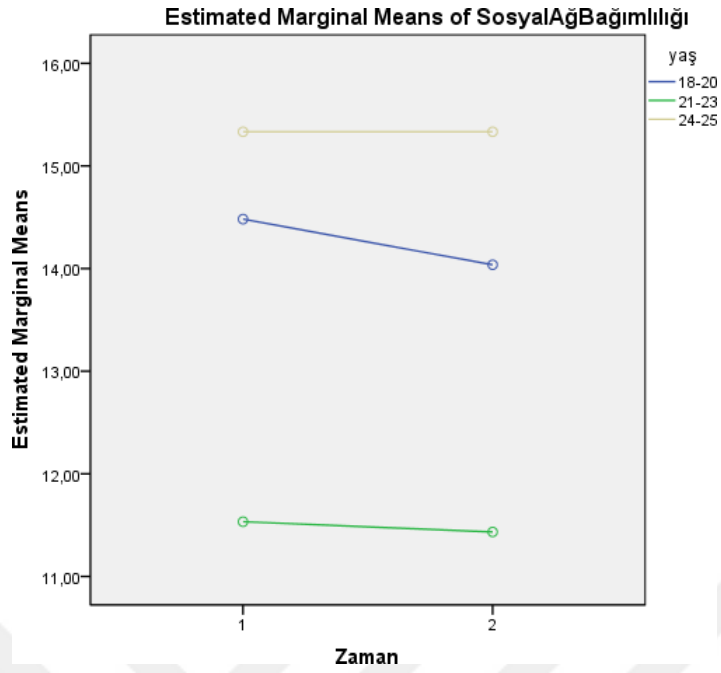
4.3.2. Sosyal Ağ Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.10 Deney Grubunun Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss		
Sosyal Ağ Bağımlılığı	Ön Test	18-20 yaş	27	14.48	4.66		
		20-23 yaş	30	11.53	4.11		
		24-25 yaş	3	15.33	5.03		
		Toplam	60	13.05	4.59		
	Son Test	18-20 yaş	27	14.04	4.44		
		20-23 yaş	30	11.43	3.92		
		24-25 yaş	3	15.33	5.03		
		Toplam	60	12.80	4.37		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Sosyal Ağ Bağımlılığı	Gruplar arası	8358.76	1	8358.76	232.51	.000	.80
	Yaş (1/2/3)	255.64	2	127.82	3.56	.035	.11
	Hata	2049.19	57	35.95			
	Gruplar içi						
	Zaman	.37	1	.37	.32	.572	.01
	Yaş*Zaman	.94	2	.47	.41	.662	.01
	Hata	64.68	57	1.13			

Tablo 4.10'a göre, deney grubundaki katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmaktadır [$F(1,57)=3.56$; $p=.035$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada orta bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.11$).

Tablo 4.10'a göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,57)=.32$; $p=.572$]. Ayrıca, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=.41$; $p=.662$]. Bu bulgu, zamana bağlı olarak gerçekleşen değişimlerde yaş grubunun etkisinin olmadığını göstermektedir.



Grafik 4.8 Deney Grubunun Sosyal Ağ Bağımlılığı Bağımlılığı Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 4.8'e göre, deney grubunun sosyal ağ bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre kısmi azalma vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Fakat, sosyal ağ bağımlılığı puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı puanları yaş grubuna göre fark göstermemektedir.

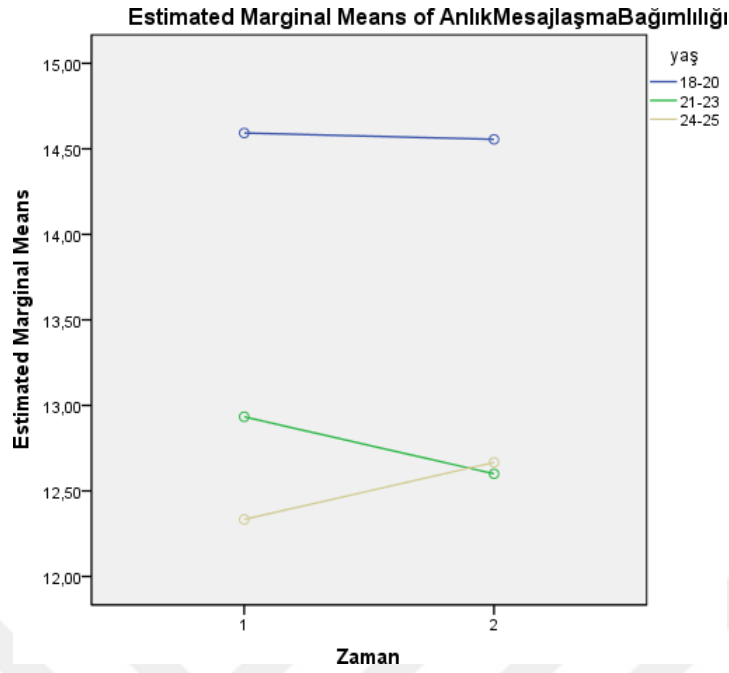
4.3.3. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.11 Deney Grubunun Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss			
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Ön Test	18-20 yaş	27	14.59	4.61			
		20-23 yaş	30	12.93	5.09			
		24-25 yaş	3	12.33	2.31			
		Toplam	60	13.65	4.80			
	Son Test	18-20 yaş	27	14.56	3.81			
		20-23 yaş	30	12.60	4.52			
		24-25 yaş	3	12.67	3.21			
		Toplam	60	13.48	4.21			
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2	
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Gruplar arası		7863.61	1	7863.61	208.24	.000	.79
	Yaş (1/2/3)		10.03	2	5.01	1.32	.274	.04
	Hata		2152.44	57	37.76			
	Gruplar İçi							
	Zaman		.01	1	.01	.01	.980	.01
	Yaş*Zaman		1.02	2	.51	.19	.824	.01
	Hata		149.15	57	2.62			

Tablo 4.11'e göre, deney grubundaki katılımcıların anlık mesajlaşma bağımlılığı puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,57)=1.21$; $p=.274$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada düşük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.06$).

Tablo 11'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,57)=.01$; $p=.980$]. Ayrıca, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=.19$; $p=.924$]. Bu bulgu, zamana bağlı olarak gerçekleşen değişimlerde yaş grubunun etkisinin olmadığını göstermektedir.



Grafik 4.9 Deney Grubunun Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 4.9'a göre, deney grubunun anlık mesajlaşma bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre kısmi değişiklikler vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Ayrıca, anlık mesajlaşma bağımlılığı puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların anlık mesajlaşma bağımlılığı puanları yaş grubuna göre fark göstermemektedir.

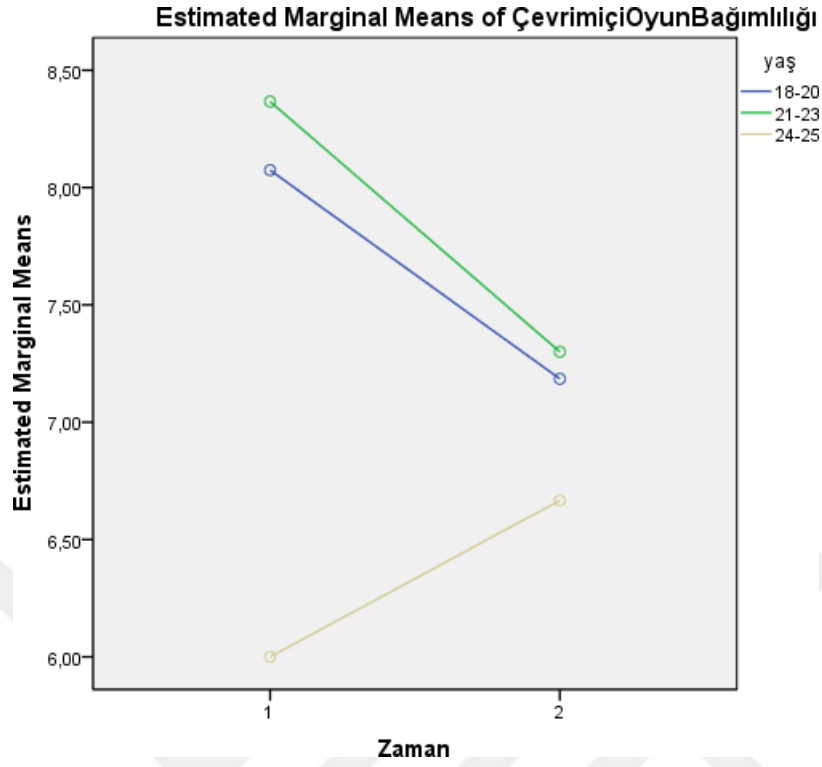
4.3.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.12 Deney Grubunun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

		Grup	n	$\bar{x}$	ss		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Ön Test	18-20 yaş	27	8.07	3.85		
		20-23 yaş	30	8.37	2.53		
		24-25 yaş	3	6.00	0.00		
		Toplam	60	8.12	3.15		
	Son Test	18-20 yaş	27	7.19	3.10		
		20-23 yaş	30	7.30	1.78		
		24-25 yaş	3	6.67	1.15		
		Toplam	60	7.22	2.42		
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Gruplar arası	2353.60	1	2353.60	164.15	.000	.74
	Yaş (1/2/3)	12.41	2	6.20	.43	.651	.01
	Hata	817.26	57	14.34			
	Gruplar İçi						
	Zaman	2.06	1	2.06	1.19	.280	.02
	Yaş*Zaman	4.10	2	2.05	1.19	.313	.04
	Hata	98.60	57	1.73			

Tablo 4.12'ye göre, deney grubundaki katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,57)=.43$; $p=.651$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada düşük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.01$).

Tablo 4.12'ye göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,57)=1.19$; $p=.280$]. Ayrıca, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=1.19$; $p=.313$]. Bu bulgu, zamana bağlı olarak gerçekleşen değişimlerde yaş grubunun etkisinin olmadığını göstermektedir.



Grafik 4.10 Deney Grubunun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 4.10'a göre, deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre kısmi değişiklikler vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Ayrıca, çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, deney grubundaki katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları yaş grubuna göre fark göstermemektedir.

4.3.5. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular

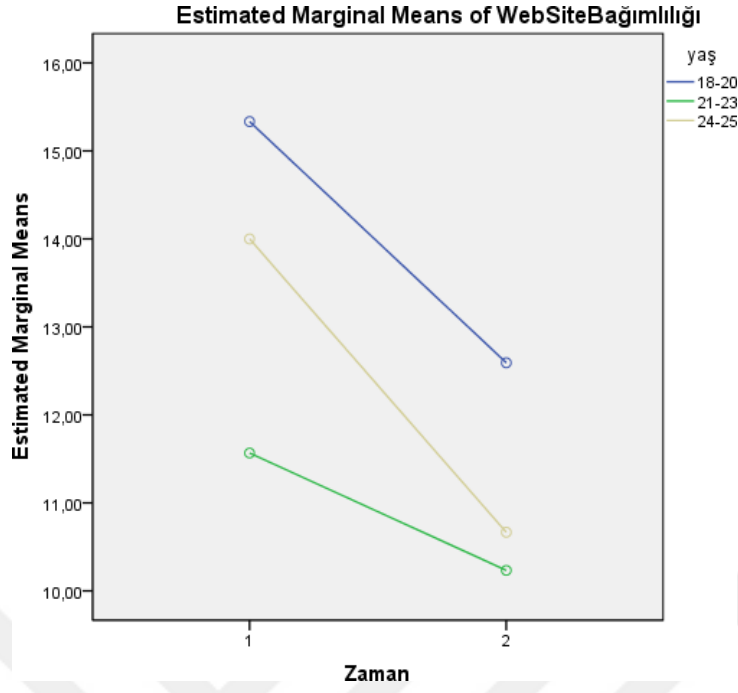
Tablo 4.13 Deney Grubunun Teknoloji Bağımlılığı Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

			Grup	n	$\bar{x}$	ss
Web Site Bağımlılığı	Ön Test		18-20 yaş	27	15.33	5.17
			20-23 yaş	30	11.57	4.49
			24-25 yaş	3	14.00	6.93

		Toplam	60	13.38	5.18			
		18-20 yaş	27	12.59	4.21			
		20-23 yaş	30	10.23	3.21			
		24-25 yaş	3	10.67	1.15			
		Toplam	60	11.32	3.78			
		Varyansın Kaynağı	K.T.	sd	K.O.	F	p	η²
		Gruplar arası	6854.36	1	6854.36	218.07	.000	.79
		Yaş (1/2/3)	266.64	2	133.32	4.24	.019	.13
Web Site Bağımlılığı	Hata	1791.66	57	31.43				
	Gruplar İçi							
	Zaman	67.96	1	67.96	11.12	.002	.16	
	Yaş*Zaman	16.61	2	8.30	1.36	.265	.05	
	Hata	348.26	57	6.11				

Tablo 4.13'e göre, deney grubundaki katılımcıların web site bağımlılığı puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmaktadır [$F(1,57)=4.24$; $p=.019$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada yüksek bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.13$).

Tablo 4.13'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,57)=11.12$; $p=.002$]. Fakat, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=1.36$; $p=.235$]. Bu bulgu, zamana bağlı olarak gerçekleşen değişimlerde yaş grubunun etkisinin olmadığını göstermektedir.



Grafik 4.11 Deney Grubunun Web Site Bağımlılığı Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 4.11'e göre, deney grubunun web site bağımlılığı puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre azalma vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Ayrıca, web site bağımlılığı puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Fakat, yaş*zaman etkileşiminin anlamlı düzeyde olmaması, meydana gelen bu farklarda yaş grubunun anlamlı etkisinin olmadığını göstermemektedir.

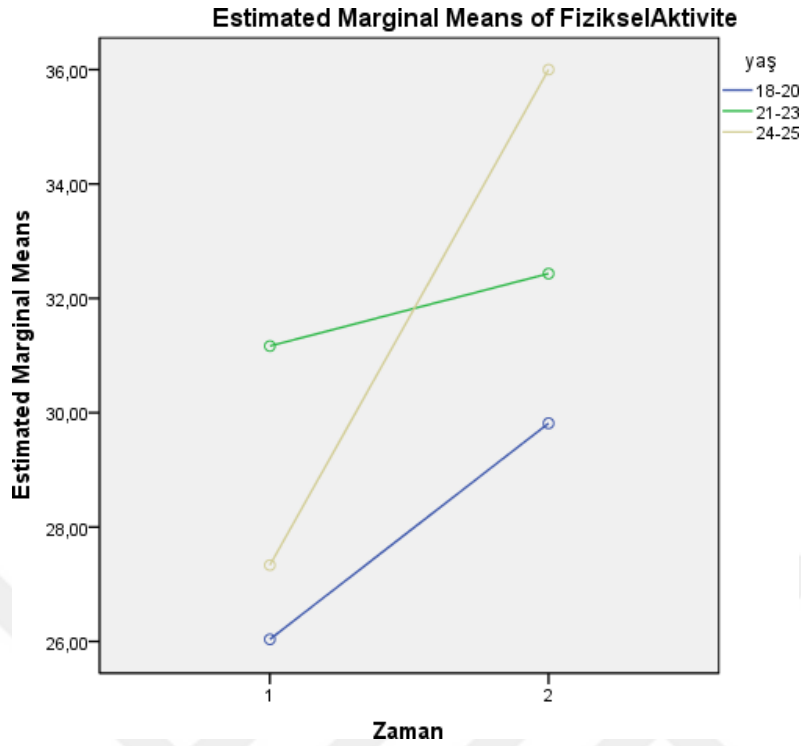
4.3.6. Fiziksel Aktivite Ölçümlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.14 Deney Grubunun Fiziksel Aktivite Ölçümlerinde Yaş Grubuna İlişkin Karışık Desenler Anova Bulguları

			Grup	n	$\bar{x}$	ss	
Fiziksel Aktivite	Ön Test	18-20 yaş		27	26.04	20.79	
		20-23 yaş		30	31.17	18.48	
		24-25 yaş		3	27.33	19.73	
		Toplam		60	28.67	19.44	
	Son Test	18-20 yaş		27	29.81	20.49	
		20-23 yaş		30	32.43	15.53	
		24-25 yaş		3	36.00	17.35	
		Toplam		60	31.43	17.79	
Varyansın Kaynağı		K.T.	sd	K.O.	F	p	η^2
Fiziksel Aktivite	Gruplar arası	41379.88	1	41379.88	61.99	.000	.52
	Yaş (1/2/3)	443.06	2	221.53	.33	.719	.01
	Hata	3805.64	57	667.56			
	Gruplar İçi						
	Zaman	232.84	1	232.84	5.57	.022	.09
	Yaş*Zaman	99.77	2	49.88	1.19	.311	.04
	Hata	2384.60	57	41.84			

Tablo 4.14'e göre, deney grubundaki katılımcıların fiziksel aktivite puanlarında yaş grubu etkisi anlamlı farklılaşma oluşturmamaktadır [$F(1,57)=.33$; $p=.719$]. Bu bulgu, deney grubundaki 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-25 yaş grubunun puanlarında ölçümler arası değişime bakılmaksızın anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, grup değişkeninin varyansı açıklamada düşük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\eta^2=.01$).

Tablo 4.14'e göre, ön test ve son test ölçümleri arasında yaş grup ayrımı gözetmeksizin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir [$F(1,57)=5.57$; $p=.022$]. Fakat, yaş*zaman ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$F(1,57)=1.19$; $p=.311$]. Bu bulgu, zamana bağlı olarak gerçekleşen değişimlerde yaş grubunun etkisinin olmadığını göstermektedir.



Grafik 4.12 Deney Grubunun Fiziksel Aktivite Puanlarındaki Yaş Grubuna Göre Değişim

Grafik 4.12'ye göre, deney grubunun fiziksel aktivite puanlarına ilişkin son test ölçümlerinde, ön testlere göre artış vardır. ANOVA bulguları dikkate alındığında, bu farklar anlamlı düzeydedir. Fakat fiziksel aktivite puanlarında, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Ayrıca, yaş*zaman etkileşiminin anlamlı düzeyde olmaması, meydana gelen bu farklarda yaş grubunun anlamlı etkisinin olmadığını göstermemektedir.

Tablo 4.15 Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Ret Durumları

No	Hipotez	Durum
1	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.	Kabul
2	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.	Ret
3	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin anlık mesajlaşma bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.	Ret

4	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.	Kabul
5	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır.	Kabul
6	Egzersiz uygulaması alan ve almayan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı fark vardır.	Kabul
7	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret
8	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret
9	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin anlık mesajlaşma bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret
10	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret
11	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin web sitesi bağımlılığı puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret
12	Egzersiz uygulaması alan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları arasında yaş grubuna göre anlamlı fark vardır.	Ret

5. TARTIŞMA

Günümüzde insanlar giderek daha fazla statüde yaşam biçimini benimsemektedir. Bu tür yaşam tarzının genel olarak metabolik fonksiyonları, kas, sinir, dolaşım, sindirim, solunum vb. gibi sistemler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Hareketsizliğin ortaya çıkardığı istenmeyen sonuçların önüne geçilebilmesinde, egzersiz pek çok çalışmada en önemli ve en basit çözümlerden biri olarak ortaya konulmuştur. Özer (2013), Cihangiroğlu ve Deveci (2011), Beydağ ve ark. (2014) gibi araştırmacılar egzersizin dolaşım ve solunum sistemleri üzerindeki olumlu etkilerinin olduğunu egzersizle birlikte vücutta oksijenin dengeli dağılımının sağlanabildiğini, dolaşım sisteminin ideal çalışmasının kolaylaştığını, metabolik dengenin sağlanabildiğini, kas-iskelet-eklem sisteminin doğru çalışabildiğini, hormon salınımı ve vücut yağlarının azaltılabildiğini belirtmişlerdir. Kolaç ve ark. (2018), Tambağ ve Turan (2012) ise egzersizin metabolik yararlarının yanı sıra; stres, dengesiz beslenme, bağımlılık, uyku kalitesi gibi durumlar üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Ancak egzersizin beklenen sonuçları verebilmesi için kişinin fizyolojik durumuna uygun olması, belli bir metodolojisini olması, kontrollü ve düzenli olarak yapılması gerekmektedir. Örneğin Günay ve ark. (2006) göre aerobik egzersiz oksijen taşıyıcısı durumundaki hemoglobin, kan hacmi ve kalp atımına yararlı iken Yıldız (2012)'a göre anaerobik egzersiz iskelet kasları üzerinde olumlu etkiler meydana getirmektedir. Diğer yandan Pliometrik egzersiz sportif faaliyetler için fiziksel performans için, izokinetik egzersizler kas kuvvetini artırmada etkili bir yöntemler olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla egzersiz her yaşta ve herkes için gerekli ve yararlı bir hareketliliklerdir.

Özellikle kadınlar açısından bakıldığında egzersizin özel bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2019), hareketsiz yaşamın meydana getirdiği problemler nedeniyle her yıl yaklaşık 3.2 milyon kadının yaşamını yitirdiğini, Türk (2016) ise, hareketsiz yaşam oranının kadınlarda yaklaşık %44 oranında olduğunu bundan dolayı kadınların kardiyovasküler rahatsızlıklara erkeklere göre daha maruz kaldığını belirtmiştir. Çiçek (2010) çalışmasında kadınların hareketsiz bir yaşam tarzına bağlı olarak enerji dengesinin bozulduğunu ve aynı zamanda

menopozun olumsuz etkilerinin artırabildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Ağaoğlu (2015) kadınların erkeklere oranla daha fazla kalp krizi geçirdiğini ve bu tür sorunlarla mücadele etmede egzersizin önemli bir araç olduğunu vurgulanmıştır. Egzersizle birlikte bir diğer önemli hareketlilik fiziksel aktivitedir. Bulut (2013)'a göre fiziksel aktiviteler, egzersizden farklı olarak insan yaşamının olağan sürecinde yer alan hareketliliğin genel adıdır. Can ve ark. (2014)'e göre fiziksel aktivite denildiğinde bilinçli, isteğe bağlı, düzenli, sistemli vb. hareketler ile birlikte düzenli ya da düzensiz yürüyüş, koşu, merdiven çıkma, bisiklete binme vb. gibi hareketler ifade edilmektedir. kentleşme, iş yaşamındaki değişimler, teknolojik ilerlemeler ve benzeri gelişmeler kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet ve obezite gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve bireylerin yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle özellikle günümüzde fiziksel aktivite kavramı insan hayatında önemli hale gelmiştir.

Egzersizin ve fiziksel aktivitelerinde yaşamın içinde yer almasının sağlanabilmesinde ise bunların önündeki engellerin kaldırılması gerekmektedir. Bu engeller arasında günümüzde teknoloji bağımlılığı ilk sıralarda yer almaktadır. Uzday (2009)'a göre, bağımlılık, bir kişi, nesne veya bir varlığa yönelik hissedilen önlenemeyen istek ya da iradenin güdümüne girme durumu olup bağımlılık bireyin mental aktivitesi ile ilgili patolojik bir davranış durumudur. Teknoloji bağımlılığı ise Griffiths (2000)'e göre herhangi bir madde kullanımına bağlı olmaksızın, insan ve makina etkileşimi sonucu meydana gelen davranışsal bir bağımlılıktır.

Griffiths (2000)'in dikkat çekme, çatışma, tolerans, yoksunluk, nüksetme ve ruh hali değişimi olmak üzere altı bağımlılık ölçütü ile kategorize ettiği teknoloji bağımlılığı, insanların günlük yaşamlarındaki faaliyet, sorumluluk, çalışma, iş, aile, kariyer vb. gibi süreçleri üzerinde engelleyici olduğu gibi aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik olarak da sorunlar yaşamalarına yol açabilmektedir. Çukurluöz (2016)'e göre teknoloji bağımlılığı bireylerde gerginlik, şiddetli baş ağrılarına, obeziteyi tetikleyici etkilere, karpal tünel sendromuna, epileptik risklere, göz bozukluklarına, uyku düzensizliklerine, fiziksel duruş bozukluklarına, boyun kaslarında ağrıya ve sertleşmeye, Kelleci ve ark. (2009)'a göre kaygı, üzüntü depresyon ve zihinsel sorunların yaşanmasına yol açabilmektedir. Teknoloji bağımlılığın yol açtığı

sorunların azaltılmasında ise Hazar ve Ekici (2021), Aktan ve ark. (2018), Crust ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmalarda belirtildiği üzere egzersiz ve fiziksel hareketlilik en önemli çözüm noktalarındandır. Zira her iki durum, insanların bağımlılık sorunlarının üstesinden gelmesinde etkili olduğu gibi aynı zamanda onların fizyolojik ve psikolojik sağlıkları açısından olumlu etkilere sahiptir.

Yukarıda yer alan açıklamalardan yola çıkılarak egzersiz ile fiziksel hareketlilik ve teknoloji bağımlılığı üçlüsünün birbiriyle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda hazırlanan tez çalışmasında bahsi geçen unsurlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yarı deneysel desende hazırlanan araştırmanın amacı kadınlarda egzersizin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisini belirlemek olup kadın öğrencilerin teknoloji bağımlılığının ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin sınanmasıdır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören ve Erzincan Kredi ve Yurtlar Kurumu (KYK)'nda kalmakta olan toplam 120 kadın öğrenci oluşturmaktadır.

Ulusal literatürde Yaraşır (2018) tarafından yapılan çalışmada “internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite” ilişkisi, Çağın (2021) tarafından yapılan çalışmada “fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı” ilişkisi, Avşar (2020) tarafından yapılan çalışmada “internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım” ilişkisi, Çubuk (2019) tarafından yapılan çalışmada “internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı” ilişkisi Akyol (2021) tarafından yapılan çalışmada “dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeyi” ilişkisi, Karademir (2017) tarafından yapılan çalışmada “sosyal ağların kullanımı ile fiziksel aktivite düzeyi” ilişkisi, Ocakoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada “fiziksel aktivite içeren sanal gerçeklik oyunları ile egzersiz motivasyonu” ilişkisi, Özudoğru ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada “ağrı, fiziksel aktivite ve problemlili internet kullanımı” ilişkisi, Gülbetekin ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada “dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranış” ilişkisi, Alagöz (2019) tarafından yapılan çalışmada “fiziksel aktivite düzeyi ile internet ve oyun bağımlılığı” ilişkisi konularında çalışmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise diğerlerinden farklı

olarak “egzersizin, teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisi” araştırılmıştır.

Üzerinde uzlaşmış olmamakla birlikte genel görüşe göre problemli internet ve teknolojik araç kullanımı tanılamasında günlük 3 saat ve daha fazla zaman geçirme durumu temel veri olmakla birlikte, kişinin bu tür davranışına eşlik eden sosyal fobi, anksiyete, majör depresyon, bozuklukları, stres, aşırı arzu, yoksunluk belirtileri, utangaçlık, içe dönüklük, kişilik bozuklukları vb. teknoloji bağımlılığının genel tanı kriterleri arasında sayılmaktadır (Kratzer ve Hegerl, 2008; Şenormancı ve ark.2010; Goodwin ve ark., 2011; Costa, ve ark., 2016; Alagöz, 2019).

Araştırmaya katılanların teknoloji bağımlılığı alt boyutlarında yer alan internette, sosyal ağlarda, mesajlaşma uygulamalarında, çevrim içi oyunlarda vb. günlük olarak geçirdikleri toplam sürelerle bakıldığında %43,3’ünün 3-5 saat ve %21.7’sinin de 5 saatten fazla olduğu göz önüne alındığında genel bir teknoloji bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Ancak “genel tanı kriterleri” bakımından katılımcılara bir test uygulanmamış olup sadece geçirilen süre bakımından diğer kriterlerden en az bir ya da birkaçının olduğu varsayılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Teknoloji ve bilgi çağının birey ve toplum yaşamına kattığı sayısız faydalı yönlerin yanı sıra psikolojik ve fizyolojik olarak istenmeyen durumlara yol açtığı görülmektedir. Bunlar arasında teknoloji bağımlılığı olarak ifade edilen davranışsal bağımlılık her yaştan birey için önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır. Bağımlılık kavramı, APA çalışmalarında belirtildiği üzere; bireyin kişisel, aile, iş ve günlük yaşamındaki rutin faaliyetlere engel olan, nesneye yönelik güçlü bir arzunun geliştirildiği ve karşılanmadığında yoksun belirtilerinin gözlemlendiği bir durum olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda bağımlılık iki an gruba ayrılmaktadır. Birincisi bir maddeye, kimyasala, uyarana veya nesneye yönelik olan ve biyolojik etkileri söz konusu olan fizyolojik bağımlılıktır. Uyuşturucu bağımlılığı bunun tipik örneğidir. İkincisi genellikle bir davranış, eylemi, fiili ya da tutuma yönelik davranışsal bağımlılıktır. Kumar bağımlılığı bunun tipik örneğidir. Bu çalışmada incelenen davranışsal bağımlılıklar arasında son yıllarda yükselişe geçene teknoloji bağımlılığı, bireyleri günlük yaşamlarından alıkoyduğu gibi onların üzerinde “uyum bozucu” etkilere yol açabilmektedir. Teknoloji bağımlılığın tanımlanmasında genel bağımlılık ilkeleri üzerinden değerlendirmeler yapılmakta birlikte son dönem literatürde teknolojik araçlar ile bunlara bağlı unsurlara yönelik olarak günlük 3 saat ve daha fazla zaman geçirme durumu temel veri olmakla birlikte, kişinin bu tür davranışına eşlik eden sosyal fobi, anksiyete, majör depresyon, bozuklukları, stres, aşırı arzu, yoksunluk belirtileri, utangaçlık, içe dönüklük, kişilik bozuklukları vb. ölçüt bir gösterge olarak kabul edilebilir.

Bireyin teknoloji bağımlılığına ilişkin gösterge belirteçler tespit edildiğinde genel olarak iki tür süreç izlenmesi önerilmektedir. Birincisi profesyonel destek alınması olup bu süreç terapi ve klinik boyutuyla ayrı bir uzmanlık dalının desteğini gerektirmektedir. İkincisi ise davranışsal bağımlılık belirteçlerinin gözlenmesinde belli düzeylerde uzman yönlendirmesi olmak üzere kişisel olarak herkes tarafından kolaylıkla uygulanabilecek egzersiz ve fiziksel aktivite seçeneklerine başvurulmasıdır. Egzersiz, kural olarak ilkeleri, usulleri, yöntem ve teknikleri olan sürekli, planlı ve düzenli bir hareketliliklerdir. Fiziksel aktivite ise günlük yaşamda kolaylaştırıcılar yerine

mümkün olduğundan yürüme, sıçrama, koşma vb. gibi hareketlerin yapılmasıdır. Örneğin asansör yerine merdiven çıkmak gibi. Hem egzersiz hem de fiziksel aktivite her yaştan birey için sağlıklı yaşamının en temel ve basit yöntemi olmakla birlikte bireyin zararlı davranışsal bağımlılıklarda da koruyabilecek olumlu yönleri sahiptir. Literatürde pek çok çalışmada doğrudan ya da dolaylı olarak tespit edildiği üzere fiziksel aktiviteler insanların fizyolojik sağlığı ile birlikte ruhsal sağlığı üzerinde de olumlu etkilere yol açmaktadır. Bununla birlikte her iki hareketlilik türü insanların boş zamanlarını değerlendirmeleri için sağlıklı bir yöntem olduğu kadar teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların önüne geçilmesinde de önemli bir etkidir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerden yola çıkarak şu önerilerde bulunmak mümkündür; Okul ve yurt gibi yerlerde öğrencilerin egzersiz yapmasını sağlamak üzere spor salonlarının kurulması; bu tür faaliyetler için öğretmenler ya da uzmanlarca rehberlik sağlanması; geleceğin yetişkinleri ve ebeveynleri olacak gençlere egzersiz ve fiziksel hareketlilik konusunda “okuryazarlık” ve “farkındalık” davranışı kazandırılması gerekmektedir. Bununla birlikte yaşamın olmazsa olmaz parçası teknolojinin kullanımı hususunda gençlere yönelik eğitsel ve farkındalık çalışmalarının yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Akbayrak, T. ve Kaya, S. (2012). *Gebelik ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Akkoyunlu Y., Şenel Ö. ve Eroğlu H. (2006). Farklı Pozisyonlarda Uygulanan Squat Egzersizlerinin Diz Fleksiyon ve Ekstensiyon Kuvvet Gelişimine Etkilerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4) 149-154.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktan, O., Yılmaz, M. ve Yılmaz, M. (2018). Ortaokullarda Uygulanan Bağımlılıkla Mücadele Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesine Yönelik Yönetici, Öğretmen ve Veli Görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(4), 637-664.
- Aktaş, B. ve Bostancı, N. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Aktuğ, Z. B. (2013). *Futbolcularda İzokinetik Hamstring ve Quadriceps Kas Kuvvet Oranı İle Dikey Sıçrama Ve Sürat Performans İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akyol, Y. S. (2021). *Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Alagöz, N. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İnternet Ve Oyun Bağımlılığı İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite Ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.

- Alpözgen, A. Z. ve Özdiçler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite Ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- AMATEM (2020). Teknoloji Bağımlılığı Nedir, Nedenleri Nelerdir?, <https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimlilik> (17.08.2022).
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Ateş, M., Demir, M. ve Ateşoğlu, U. (2007). Poliometrık Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Avan, D. M. (2013). *Elit Seviyedeki Türk Bisikletçilerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Avşar, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Aydemir, İ. (2019). *Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji Bağımlılığının Sınıf Ortamında Yarattığı Sorunlara İlişkin Öğrenci Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğdu- Karaaslan, İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının Ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548-4525.

- Aykora, E. ve Dönmez, E. (2017). Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 71-84.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları İle Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Bahar, A. (2018). Uyuşturucu Madde Kullanımının Nedenleri Ve Bağımlılık Oluşum Sürecinde İletişimsel Yaklaşımların Rolü Ve Önemi: Polis Kayıtları Üzerinden Olgusal Bir İnceleme. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (55), 1-36.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Bavlı, Ö. Işık, S. Canpolat, O. Aksoy, A. Günar, B. B. Gültekin, K. ve Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 120-124.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Beydağ, K. D., Sonakın, E. U. ve Yürügen, B. (2014). Sağlık Ve Yaşam Dersinin Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 599-609.
- Bilgiç, A., Kamiloğlu, R. ve Tuncer, S. (2007). Diz Osteoartritinde İzokinetik Egzersiz Programının Etkinliği. *J PMR Sci*, 3, 70-75.
- Brown, W., Bryson, L., Byles, J., Dobson, A., Manderson, L., Schofield, M. and Williams, G. (1996). Women's Health Australia: Establishment of The Australian Longitudinal Study on Women's Health. *Journal of Women's Health*, 5(5), 467-472.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A

- Can, H. C. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Can, S. (2013). *Masabaşı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması Ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı İle Fiziksel Aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Cengiz, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Cerit, E. (2018). *Yetiştirme Yurtlarında Ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi (Amasya-Çorum Örneği)*. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular İle Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Cihangiroğlu, Z. ve Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Costa, K. G., Cabral, D. A., Hohl, R. and Fontes, E. B. (2019). Rewiring The Addicted Brain Through A Psychobiological Model of Physical Exercise. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 600.

- Costa, S., Hausenblas, H.A, Oliva, P., Cuzzocrea, F., Larcen, R. (2016). Maladaptive Perfectionism As Mediator Among Psychological Control, Eating Disorders, And Exercise Dependence Symptoms İn Habitual Exerciser. *J Behav Addict*, 5(1), 77-89.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. and Clough, P. J. (2014). Mental Toughness in Higher Education: Relationships With Achievement And Progression İn First-Year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çağın, M. (2021). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi Ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2010). *Televizyon Bağımlılığı*. Konya: Literatürk Yayıncılık.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü Ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çiftçi, A. K. ve Kıral, B. (2020). Sınıf Öğretmenlerinin Okul Gürültüsüne İlişkin Görüşleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 127-149.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çikler, H. (2007). *İzokinetik Ve İzometrik Egzersiz Çalışmasının Kas Gücü Ve Propriyosepsiyon Üzerine Etkileri*. İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.

- Çubuk, A. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı Ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). *Intensity Of Physical Activity*, Dünya Sağlık Örgütü, Cenevre.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Emre, O., Ulutaş, A., Nisan, F., Görgen, A. N. ve Cumurcu, H. B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 9(2), 167-182.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B. ve Fırat, E. (2016). Alkol Ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(3), 597-609.
- Ergin, A. (2014). Obezitenin Kadın Sağlığı Ve Toplumsal Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı Ve Çözüm Önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 683-690.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Goodwin, H., Haycraft, E., Willis, A. and Meyer, C. (2011). Compulsive Exercise: The Role Of Personality, Psychological Morbidity, And Disordered Eating. *Int J Eat Disord*, (44), 655-660.

- Gökçearsan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.
- Gökler, R. ve Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1),89-104.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction–Time To Be Taken Seriously?. *Addiction Research*, (8), 413–418.
- Gülbetekin, E., Güven, E. ve Tuncel, O. (2021). Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı İle Fiziksel Aktivite Tutum Ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. ve Kara, E. (2006). *Egzersize Metabolik ve Isı Adaptasyonu*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürbüz, R., Çatlıoğlu, H., Birgin, O. ve Erdem, E. (2010). Etkinlik Temelli Öğretimin 5. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Olasılık Kavramlarındaki Gelişimlerine Etkisi: *Yarı DeneySEL Bir Çalışma. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 1021-1069.
- Gürçan, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). Dijital Oyunlar Ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Gürol, B. (2013). *İzokinetik Kuvvet Antrenmanı Programı Sonrası Basketbolda Serbest Atışın Kinetik Ve Kinematik Analizi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Hazar, Z. (2019). Spor Yapan Ve Yapmayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı İle Öz Yeterlik İnanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 315-325.
- Hazar, Z. ve Ekici, F. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Zorbalık Bilişleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-15.

- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Işık, U. ve Topbaş, H. (2015). Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.
- İlhan, V. ve Ulusoy, A. (2013). Televizyon Bağımlılığı ve İzleyici: TV İzlemek Mümkün mü?, *International Journal of Social Science*, 6(5), 1127-1154.
- Kanat, Y. Ş. (2007). *Üst Ekstremitte Kas Grubuna Uygulanan Maksimal Kuvvet Antrenmanının Futbolda Taç Atışı Mesafesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, E. ve Kılıç, B. (2019). Öğretmen Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4 (1), 1-9.
- Kaya, S. ve Ayan, B. E. (2016). Okul Öncesinde Müzik Ve Hareketin Öğrenme Üzerindeki Etkisi. *Journal Of Education Faculty*, 18(1), 463-480.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. & Gölbaşı, Z. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230.
- Kemiksiz, Ö. (2021). Yazma Becerilerinin Geliştirilmesi Üzerine Hazırlanan Tezlere Yönelik Bir İnceleme: Yarı Deneysel Çalışmalar. *Opus International Journal Of Society Researches*, 18(41), 3172-3203.
- Kızıltoprak, Ş. (2010). *Kalp Yetersizliği Olan Hastalarda Düzenli Aerobik Egzersizlerin Kas Kuvvet Ve Egzersiz Performansı Üzerine Olan Etkisi*. Tıpa Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Kolaç, N., Balcı, A. S., Şişman, F. N., Ataçer, B. E. ve Dinçer, S. (2018). Fabrika Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ve Sağlık Algısı. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14(3), 267-274.
- Köse, E. ve Bayköse, N. (2019). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve Egzersiz

- Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kratzer, S., Hegerl, U. (2008). Is "Internet Addiction" a disorder of its own?--a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatr Prax* (35), 80-83.
- Kunduracıoğlu, B., Güner, R., Ülkar, B. ve Ergen, E. (2002). Bisiklet Ve Koşu Egzersizleri Öncesi Ve Sonrası Alt Ekstremitede Propriosepsiyonun Stabilometre İle Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 19-27.
- Kutlu, M.Y. (2013). *Kadın Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 111-123.
- Meydanlıoğlu, A. (2013). Hemşire Liderli “Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Programı”nın Çocukların Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mumcu, Ö. (2019). *Pilates Ve Düşük Yoğunluklu Kardiyo Egzersizlerinin Kadınlarda İnsülin Direnci Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Nazlıgül, M. D. ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı Ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Ocakoğlu, O. (2020). Fiziksel Aktivite İçeren Sanal Gerçeklik Oyunu Oynayanların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 44-59.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları
- Özden, S. Y. (2004). *Uyuşturucu Madde Bağımlılığı*, İstanbul: Alfabe Basım Yayın.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö., A.(2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi, *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.

- Öztürk, Ş. (2015). Sosyal Medyada Etik Sorunlar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 287-311.
- Özüdoğru, A., Baltacı, Ö., Dalakçı, M. S. ve Akbulut, Ö. F. (2021). COVID-19 Pandemisinde Bireylerin Ağrı, Fiziksel Aktivite ve Problemlili İnternet Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 421-431.
- Polat, Y. (2004). *Sedenterlere Uygulanan Akut Ve Kronik Aerobik Egzersizlerin İmmunglobulinler, Bazı Hormonlar Ve Hematolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sapsağlam, Ö. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Doğal Afet Farkındalığı. *Ondokuz Mayıs University Journal Of Education Faculty*, 38(1), 283-295.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar Ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Saylık, F. Z. ve Yalçın, M. G. (2018). Otoriter Veya Demokratik Ebeveyn Tutumunun Ve Ebeveyne Bağlanma Biçiminin Suçluluk Ve Utanç Duygularına Etkisinin Yarı-Deneysel Yöntemle İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 95-127.
- Soule, L. C., Shell, L. W. and Kleen, B. A. (2003). 'Exploring internet addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Addiction. *The Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık Ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2013). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sözen H. (2009). *Eliptik Bisiklet, Koşu Bandı Ve Bisiklet Egzersizleri Sırasında Kas Aktivasyonlarının Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin Ö. (2010). Rehabilitasyonda İzokinetik Değerlendirmeler. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32, 386-396.

- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şentürk, D. (2014). *Spor ve Tıp*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Şirin, M. (2007). *Televizyon Çocuk ve Aile*. İstanbul: İz yayıncılık.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Doyumu. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 4(16), 23-31.
- Tambağ, H. ve Turan, Z. (2012). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Halk Sağlığı Hemşireliği Dersi'nin Etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 46-55.
- Troy, K. L., Mancuso, M. E., Butler, T. A. and Johnson, J. E. (2018). Exercise Early And Often: Effects Of Physical Activity And Exercise On Women's Bone Health. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(5), 878.
- Türk, N. (2016). *Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22), 5- 15.
- Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Sosyal İzolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N. A. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yapraklı, T. Ş. ve Altay, Ş. (2017). Mobil anlık mesajlaşma servislerinin kullanımı üzerinde etkili faktörlerin incelenmesi: Ardahan Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir saha araştırması. *Öneri Dergisi*, 12(48), 199-216.

- Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık*. Ankara: Nobel Yayın.
- Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı),1-9.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 8. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?. *Solunum Dergisi*, 14(1), 1-8.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Atalay Matbaacılık.

EKLER

Ek-1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Ek- 2. Etik Kurul Onayı

Ek- 3. KYK Araştırma İzni

Ek- 4. Kişisel Bilgi Formu

Ek- 5. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Ek- 6. Serbest Zaman Egzersiz Anketi



T. C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik

KuruluBilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

(BGOF)

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınmakta olan üniversite öğrencilerinin "Kadınlarda Egzersizin Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi" konulu araştırma egzersizin kadınlarda üzerindeki teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini olan etkilerini tespit etmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın Nisan 2022 - Haziran 2022 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Yapılan bu çalışmada 18 sorudan oluşan kişisel bilgi formunun yanı sıra, teknoloji bağımlılığı ölçeği ile ön ve son testlerden oluşan serbest zaman egzersiz anketi kullanılacaktır. Kişisel bilgi formu ile ölçek formunun yaklaşık 7 dakikada doldurulabileceği düşünülmektedir. Ön ve son testler egzersizin kadınlarda üzerindeki teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini olan etkilerini tespit etmek amacıyla ilgili olup, her biri için 30 dakika zaman ayırmak gerekmektedir. Katılımcılara 3 ay boyunca sertifikalı eğitmen tarafından haftada 2 gün, 90 dakika mat pilates (n=20) eğitimi verilecektir. Eğitim programına başlamadan önce katılımcılara pilatesin temel hareket prensipleri (Fundamentals) anlatılıp, uygulamaları gösterilecektir; egzersizlerde, hareketler arası geçişlerde akıcılık vardır ve her kas grubuna (Pelvik leğen kasları, Omurga, Hamstring, Sırt ekstansörleri, Abdominal, Quaticeps, Biceps, Triceps, Deltoid kasları) daha önceden belirlenen hareketler Mat egzersizler, (Spine stretch forwat, Spine twist, Russian twist, Single leg strecth, Half roll down, Hundred, Toe taps, Roll over hip lift, Rolling like a ball, Crunch, Olique crunch, Matwork pilates) yaptırılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için katılımcılardan beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, katılımcılara en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamak, ayrıca süreç içinde yapılacak olan uygulamalara katılmaktır. Çalışmanın deneysel aşaması 12 hafta devam edecek, süreçte çeşitli egzersiz içerikleriyle egzersiz zenginleştirilerek katılımcılar tarafından uygulanacaktır. Katılımcılar,

bu formu okuyup onaylayarak, araştırmaya katılmayı kabul ettiği anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulacaktır; ancak katılımcıların verileri yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir, gunubilge96@gamil.com veya anil.turkeli@erzincan.edu.tr adresinden ve 05523725823 numaralı telefonda ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum. 02/04/2022

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası Bilge GÜNÜ (Araştırmacı)
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih Bu kısım araştırma izni alındıktan sonra katılımcılara uygulama yapılmadan önce doldurulacaktır.
Gerekiliorsa Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih Bu kısım araştırma izni alındıktan sonra katılımcılara uygulama yapılmadan önce doldurulacaktır.

Ek 2: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.02.2022-145481



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : E-88012460-050.01.04-145481
Konu : Etik Kurul Kararı (Bilge GÜNÜ)

07.02.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun **28 Ocak 2022** tarihli ve **01** sayılı oturumunda alınan 01/03 sayılı kararı yazınız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Doç.Dr. Mehmet YAZICI
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar 03 (1 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Bilge GÜNÜ

Bilgi:
Dr. Öğr. Üyesi Anıl TÜRKELİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN44TYZRZ

Belge Takip Adresi :
https://ebys.ebyu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?eD=BSN44TYZRZ&eS=145481

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğün Yalınbağ yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:(0446) 226 66 65
e-Posta:rektorkluk@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincanuniv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Şehriban AKKUŞ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Tel No: (0446) 226 6666 - 10058





Ek 3: KYK Araştırma İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-2208622

07.04.2022

Konu : Araştırma İzni

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) 18.03.2022 tarihli ve E-59769952-604.02-2119543 sayılı yazınız.

b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "Kadınlarda Egzersizin Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine inkâr verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemdaki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK
Bakan a.
Genel Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: F8DF8DA7-36ED-4297-B34C-F49DCD7809AA

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nilgün ÖZCAN

V.H.K.İ

Telefon No: (312) 596 67 35



Ek: Onaylanmış ölçek formu (5 Sayfa)

Dağıtım:

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğüne
Sayın Bilge GÜNÜ
Erzincan Valiliğine

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: F8DF8DA7-36ED-4297-B34C-F49DCD7809AA Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA Bilgi için: Nilgün ÖZCAN
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 V.H.K.İ
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr Telefon No:(312) 596 67 35



Ek 4: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde sizin kişisel durumunuza ilişkin sorular yer almaktadır. Her bir soruyu dikkatlice okuduktan sonra, o soru için durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz ya da istenen bilgiyi, ayrılan boşluğa kısaca yazınız. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz belirtilen sorular için durumunuza uygun tüm seçenekleri işaretleyebilirsiniz.

1. Yaşınız:

☐ 18-20 ☐ 21-23 ☐ 24-25

2. Bölümünüz:

3. Öğrenim görmekte olduğunuz sınıfınız:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz, masaüstü bilgisayarınız ya da dizüstü bilgisayarınız var mı?

☐ Var ☐ Yok

5. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

☐ 3000-4500 ₺ ☐ 5000-6000 ₺ ☐ 6500-8000 ₺

6. İnternete hangi ortamlardan bağlıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

☐ Ev ya da yurt ☐ Fakülte ☐ Mobil ☐ İnternet kafe ☐ Diğer:

7. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

☐ Masaüstü PC ☐ Akıllı Telefon ☐ Dizüstü PC ☐ Tablet PC

☐ Televizyon ☐ Diğer:

8. Aşağıdaki sosyal ağ sitelerinden hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

☐ Facebook ☐ Twitter ☐ Instagram ☐ LinkedIn

☐ Youtube ☐ Foursquare ☐ Tiktok..... ☐ Tumblr

Diğer (Lütfen yazınız):

Araştırmacı: Bilge GÜNÜ



9. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5-6 saat ☐ 7 saat ve üzeri

10. Aşağıdaki anlık mesajlaşma programlarından hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

☐ Whatsapp ☐ Snapchat ☐ Skype ☐ Hangouts ☐ Facetime
☐ Facebook Messenger ☐ Diğer:

11. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5-6 saat ☐ 7 saat ve üzeri

12. Aşağıdaki çevrimiçi oyun türlerinden hangilerini oynuyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

☐ Aksiyon ☐ Bulmaca/Puzzle ☐ Yarış ☐ Spor
☐ Macera ☐ Simülasyon ☐ Savaş ☐ Strateji
☐ Sanal Yaşam ☐ Dövüş ☐ Diğer:

13. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5-6 saat ☐ 7 saat ve üzeri

14. Aşağıdaki internet sitesi türlerinden hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

☐ Alışveriş ☐ Blog ☐ Seyahat ☐ Çevrimiçi Film/Dizi
☐ Arama Motorları ☐ Finans ☐ Çevrimiçi Müzik/Video ☐ Teknoloji
☐ Arkadaşlık ☐ Moda ☐ Güzellik ☐ Çevrimiçi Gazete
☐ Diğer:

15. Gezindiğiniz internet sitelerinde günde ortalama ne kadar süre bulunursunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5-6 saat ☐ 7 saat ve üzeri

16. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

Araştırmacı: Bilge GÜNÜ



Ek 5: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan hiçbir zaman gösterilmiyorsa "1", nadiren gösteriliyorsa "2", orta sıklıkta gösteriliyorsa "3", çok sık gösteriliyorsa "4", her zaman gösteriliyorsa "5" seçeneğini işaretleyiniz.

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					

Araştırmacı: Bilge GÜNÜ

5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					



Araştırmacı: Bilge GÜNÜ

Ek 6: Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Fiziksel aktivite "enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket" olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda ya da evde (temizlik.) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

1- Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç saat egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı)

(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada _____ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan) (örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada _____ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan) (örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada _____ kez



Araştırmacı: Bilge GÜNÜ

