



**DÜZENLİ SPOR YAPAN BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ersin Gündoğdu

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MART, 2025

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOBİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ersin
Soyadı : Gündoğdu
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Düzenli Spor Yapan Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

İngilizce Adı : Investigation of the Relationship Between Technology Addiction and Exercise Addiction in Individuals Who Do Regular Sports.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Ersin Gündoğdu

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ersin Gündoğdu tarafından hazırlanan “Düzenli Spor Yapan Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Ali Erdem CİĞERCİ

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Kastamonu Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 24/02/2025

Bu tezin Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalıőmamın her aőamasında beni yönlendiren, bilgisini ve desteğini esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi Seyfi Savaş'a sonsuz őükranlarımı sunarım. Çalıőmalarım sırasında beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan değerli eőim Rabia Gündoğdu'ya ve çocuklarıma sonsuz sevgi ve teőekkürlerimi sunarım.



**DÜZENLİ SPOR YAPAN BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Ersin Gündoğdu
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Mart, 2025**

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek ve bu iki bağımlılık türü arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, 2024 yılında Ankara ili merkez ve ilçelerinde faaliyet gösteren fitness salonlarında spor yapan bireylerden oluşan bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, haftada en az üç gün spor salonuna düzenli olarak giden ve 18 yaş üstü olan 377 birey katılmıştır. Çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Tekkurşun-Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, ve Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılan Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, parametrik testlerden T-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, düzenli spor yapan bireylerde teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ve bu iki bağımlılık türü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, bireylerin teknoloji bağımlılığını azaltmada düzenli spor yapmanın önemini vurgulamakta ve spor yapma sıklığının egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceğine dikkat çekmektedir. Bu

bulgular, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi, teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık çalışmaları yapılması ve dengeli bir spor programı uygulanması açısından önemli çıkarımlar sağlamaktadır.



Anahtar Kelimeler : Teknoloji Bağımlılığı, Egzersiz Bağımlılığı, Bağımlılık Davranışları

Sayfa Adedi : xiii + 51

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
TECHNOLOGY ADDICTION AND EXERCISE ADDICTION IN
INDIVIDUALS WHO DO REGULAR SPORTS**

(M.S. Thesis)

Ersin Gündoğdu

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

March, 2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the levels of technology addiction and exercise addiction among individuals who regularly attend fitness centers and to examine the relationship between these two types of addiction. The research was conducted in 2024 with a sample consisting of individuals who exercise at fitness centers located in the central districts and surrounding areas of Ankara, Turkey. The study included 377 participants aged 18 and older who attended fitness centers regularly for at least three days a week. A personal information form developed by the researchers, the Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018), and the Technology Addiction Scale developed by Kwon et al. (2013) and adapted into Turkish by Demirci (2019) were used as data collection tools. The study employed a quantitative research design, specifically the relational survey model. For data analysis, descriptive statistics, as well as parametric tests including T-tests, ANOVA, and Pearson Correlation Analysis, were used. The collected data were analyzed using the SPSS statistical software. The findings of the study indicate that the levels of technology addiction and exercise addiction among individuals who regularly exercise differ significantly according to various demographic variables. Moreover, a significant relationship was observed between technology addiction and exercise addiction. The study highlights the importance of regular physical exercise in reducing technology addiction, while also emphasizing that an increased frequency of physical exercise may lead to a higher

risk of exercise addiction. These findings underscore the need for promoting healthy lifestyle habits, raising awareness of technology addiction, and implementing balanced exercise programs to foster overall well-being.



Key Words : Technology Addiction, Exercise Addiction, Addictive Behaviors

Page Number : xiii + 51

Supervisor : Assist. Prof. Dr. Seyfi SAVAS

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOBİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
BÖLÜM II	4
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Fiziksel Aktivite	4
2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi	5
2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	6
2.4. Bağımlılık Kavramı	6
2.5. Bağımlılık Türleri.....	7

2.5.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	7
2.5.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	8
2.5.3. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı	8
2.6. Egzersiz Bağımlılığı.....	10
2.6.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı	10
2.6.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı.....	11
2.7. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	11
2.7.1. Bozulmuş İşlevsellik.....	12
2.7.2. Yoksunluk Durumu	13
2.8. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri	13
2.8.1. Tek Boyutlu Ölçümler	13
2.8.2. Çok Boyutlu Ölçümler	15
2.9. Egzersiz Bağımlılığı ve Değişkenleri Arasındaki İlişki	15
2.9.1. Kişilik	15
2.9.2. Cinsiyet.....	16
2.9.3. Egzersiz Tipi ve Yoğunluğu	17
2.9.4. Yaş ve Egzersize Katılım Yaşı	18
BÖLÜM III.....	20
YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli.....	20
3.2. Evren ve Örneklem.....	21
3.3. Verilerin Toplaması.....	21
3.4. Veri Toplama Araçları	21
3.5. Verilerin Analizi	22
BÖLÜM IV	23
BULGULAR VE YORUM	23
BÖLÜM V	33
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	33

KAYNAKLAR	37
EKLER	44
Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	45
Ek 2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği.....	46
Ek 3. Ölçek Kullanım İzinleri	47
Ek 4. Etik Komisyon Raporu.....	48
Ek 4. Etik Komisyon Raporu (Devamı).....	49
Ek 5. Gönüllü Form Örneği.....	50
Ek 6. Turnitin Raporu	51

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi</i>	23
Tablo 2 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının İlçe Değişkenine Göre T-Testi Analizi</i>	24
Tablo 3 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Analizi</i>	25
Tablo 4 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre T-Testi Analizi</i>	26
Tablo 5 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Analizi</i>	27
Tablo 6 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi</i>	29
Tablo 7 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Anova Testi Analizi</i>	30
Tablo 8 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Haftalık Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Anova Testi Analizi</i>	31
Tablo 9 <i>Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Korelasyon</i>	32

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
IOC	Uluslar Arası Olimpiyat Komitesi
ITKF	International Traditional Karate Federation
TKF	Türkiye Karate Federasyonu
WAKO	World Association Of Kick Boxing Organizations
WKF	Dünya Karate Federasyonu
WTF	Dünya Taekwondo Federasyon

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Egzersiz, fiziksel dayanıklılık ve esneklik gibi birçok yönünü uygun hale getirmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan planlı, programlı ve tekrar eden fiziksel etkinlikler bütünüdür (Özer, 2013).

Egzersiz, bireye birçok yönden olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Egzersiz aynı zamanda bireylerin günlük hayatta karşılaşılabilecekleri problemlerini ve streslerini minimum seviyeye indirmede önemli bir etkidir. Özetle egzersiz bireye zihinsel, fiziksel ve psikolojik yönden faydalı olacağı düşünülebilir (Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı görülen bireylerde egzersizi hayatın merkezine koyması ve hayatının akışını egzersizden arta kalan zamanına göre düzenlemesi olarak tanımlanabilir (Adams ve Kirkby, 2002).

Gelişen teknolojiyle birlikte bireylerin hayatının her anında teknolojik ürünlere ve uygulamalara ulaşımı kolaylaşmıştır. Teknoloji bağımlılığı; teknolojik cihazların ve uygulamaların çok fazla ve kontrolsüz biçimde kullanılarak psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilen bağımlılık türüdür (Adams ve Kirkby, 2002).

Yapılan bu çalışmada çağımızın bir gereği olarak kullanılan teknolojinin aşırı kullanımıyla ortaya çıkan teknoloji ile haftada en az 3 gün egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık seviyelerine etkisi var mıdır?

Bu çalışmada, haftada en az üç gün egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyelerinin, teknoloji bağımlılığı ile nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılacaktır. Teknoloji bağımlılığının, bireylerin egzersiz alışkanlıkları üzerindeki etkileri incelenerek, bu iki bağımlılık türü arasında anlamlı bir bağlantı olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılacaktır. Elde edilecek bulgular, bireylerin sağlıklı bir yaşam dengesi kurmalarına yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanlarda ortaya çıkan sağlık problemlerinin nedenleri arasında insanın yapısına uymayan hareketsiz yaşam tarzı yer almaktadır. Yoğun çalışma hayatları, sabit yaşam tarzı, teknolojiyi aşırı kullanma gibi durumlar insan yaşamını hareketsiz bir duruma getirmektedir. Sonuç olarak yaşamın spordan uzak, sabit ve durağan olmasıyla birlikte her yaşta insanın sağlık problemleri ile karşılaşmasına neden olabilmektedir. Bu olumsuzluklara rağmen, egzersiz yapan bireylerde sağlık problemlerinin daha az ortaya çıktığını düşündüğümüzde hayatımızda önemli bir yere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Spor salonuna ve fitness salonuna gidenler, fit olmak, sağlıklı yaşamak, kilo vermek veya almak için egzersizi yaşamlarına dahil etmeyi ya da önemli bir parçası haline getirmeyi amaçlamaktadır (Demir ve Türkeli, 2019).

Çalışmanın, egzersiz bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak; önleme ve olumlu yönlendirme süreçlerine yol gösterici olması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın temel amacı; düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin, teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, araştırılmasıdır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Ankara merkez ilçeleri ve merkeze bağlı ilçelerde haftada en az üç gün düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin; teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı

düzeylerinin belirlenerek varsa aralarındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu çerçevede, katılımcılara egzersiz bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı ölçme aracı uygulanacaktır. Bu araştırma; bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla planlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2024 yılında Ankara ilinde çeşitli ilçelerde fitness salonuna gidenler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma, 18 yaşından büyük olan bireyler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler kullanılan ölçme araçlarından ve yapılan ölçümlerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Çalışmamız konu ile alakalı elde edilen kaynakların sağlamış olduğu verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fiziksel Aktivite

Günümüzde, yaşam kalitesini artırarak hayat sürdürmek, uzun bir yaşam süresi kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı bir şekilde yaşlanmak ve yaşla birlikte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını en aza indirebilmek için en temel unsurlar arasında dengeli beslenme ve fiziksel aktivite yer almaktadır. Günlük hayatta fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları genellikle eş anlamlı olarak kullanılmakla birlikte, bu iki terim farklı anlamlar taşır. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kullanılmasıyla gün içinde enerjinin harcanmasını sağlayan her türlü hareketi ifade ederken, egzersiz ise düzenli, planlı ve tekrar eden fiziksel aktivitelerden oluşan bir alt kategoridir (Demirel vd., 2014). Rowland ve Freedson (1994), fiziksel aktiviteyi bireyin günlük yaşamında iskelet kaslarını kullanarak gerçekleştirdiği ve enerji harcadığı hareketler olarak tanımlamıştır.

Düzenli fiziksel aktivite, bireyin sağlığını koruma, geliştirme ve genel fiziksel kapasitesini artırma amacıyla planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel hareketleri içeren bir süreçtir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), düzenli fiziksel aktiviteyi "vücut kaslarının enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir hareketi" olarak tanımlamakta; ancak düzenli olma kavramı, belirli bir frekansta ve süreklilikte yapılan aktiviteleri ifade etmektedir (World Health Organization, 2019). Bu tür aktiviteler, genellikle aerobik egzersiz, direnç antrenmanları, esneklik çalışmaları ve denge egzersizlerini kapsar. Her yaş grubu için farklı sıklık ve yoğunluk önerileri yapılmakla birlikte, düzenli fiziksel aktivite bireyin fiziksel ve

zihinsel sağlığına olumlu katkılar sağlayarak kronik hastalık riskini azaltmakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Piercy vd., 2018). Özellikle kardiyovasküler sistem, kas-iskelet sistemi, endokrin ve bağışıklık sistemleri üzerinde pozitif etkiler gözlemlenmiştir.

Düzenli fiziksel aktivite, aynı zamanda sosyal etkileşimleri artıran ve psikolojik iyi oluşa destek veren bir davranış biçimi olarak, bireylerin sosyal ve ruhsal sağlıklarını da desteklemektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Bu çerçevede, düzenli fiziksel aktivitenin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlığın sürdürülebilirliği için kritik bir role sahip olduğu ifade edilebilir.

2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı yalnızca hastalık ve sakatlık durumlarının olmamasıyla değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlığımıza olan etkilerini incelediğimizde şu başlıklar öne çıkmaktadır:

Beden Sağlığı Üzerine Etkileri; kas kuvvetini koruma ve artırma, eklem hareketliliğini iyileştirme, vücut duruşunun (postür) korunması, kondisyon ve dayanıklılığın artırılması, yorgunluğun azaltılması gibi olumlu etkiler sağlar. Ayrıca, kas dokularında enerji ve oksijen kullanımını artırır, kalp ritmini düzenler ve insülin aktivitesini kontrol ederek diyabet ve kan şekeri yönetiminde yardımcı olur (Bek, 2008).

Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri; bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini ve mutlu olmalarını sağlar. İnsanlarla iletişim becerilerini geliştirir, pozitif düşünme yetisini destekler, depresyonla başa çıkma gücünü artırır ve yaşamdan keyif alma duygusunu pekiştirir. Ayrıca, kilo kontrolüne katkıda bulunarak bireylerin toplum içinde benlik algısının olumlu yönde gelişmesine yardımcı olur (Bek, 2008).

Gelecek yaşantımız üzerinde etkileri; fiziksel aktivitenin etkileri oldukça önemlidir. Kanser riskini azaltma ve kansere karşı koruma sağlaması, depresyonla başa çıkma yeteneğini güçlendirmesi, bireylerin yaşamdan daha fazla keyif almasına katkıda bulunması bu etkiler

arasındadır. Ayrıca, kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılık döneminde sık karşılaşılan düşmeleri ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması, yaşam kalitesini artıran diğer önemli faktörlerdendir (Günay ve Yılmaz, 2023).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları genellikle birbirinin yerine kullanılsa da bazı araştırmalara göre egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olarak değerlendirilmektedir (Caspersen vd, 1985, s.129; Demirel vd, 2014, s.3; Pate vd, 1995, s.405). Fiziksel aktivite, günlük yaşamda gerçekleştirilen oturma, kalkma, yürüyüş yapma, koşma ve duş alma gibi kas hareketlerini içerirken, egzersiz, spor aktiviteleri içinde yer alan, düzenli, planlı ve tekrarlayan hareketlerden oluşan bir eylem olarak tanımlanmaktadır (Ersoy, 2004, s.8). Sağlıklı ve verimli bir toplum inşa etmek için, bireylerin küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite ve egzersizin önemi konusunda bilinçlendirilmesi, sağlığın korunması ve ileri yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık risklerine karşı önlem alınması açısından kritik bir rol oynamaktadır (Bek, 2008, s.12).

2.4. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, tam olarak anlaşılmasa bile günlük hayatta birçok olay ve nesneyle bağlantılı olarak sıkça kullanılmaktadır. Fiziksel, psikolojik ve toplumsal düzeyde ciddi sorunlara yol açabilen bağımlılık, bireylerin belirli maddeleri kullanarak geçici de olsa huzur ve mutluluk hissetmeleriyle ortaya çıkmaktadır. Bu maddelerin zararlı etkilerinin farkında olmasına rağmen, kişinin onları bırakmak istemesine ve bu doğrultuda çaba sarf etmesine rağmen başarılı olamaması, zamanla daha yüksek dozlara ihtiyaç duyması ve bu maddelerin yokluğunda eksiklik hissine kapılması bağımlılığın belirgin özelliklerindedir. (Beyazyürek ve Şatır, 2000, ss. 56-56). Ayrıca, bireyin önemli bir zamanını bu maddeleri düşünerek ve temin etmeye çalışarak geçirmesi, bağımlılığın diğer temel göstergelerindedir (Ögel, 2001, ss. 1-20).

Bağımlılık, bireyin sosyal, psikolojik ve fizyolojik yaşamlarını olumsuz etkilediğinin farkında olmasına rağmen, bir maddeye, kişiye veya varlığa karşı güçlü bir istek duyması ya da başka bir gücün kontrolü altına girmesi olarak tanımlanır (Kim vd., 2010). Özellikle teknolojiye yanlış şekilde bağımlılık, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu sorunlar arasında kaygı, depresyon, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları, sosyal gelişim problemleri, fiziksel hareketsizlik, dengesiz beslenme ve sosyal ilişkilerde zorluklar sıklıkla görülmektedir (Cam ve Nur, 2015).

Bağımlılığın ortaya çıkmasıyla birlikte birey, zamanla bağımsızlığını kaybetmeye başlar ve bu süreç, kişinin bağımlılık öncesinde göstermediği farklı tutum ve davranışlar geliştirmesine yol açar. Bu durum, bireyin hem içsel uyumunu hem de çevresindeki dış dünyayla olan dengesini olumsuz etkileyerek çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına neden olur (Çam, 2012).

2.5. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, davranış bağımlılığı ve fizyolojik bağımlılık olmak üzere iki ana kategoride ele alınmaktadır. Psikolojik bağımlılık, belirli bir davranışın olağan dışı bir şekilde ve sıklıkla tekrarlanması sonucunda bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevlerinde dengesizlik yaşaması, düzeninin bozulması ve çevresiyle uyum sağlamada zorluk çekmesi şeklinde tanımlanır. Öte yandan, kahve, çay, çikolata, sigara, uyuşturucu maddeler ve alkol gibi maddelere olan bağımlılıklar genellikle madde bağımlılığı kapsamında incelenmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009, ss. 641-650).

2.5.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, bireyin dijital cihazlar, internet veya teknoloji tabanlı platformlara karşı kontrol edilemez bir bağımlılık geliştirmesi durumudur. Bu bağımlılık türü, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilecek düzeyde teknoloji kullanımını artırmasıyla karakterizedir. Psikolojik ve sosyal işlevselliği bozabilecek şekilde, teknoloji kullanımının

birey üzerinde bir zorunluluk veya kaçınılmaz bir ihtiyaç hâline gelmesiyle ortaya çıkar (Ektiricioğlu vd., 2020, ss. 51-64).

Teknoloji bağımlılığı, internet ve teknolojik cihazların kullanımına bağlı olarak şu belirtilerle tanımlanır: "aşırı ve kontrolsüz kullanım, kullanım ihtiyacının giderek artması, aşırı kullanımdan ötürü günlük yaşam aktivitelerinin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerde olumsuz etkiler yaratması, olumsuz duygulardan ve yaşam stresinden kaçış amacıyla bir kaçış yolu olarak tercih edilmesi, kullanımın azaltılması ya da tamamen bırakılmasında güçlük çekilmesi, erişim sağlanamadığında huzursuzluk ve sinirlilik yaşanması, ayrıca kullanım süresi ve miktarı hakkında doğru olmayan bilgiler verilmesi." (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018, ss. 111-123).

2.5.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin dijital oyunlara aşırı derecede bağlılık geliştirdiği, oyun oynama davranışını kontrol edemediği ve bu nedenle kişisel, sosyal, akademik veya mesleki alanlarda ciddi sorunlar yaşadığı bir davranışsal bağımlılık türüdür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bu durumu 2018 yılında bir sağlık sorunu olarak kabul etmiş ve "Oyun Bozukluğu" (Gaming Disorder) adı altında sınıflandırmıştır. (WHO, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, çevrim içi veya çevrim dışı video oyunlarına yönelik yoğun bir zihinsel meşguliyet ve kontrol kaybıyla tanımlanır. Bu bağımlılık türü, tıpkı diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, bireyin oyun oynamayı sürekli hale getirmesi, zamanla oyun dışındaki aktiviteleri ihmal etmesi ve bu durumun sosyal ilişkiler, akademik başarı, fiziksel sağlık gibi yaşam alanlarında bozulmalara yol açmasıyla karakterize edilir. (Lemmens vd., 2009, ss. 77-95)

2.5.3. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin kaliteli zaman geçirme arayışı, sosyal platformlarda uzun süre vakit harcamalarına yol açmaktadır. Bu durum, zamanla sosyal medya bağımlılığı riskini

artırabilmektedir. Sosyal platformların, genellikle bireyleri olumsuz duygulardan uzaklaştıran veya stresli etkinliklerden kaçış sağlayan bir araç olarak görülmesi, bu mecralarda geçirilen zamanın artmasına neden olmaktadır. Ancak, sosyal medyada harcanan süreye bir sınır koymamak, bireylerde başarısızlık duygusu yaratabilir ve bu platformlar kullanılmadığında sinirlilik gibi olumsuz durumlar ortaya çıkabilir. Aşırı sosyal medya kullanımı, kişisel sorumlulukların ihmal edilmesine ve bireyler arasındaki bağların zayıflayarak kopmasına sebep olabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017, ss. 202-206).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, bireyin sosyal medyada geçirdiği zamanı kontrol edememesi, bu nedenle günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve işlevselliğini olumsuz etkilemesiyle tanımlanır. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, sosyal medya bağımlılığı da bireyin beyinde dopamin salınımını artırarak sürekli kullanım isteği oluşturur. Kullanıcılar, sosyal medya etkileşimleri (beğeniler, yorumlar, paylaşımlar) yoluyla ödül hissi yaşar ve bu his, platformlara olan bağımlılığı güçlendirir (Boyd ve Ellison, 2007, ss. 210-230).

Günümüzde gelişen teknoloji sayesinde, bireylerin en sık kullandığı internet platformlarından biri sosyal medya olmuştur. Sosyal medya, sunduğu geniş erişim imkanları nedeniyle yoğun bir şekilde ilgi görmektedir. İnsanlar, bu platformlarda kendilerini özgür hissederek düşünce ve davranışlarını herhangi bir denetime maruz kalmadan paylaşabilme özgürlüğüne sahip olduklarına inanmaktadır. Kullanıcılar, paylaştıkları içeriklere diğer bireylerin yorum yapabilmesi sayesinde fikirlerini rahatça ifade edebilmektedir. Sosyal medyanın kullanımının sürekli artmasının en önemli sebeplerinden biri, bireylerin paylaşımlarının sonuçlarından bağımsız olarak özgürlük duygusu yaşamalarıdır. Dünya genelinde internet ve sosyal medya kullanımı her geçen gün artış göstermekte, bireyler kendilerini ifade edebilecekleri ve kendi dünyalarına uygun özgür alanlar oluşturmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın giderek hayatımızın merkezinde yer almasına zemin hazırlamaktadır (Dağlı, 2022).

2.6. Egzersiz Bağımlılığı

Fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesini artıran, fiziksel fonksiyonları geliştiren, yorgunluğu azaltan, esnekliği destekleyen, iş kapasitesini yükselten ve genel sağlığın korunmasına yardımcı olan bir faaliyettir. Ayrıca, egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığını artırmanın yanı sıra kilo yönetimine katkıda bulunur, depresyon belirtilerini azaltır ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu sayısız fayda göz önüne alındığında, düzenli egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Blair ve Kohl, 1989).

Son yıllarda, egzersizin hem yararlarını hem de zararlarını inceleyen araştırmalarda belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu çalışmalar, aşırı egzersizin bağımlılık riski taşıyabileceğini ortaya koymaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Araştırmacılar, yoğun ve aşırı fiziksel aktivitenin bireylerde bağımlılığa neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Adams, 2001). Özellikle aşırı egzersiz yapan ve bu durumdan keyif alan bireylerde dopamin seviyelerinin yükseldiği ve artan endorfin salınımı nedeniyle egzersiz bağımlılığı riskinin artabileceği öne sürülmüştür (Kagan ve Squires, 1985, ss. 227-237).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma alışkanlığını kontrol etmekte zorlanması, egzersizin süresini, sıklığını veya yoğunluğunu sürekli olarak artırmaya çalışmasına rağmen beklenen faydaları elde edememesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu bağımlılık, genellikle kişinin sosyal etkinliklere katılımını azaltmasına ve yaşamını tamamen egzersiz odaklı bir şekilde düzenlemesine yol açar (Adams ve Kirkby, 2002, ss. 415-437.).

2.6.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi hem duygusal hem de fiziksel bir bağa sahiptir. Bu durum, bireyin egzersiz yapma isteğini önceden tahmin edememesi ve egzersizi arzu ettiği yoğunlukta gerçekleştirememesi şeklinde tanımlanır (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

Birincil bağımlılık açısından incelendiğinde, kişi spordan vazgeçememekle birlikte toplumsal yaşamdan ve iş hayatından önemli ölçüde fedakârlık yapmaktadır. Bu bağımlılık türü, özellikle lise çağındaki öğrenciler arasında en yoğun şekilde gözlemlenmektedir (Vardar, 2012, ss. 163-173).

2.6.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

İkincil egzersiz bağımlılığı, genellikle başka bir psikolojik rahatsızlık veya durumla bağlantılı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Bu tür bağımlılık, kişinin egzersizi bir araç olarak kullanarak diğer problemlerini kontrol etmeye veya yönetmeye çalıştığı bir süreci ifade eder. Çoğunlukla yeme bozuklukları, beden algısı sorunları veya anksiyete gibi durumlarla birlikte görülür (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

Günümüzde insanlar, egzersizin sunduğu birçok faydayı fark ettikçe, hem açık havada hem de kapalı alanlarda egzersiz yapma alışkanlığı yaygınlaşmaktadır. Bu çerçevede, bireyler düzenli egzersiz yaparken kendilerine özel programlar oluşturmakta ve bu programlara sadık kalmaya dikkat etmektedir. Ancak, bazı bireyler zaman içinde egzersiz bağımlılığı geliştirebilir. Bu tür durumların artması, egzersiz süresi, yoğunluğu ve şiddetinin dikkatle kontrol edilmesini zorunlu kılmaktadır. Aynı zamanda, aşırı egzersizin yol açabileceği olumsuz etkiler hakkında bireylerin bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

2.7. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Egzersiz bağımlılığına tanı konulabilmesi için standartların oluşturulmasını öneren Veale, madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak yedi kriter belirlemiştir. Egzersiz bağımlılığı tanısı için, on iki aylık bir süreçte aşağıdaki yedi kriterden en az üçünün varlığı, klinik olarak sorun teşkil eden ve işlev bozukluğuna yol açan durumlar şeklinde değerlendirilmelidir: (Veale, 1991, ss. 735–740).

- Tolerans: Hedeflenen sonuca ulaşabilmek için egzersiz yoğunluğunun ve sayısının artırılması.
- Geri Çekilme (Yoksunluk): Egzersiz yapılmadığında ortaya çıkan stres, gerginlik ve endişe gibi karakteristik belirtiler.
- Niyet Etkisi: Egzersizin, planlanandan daha sık ve daha uzun süre yapılması.
- Kontrol Kaybı: Egzersiz düzeyini kontrol edememe, yoğun egzersiz yapma isteği ve bırakma girişimlerinde başarısızlık.
- Zaman: Egzersize, gün içinde gereğinden fazla zaman ayrılması.
- Diğer Aktivitelere Azalma: Egzersiz nedeniyle sosyal, ailevi ve iş yaşamına yeterli zaman ayıramama ve bu aktivitelerden uzaklaşma.
- Devamlılık: Fiziksel yetersizlik veya sakatlık gibi durumlara rağmen egzersize devam etme isteği.

Egzersiz miktarındaki artış, bağımlılık tanısında yanlış pozitif sonuçlara yol açabilmektedir. Bu konuyla ilgili Bamber ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada, egzersiz bağımlılığı ölçütlerinin yalnızca egzersiz miktarına odaklanmaması gerektiğini vurgulamışlardır. Onlara göre, bağımlılık tanısı için psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal alanlarda işlev kaybı ve yoksunluk belirtileri de göz önünde bulundurulmalıdır (Bamber vd., 2003).

2.7.1. Bozulmuş İşlevsellik

Egzersiz bağımlılığı yaşayan bireylerde, aşağıdaki alanlardan en az ikisinde işlevsellik kaybı görülmektedir: (Bamber vd., 2003).

- Psikolojik: Egzersize dair sürekli tekrarlayan düşüncelerle birlikte depresyon, endişe ve korku gibi duygusal belirtilerin ortaya çıkması.
- Sosyal ve Mesleki: Bireyin sosyal etkinliklerini ihmal ederek egzersize öncelik vermesi ve bunun sonucunda iş hayatında aksaklıklar yaşamaması.
- Fiziksel: Sağlık açısından risk oluşturacak derecede yoğun antrenman yapılması ve sakatlık durumlarına rağmen egzersize devam edilmesi.

- Davranışsal: Egzersiz yapamama durumunda bireyin agresif, stresli ve gergin bir tutum sergilemesi.

2.7.2. Yoksunluk Durumu

Egzersiz bağımlılığı olan bireylerde aşağıdaki belirtilerden biri veya daha fazlası gözlemlenebilir:

- Egzersizin kesilmesi ya da aksamaması durumunda bireyde ansiyete, depresyon ya da kendine zarar verme gibi olumsuz davranışların görülmesi.
- Egzersiz miktarını azaltmaya yönelik çabaların başarısız olması ve bireyin kendini kontrol edememesi.

Eğer bireyde yeme bozukluğu belirtileri mevcutsa, bu durum ikincil egzersiz bağımlılığı olarak değerlendirilebilir. Bu tanıya eşlik eden özellikler şunlardır:

- Tolerans: Egzersiz şiddetinin sürekli olarak artırılması.
- Olması Gerekenden Fazla Egzersiz: Planlanan süre ve yoğunluğun ötesinde egzersiz yapılması.
- Tek Başına Egzersiz: Egzersizlerin genellikle yalnız gerçekleştirilmesi.
- Utanma: Egzersiz miktarını gizleme veya bu konuda yalan söyleme eğilimi.
- İçgörü Eksikliği: Yoğun egzersizin bir sorun yaratmadığını düşünme ve bu görüşü savunma (Bamber vd., 2003, s.396).

2.8. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

2.8.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Egzersize bağlılık ölçeği, bireysel raporlama (özbildirim) temelli bir araç olarak ilk kez Carmack ve Marters tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek, egzersizle ilgili veri toplamak amacıyla 12 maddelik beşli Likert tipi bir yapı kullanmaktadır. Ölçeğin temel amacı, egzersiz bağımlılığının özellikle psikolojik boyutlarını değerlendirmek ve negatif

bağımlılık ölçeği türündeki diğer tek boyutlu ölçeklere kıyasla daha güvenilir sonuçlar sunmaktır (Hailey ve Bailey, 1982, ss. 150-154).

Rudy ve Estok (1989) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma isteği arasındaki farkların belirlenmesine odaklanmıştır. Buna ek olarak, Chapman ve Deastro (1990) tarafından tasarlanan 17 maddelik Likert tipi ölçek, egzersiz bağımlılığını önlemeye yönelik faktörleri incelemektedir.

Bir diğer çalışmada, egzersiz isteğinin azalması ve egzersizin etkilerinin düşmesi gibi kavramlar, negatif bağımlılık ölçeği kapsamında ele alınmıştır. Blumenthal, O'Toole ve Chang (1984) tarafından geliştirilen 18 maddelik beşli Likert tipi bir anket, "zorunlu antrenman anketi" ile benzer seviyede bir güvenilirlik göstermiştir.

Egzersizin psikolojik boyutlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanan zorunlu antrenman anketi, doğru/yanlış formatında düzenlenmiş ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ancak bu ölçek, karar verme sürecinde yeterli güvenilirlik sağlamadığı için, Paman ve Thompson (1988) tarafından "Zorunlu Egzersiz" adlı yeni bir anket geliştirilmiştir. Bu ölçek, aynı zamanda "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak da tanımlanmıştır.

Bu ölçek, egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların ilerlemesinde önemli bir araç olarak görülmesine rağmen, yalnızca tek boyutlu bir değerlendirme sunduğu için bazı eleştiriler almıştır. Egzersiz bağımlılığını sadece tek bir yönüyle incelemek, konuyu tam anlamıyla değerlendirmekte yetersiz kalmıştır (Paman ve Thompson, 1988, ss. 759-769).

Son dönemlerde, tek boyutlu ölçüm araçlarına yönelik eleştiriler doğrultusunda, egzersiz bağımlılığını daha geniş bir perspektiften ele alabilmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar, hem daha fazla veri elde etmeyi hem de daha kapsamlı ve derinlemesine analizler yapmayı mümkün kılmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.8.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığı, zamanla çok boyutlu bir yaklaşımla ele alınmış ve bu yapıyı değerlendirmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları literatürde geniş yer bulmuştur (Terry vd., 2004).

Örneğin, Ogden, Veale ve Summers tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği," bağımlılığın biomedikal ve psiko-sosyal boyutlarını inceleyen sekiz alt boyut ve yirmi yedi maddeden oluşmaktadır. Ancak, bu ölçek bağımlılıktan ziyade tutum ve sosyal boyutları değerlendirdiği için eleştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002).

Bu çalışmayı takiben, Terry, Szabo ve Griffiths (2004) spor bilimleri ve psikoloji bölümü öğrencilerinin katılımıyla bir ölçek geliştirmiş ve toplam altı maddelik "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" oluşturmuşlardır.

Literatürde en çok kabul gören başka bir ölçek geliştirme çalışması ise Hausenblas ve Downs (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir (Downs, Hausenblas ve Nigg, 2004). Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçmek için yedi alt boyut ve yirmi bir maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" geliştirilmiştir. EDS-21, çok boyutlu bir teorik temele dayanmaktadır ve katılımcıları üç ana gruba ayırmaktadır: risk grubunda olanlar, bağımlılık belirtisi gösterenler, egzersiz bağımlısı olmayanlar.

Hausenblas ve Downs (2002), bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini Amerikalı katılımcılar üzerinde test etmiş ve EDS-21, egzersiz bağımlılığını kapsamlı bir şekilde değerlendiren önemli bir araç olarak literatürde yerini almıştır.

2.9. Egzersiz Bağımlılığı ve Değişkenleri Arasındaki İlişki

2.9.1. Kişilik

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar, bu bağımlılığın bağımlılık eğilimi (Kagan, 1987; Davis, 1990), obsesif-kompulsiflik (Chapman ve DeCastro, 1990),

mükemmeliyetçilik (Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Davis, 1990) ve kişilik özellikleri ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aşırı egzersiz davranışı üzerine gerçekleştirilen başka bir araştırmada, bağımlılık (Szabo ve Parkin, 2001), aşırı zorlama (Chapman ve DeCastro, 1990), mükemmeliyetçilik (Hausenblas ve Downs, 2002) ve endişe (Hausenblas ve Fallon, 2002) gibi kişilik özellikleriyle anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

DSM-IV'e (Bersoff, 1998) göre, takıntılı düşünceler (obsesyon), ısrarcı fikirler, dürtüler veya zihinsel imgeler olarak tanımlanırken, bu düşüncelerin neden olduğu zorlantılı davranışlar (kompulsiyon) ise "zevk ya da tatmin sağlamayan, ancak kaygı ve stresi azaltma amacıyla tekrarlanan davranışlar veya zihinsel aktiviteler" olarak ifade edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı bağlamında, takıntılı ve ısrarcı düşünceler, kilo kontrolü veya yarışma başarısı için fiziksel aktiviteye katılan bireyleri tanımlarken; kompulsiyon ise bu bireylerin gerçekleştirdiği fiziksel aktivitenin kendisi olarak değerlendirilmiştir (Gulker vd., 2001).

Sosyallik ve asosyallik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, egzersiz bağımlıları ile bağımlı olmayan bireylerin girişkenlik düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını, ancak egzersiz yapanların yapmayanlara kıyasla daha sosyal olduğunu tespit etmişlerdir (Mathers ve Walker, 1999).

2.9.2. Cinsiyet

Carmack ve Martens (1979) tarafından koşucular üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcılar antrenmana bağlılık ölçeği aracılığıyla değerlendirildi. Bu değerlendirme, koşu mesafesi, sıklığı, koşma nedenleri ve koşamadıkları zamanlarda yaşadıkları duygusal tepkilerle ilgili soruları içermekteydi. Çalışma, cinsiyet farklılıklarına odaklanarak, antrenman yapamadıkları günlerde huzursuzluk yaşama oranının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Master ve Lambert'in (1989) çalışmasında, kadın maraton koşucularının, erkek meslektaşlarına oranla kendilerini daha fazla egzersiz bağımlısı olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bu durumun, kadınların dayanıklılık ve zorluk karşısında erkeklere kıyasla

daha fazla kaygı yaşamaları ve bu nedenle aşırı egzersiz yapma ihtiyacı duymalarıyla bağlantılı olduğu öne sürülmüştür (Davis vd., 1993, s.620).

Benzer şekilde, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından çok boyutlu egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışmada, erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak kilo kontrolü faktörü ele alındığında, kadınların erkeklere göre egzersiz bağımlılığına daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zmijewski ve Howard, 2003, s.187).

Furst ve Germone (1993) tarafından negatif bağımlılık ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada, negatif bağımlılık puanlarının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Kilo kaygısının ise hem kadınlar hem de erkekler için egzersize katılımı önemli bir motivasyon kaynağı olduğu ifade edilmiştir. Davis, Brewer ve Ratusny'nin (1993) yürüttüğü çalışmada, kilo kaygısının kadınlarda daha belirgin olduğu, ancak egzersiz bağımlılığı ölçeği bakımından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aynı araştırmacılar, 88 erkek ve 97 kadın katılımcıyla yaptıkları, egzersiz bağımlılığı ölçeği ve fiziksel aktivite sıklığını inceleyen başka bir çalışmada da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir (Davis, Brewer ve Ratusny, 1993, s.622).

2.9.3. Egzersiz Tipi ve Yoğunluğu

Egzersizin sağlıklı bir yaşam için yapılması gerektiği düşünüldüğünde, bireylerin egzersiz bağımlısı olup olmadığını tespit etmek, diğer bağımlılık türlerini fark etmekten daha zor bir süreçtir. Bireylerin davranışları, aşırıya kaçana kadar genellikle normal olarak değerlendirilir. Bu nedenle, egzersiz programlarını yöneten antrenörler, yaşam koçları gibi uzmanların, bağımlılık belirtilerine dikkat ederek programları buna göre şekillendirmesi önemlidir. Sakatlık, hastalık ya da sosyal ve çalışma hayatıyla ilgili kısıtlamalara rağmen egzersiz süresini ve sıklığını kontrol edemeyen bireylerin, yaşam tarzlarını egzersiz programına göre düzenlemesi, egzersiz bağımlılığının en belirgin işaretlerinden biridir (Zmijewski ve Howard, 2000). Egzersiz süresi ve sıklığını kontrol edememe durumu devam

ettiğinde ise bireylerde, egzersiz bağımlılığıyla ilişkilendirilen fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Chapman ve DeCastro (1990) ile Carmack ve Martens (1979), koşucu bağımlılığı ölçeğini kullanarak yaptıkları çalışmalarda, katılımcıların ortalama antrenman süreleri ile antrenman sıklıklarını karşılaştırmışlardır. Bu çalışmaların sonucunda, kadın ve erkek bireylerin antrenman süreleri ile sıklıkları arasında koşucu bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde, dansçılar (Pierce vd., 1993), halterciler (Pasman ve Thompson, 1988), yüzücüler, hamileler (Adams ve Kirkby, 2002) ve kürekçiler (Zerbe, 1988) üzerine yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığı incelenmiştir. Ancak, bu çalışmaların kapsamı, egzersiz bağımlılığının farklı spor dallarında görülme sıklığını net bir şekilde ortaya koymak için yetersiz kalmıştır.

2.9.4. Yaş ve Egzersize Katılım Yaşı

Egzersiz bağımlılığının yaş ilerledikçe azaldığı ve bireylerin daha dengeli bir yaşam tarzını benimsediği ifade edilmektedir (Szabo, 2000; Sussman vd., 2011; Weik ve Hale, 2009). Egzersiz bağımlılığı belirtilerini değerlendirmek için moral durum ve egzersiz sıklığı incelendiğinde, yetişkin bireylerin yaşlandıkça egzersiz ve fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırdığı görülmüştür (Costa ve Hausenblas, 2013). Ayrıca, yetişkinlerin gençlere kıyasla duygusal durumlarını daha iyi kontrol edebildikleri bilinmektedir. Bu durum, egzersiz sıklığı ile olumsuz ruh hali ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Hamer ve Karageorghis, 2007).

Master ve Lambert (1989), koşucular üzerinde yaptıkları bir araştırmada, uzun yıllardır sporla ilgilenen bireyler arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Ancak, cinsiyet farklılıkları dikkate alındığında bu ilişki ortadan kalkmıştır. Kadın ve erkek katılımcıların yer aldığı çalışmada yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, erkek katılımcılar

arasında, antrenmanlı erkekler ile anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, ancak bu durum kadınlar için geçerli olmamıştır (Master ve Lambert, 1989, s.117).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almıştır. Öncelikle, araştırmada kullanılan model ve desen detaylandırılmış, ardından çalışmanın evreni ve bu evrenden seçilen örneklem ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Verilerin nasıl toplandığına ilişkin süreçler ve yöntemler ele alınmış, bu süreçte kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Son olarak, toplanan verilerin hangi analiz teknikleri ve istatistiksel yöntemlerle değerlendirildiğine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma tekniklerinden tarama modeli, tarama modelleri içerisinde ilişkiyi tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri mevcut durumu olduğu haliyle belirtmek yahut geçmişte olan bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi amaç edinen bir modeldir. İlişkisel tarama modelinde ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen veya aralarındaki ilişki derecesini inceleyen bu durumları tespit etmek için kullanılan bir modeldir (Karasar, 2009). Bu çalışmada da bireylerin Teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmek istendiği için ilişkiyi tarama modeli kullanılmıştır. Ölçekler uygulandıktan sonra elde edilen veriler analiz edilerek değerlendirmeler yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Ankara ilinde haftada en az üç gün düzenli olarak fitness salonuna giden yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 377 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplaması

Çalışmanın verileri 2024 yılı içerisinde Ankara'nın çeşitli ilçelerinde bulunan spor salonu ve fitness tesislerinde haftada en az üç gün spor yapan bireylerden toplanmıştır. Bireylere gerekli bilgilendirmeler yapılarak gönüllülük esasına dayalı olarak online ortamda ölçeklerin doldurulması istenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanacak kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

- Cinsiyet,
- Yaş,
- Eğitim durumu,
- Medeni durum,
- Spor yapma süresi (gün): a)3 b)4 c)5 ve daha fazla,
- Spora başlama yaşı,
- Algılanan sosyo-ekonomik durum (Gelir düzeyi): a) Düşük b) Orta c) Yüksek.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Çalışmada bireylerin egzersiz bağımlılığını tespit etmek için Tekkurşun-Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilip geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek beşli likert formunda toplam 17 madde ve

3 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunurken, ölçeğin yapı geçerliliğinin açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır (Demir vd., 2018).

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Bireylerin teknoloji bağımlılığını belirlemek için dört alt bölüm ve toplam yirmi dört maddeden oluşan beşli likert formundaki Teknoloji Bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Aydın (2017) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup, bireylerin teknolojik bağımlılığını ölçeceği düşünülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanacak değerlerin bulunmasında, SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizde, Teknoloji bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı arasında korelasyon analizi yapılmıştır.

Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, parametrik testlerden T-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir.

Öncelikle, katılımcıların demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb.) ile egzersiz yapma sıklıkları ve teknoloji kullanımı gibi temel değişkenlerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Böylece verinin genel yapısı incelenerek dağılım özellikleri değerlendirilmiştir. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunurken, ölçeğin yapı geçerliliğinin açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır (Demir vd., 2018).

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
Teknoloji Toplam	Erkek	252	1,77	,81	-.112	.911
	Kadın	125	1,78	,70		
Teknoloji Sosyal Ağ	Erkek	252	1,77	,83	-1.026	.306
	Kadın	125	1,86	,82		
Teknoloji Anlık Mesajlaşma	Erkek	252	1,81	,81	-1.302	.194
	Kadın	125	1,93	,82		
Teknoloji Çevrimiçi Oyun	Erkek	252	1,67	,95	1.579	.115
	Kadın	125	1,51	,77		
Teknoloji Web Sitelerini Kullanma	Erkek	252	1,83	,96	.160	.873
	Kadın	125	1,82	,78		
Egzersiz Aşırı Odaklanma	Erkek	252	4,15	,76	.188	.851
	Kadın	125	4,14	,78		
Egzersiz Bireysel Sosyal	Erkek	252	3,02	,84	2.200	.028*
	Kadın	125	2,81	,91		
Egzersiz Tolerans Gelişimi	Erkek	252	3,98	1,15	1.096	.274
	Kadın	125	3,84	1,20		
Egzersiz Bağ Toplam	Erkek	252	59,49	11,51	1.283	.200
	Kadın	125	57,79	13,11		

p<0.05

Tablo 1'e göre, teknoloji bağımlılığı genel ve alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ancak kadınların anlık mesajlaşma ve sosyal ağ kullanımında ortalamaları erkeklerden biraz daha yüksektir. Egzersiz bağımlılığında ise bireysel-sosyal egzersiz ($p = 0.028$) ve egzersiz toleransı-gelişimi ($p = 0.026$) alt

boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erkeklerin ortalamaları bu boyutlarda kadınlardan daha yüksektir. Egzersiz bağımlılığı toplam puanında ise anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 2

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının İlçe Değişkenine Göre T-Testi Analizi

	İlçe	N	\bar{X}	S	t	p
Teknoloji_Toplam	Merkez İlçeler	186	1,7431	,79108	-,870	,385
	Diğer İlçeler	191	1,8126	,76054		
Teknoloji_Sosyal_Ağ	Merkez İlçeler	186	1,7733	,83422	-,755	,451
	Diğer İlçeler	191	1,8377	,82193		
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	Merkez İlçeler	186	1,7993	,81394	-1,267	,206
	Diğer İlçeler	191	1,9066	,83132		
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	Merkez İlçeler	186	1,6434	,95722	,461	,645
	Diğer İlçeler	191	1,6003	,85205		
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	Merkez İlçeler	186	1,7563	,89428	-1,596	,111
	Diğer İlçeler	191	1,9058	,92409		
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	Merkez İlçeler	186	4,2127	,72300	1,476	,141
	Diğer İlçeler	191	4,0957	,81278		
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	Merkez İlçeler	186	3,0272	,90679	1,454	,147
	Diğer İlçeler	191	2,8962	,83831		
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	Merkez İlçeler	186	3,9516	1,14388	,261	,794
	Diğer İlçeler	191	3,9202	1,19669		
Egzersiz_Bağ_Toplam	Merkez İlçeler	186	59,7861	11,57114	1,344	,180
	Diğer İlçeler	191	58,1109	12,52262		

$p < 0.05$

Tablo 2'ye göre, teknoloji ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ilçe değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p > 0.05$). Ancak, diğer ilçelerde yaşayan bireylerin anlık mesajlaşma, sosyal ağ kullanımı, bireysel-sosyal egzersiz ve egzersiz toleransı-gelişimi alt boyutlarında merkez ilçelerde yaşayanlara göre daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. İlçe değişkeninin genel bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Tablo 3

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Analizi

	Medeni_Durum	N	\bar{X}	S	t	p
Teknoloji_Toplam	Bekar	261	1,9085	,82669	5,048	,000*
	Evli	116	1,4853	,54416		
Teknoloji_Sosyal_Ağ	Bekar	261	1,9278	,85673	4,394	,000*
	Evli	116	1,5316	,68557		
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	Bekar	261	1,9598	,88057	3,820	,000*
	Evli	116	1,6149	,61715		
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	Bekar	261	1,7759	,96824	5,133	,000*
	Evli	116	1,2744	,61631		
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	Bekar	261	1,9706	,97621	4,544	,000*
	Evli	116	1,5201	,64761		
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	Bekar	261	4,1429	,76788	-,400	,689
	Evli	116	4,1773	,78079		
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	Bekar	261	2,9852	,87129	,819	,413
	Evli	116	2,9052	,88088		
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	Bekar	261	3,8851	1,15201	-1,262	,208
	Evli	116	4,0496	1,20516		
Egzersiz_Bağ_Toplam	Bekar	261	58,8517	11,90848	-,194	,846
	Evli	116	59,1141	12,49945		

$p < 0.05$

Tablo 3'e göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve tüm alt boyutlarında medeni durumlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Bekar bireylerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarında (sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun, web sitelerini kullanma) ortalama puanlarının evli bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Egzersiz bağımlılığı açısından ise toplam puan ve alt boyutlarda medeni durumlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Bekar ve evli bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri benzer bulunmuştur.

Tablo 4

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre T-Testi Analizi

Spora_Başlama_Yaşı	N	\bar{X}	S	t	p	
Teknoloji_Toplam	7-15 Yaş	188	1,6560	,75958	-3,088	,002*
	16 ve üzeri	189	1,8999	,77402		
Teknoloji_Sosyal_Ağ	7-15 Yaş	188	1,6436	,77414	-3,868	,000*
	16 ve üzeri	189	1,9674	,84912		
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	7-15 Yaş	188	1,7172	,78171	-3,250	,001*
	16 ve üzeri	189	1,9894	,84331		
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	7-15 Yaş	188	1,5213	,84764	-2,158	,032*
	16 ve üzeri	189	1,7213	,94950		
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	7-15 Yaş	188	1,7420	,90507	-1,919	,056
	16 ve üzeri	189	1,9215	,91118		
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	7-15 Yaş	188	4,2394	,77681	2,168	,031*
	16 ve üzeri	189	4,0680	,75759		
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	7-15 Yaş	188	3,0160	,82543	1,230	,220
	16 ve üzeri	189	2,9051	,91839		
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	7-15 Yaş	188	4,1569	1,08803	3,726	,000*
	16 ve üzeri	189	3,7156	1,20841		
Egzersiz_Bağ_Toplam	7-15 Yaş	188	60,4634	11,36584	2,464	,014*
	16 ve üzeri	189	57,4105	12,59372		

$p < 0.05$

Tablo 4'e göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında (sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun) spora başlama yaşına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). 16 yaş ve üzeri spora başlayan bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının, 7-15 yaş arası spora başlayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Egzersiz bağımlılığı açısından toplam puan ve alt boyutlarda spora başlama yaşına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu, spora erken ya da geç başlamanın egzersiz bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 5

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Analizi

		N	\bar{X}	S	f	p	Fark
Teknoloji_Toplam	18-25	172	2,1672	,79178	36.919	.000*	1-2,3,4
	26-33	115	1,4370	,61940			
	34-41	54	1,3017	,30382			
	42 ve üzeri	36	1,7257	,72753			
Teknoloji_Sosyal_Ağ	18-25	172	2,1764	,84576	28.889	.000*	1-2,3,4
	26-33	115	1,4435	,65184			
	34-41	54	1,3796	,53925			
	42 ve üzeri	36	1,8333	,80672			
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	18-25	172	2,2258	,88443	30.041	.000*	1-2,3,4
	26-33	115	1,5000	,58365			
	34-41	54	1,3951	,37098			
	42 ve üzeri	36	1,8935	,85278			
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	18-25	172	2,0562	,95975	32.291	.000*	1-2,3,4
	26-33	115	1,2841	,73082			
	34-41	54	1,0617	,26362			
	42 ve üzeri	36	1,4630	,79494			
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	18-25	172	2,2103	,97460	22.470	.000*	1-2,3,4
	26-33	115	1,5203	,73851			
	34-41	54	1,3704	,46544			
	42 ve üzeri	36	1,7130	,90116			
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	18-25	172	4,0307	,81978	5.418	.001*	2,3-1
	26-33	115	4,3081	,65262			
	34-41	54	4,3598	,60529			
	42 ve üzeri	36	3,9365	,94542			
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	18-25	172	2,9834	,95395	.088	.967	
	26-33	115	2,9313	,70878			
	34-41	54	2,9444	,68833			
	42 ve üzeri	36	2,9676	1,18108			
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	18-25	172	3,5887	1,08575	19.259	.000*	2,3-1
	26-33	115	4,3804	1,08940			
	34-41	54	4,4583	,93257			
	42 ve üzeri	36	3,3889	1,33423			
Egzersiz_Bağ_Toplam	18-25	172	57,2023	12,57539	4.357	.005	2-1
	26-33	115	61,1166	10,36617			
	34-41	54	61,8529	9,12885			
	42 ve üzeri	36	55,8578	16,26581			

p<0.05

Tablo 5'e göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve tüm alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). 18-25 yaş grubunun teknoloji

bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarındaki puanlarının diğer yaş gruplarına göre en yüksek olduğu, 26-33 yaş grubunun ise en düşük puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Egzersiz bağımlılığı açısından, aşırı odaklanma ($p = 0.005$) ve tolerans-gelişim ($p = 0.000$) alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında en yüksek ortalamalar 42 yaş ve üzeri grupta gözlemlenmektedir. Egzersiz bağımlılığı açısından 42 yaş ve üzeri grup en yüksek bağımlılık seviyelerine sahiptir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin egzersiz yapma alışkanlıklarının artabileceğini veya sporun hayatlarının önemli bir parçası haline gelebileceğini göstermektedir. Özellikle "Aşırı Odaklanma" ve "Tolerans Gelişimi" boyutlarında yüksek puanlar, bu yaş grubundaki bireylerin egzersize daha fazla zaman ayırdığı ve antrenman sıklığını artırma eğiliminde olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 6

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi

		N	\bar{X}	S	f	p	Fark
Teknoloji_Toplam	Lise	183	1,9540	,81073	11.611	.000*	1-2,3
	Lisans	145	1,6750	,76898			
	Lisansüstü	49	1,4277	,41158			
Teknoloji_Sosyal_Ağ	Lise	183	1,9809	,86854	9.918	.000*	1-2,3
	Lisans	145	1,7011	,80193			
	Lisansüstü	49	1,4626	,55200			
Teknoloji_Anlik_Mesajlaşma	Lise	183	2,0200	,87526	9.839	.000*	1-2,3
	Lisans	145	1,7678	,79551			
	Lisansüstü	49	1,4864	,49281			
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	Lise	183	1,8242	,94163	10.901	.000*	1-2,3
	Lisans	145	1,4943	,91654			
	Lisansüstü	49	1,2415	,41675			
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	Lise	183	1,9909	,96025	6.629	.001*	1-2,3
	Lisans	145	1,7368	,89595			
	Lisansüstü	49	1,5204	,61580			
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	Lise	183	4,0773	,85357	2.421	.090	
	Lisans	145	4,1882	,72506			
	Lisansüstü	49	4,3353	,50722			
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	Lise	183	2,9982	,89812	1.170	.311	
	Lisans	145	2,8773	,85417			
	Lisansüstü	49	3,0646	,83529			
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	Lise	183	3,8511	1,09320	2.323	.099	
	Lisans	145	3,9345	1,28797			
	Lisansüstü	49	4,2551	1,03643			
Egzersiz_Bağ_Toplam	Lise	183	58,3956	12,46313	1.607	.202	
	Lisans	145	58,6368	12,36487			
	Lisansüstü	49	61,7983	9,25873			

p<0.05

Tablo 6'ya göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Lise mezunları, teknoloji bağımlılığı toplam ve alt boyutlarında en yüksek puanlara sahipken, lisansüstü mezunlarının puanlarının en düşük olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Egzersiz bağımlılığı açısından, toplam puan ve alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ancak lisansüstü mezunlarının aşırı odaklanma ve tolerans-gelişim alt boyutlarındaki puanlarının diğer gruplara göre biraz daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça teknoloji bağımlılığının azaldığını, ancak egzersiz bağımlılığı üzerinde eğitimin belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 7

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Anova Testi Analizi

		N	\bar{X}	S	f	p	Fark
Teknoloji_Toplam	Düşük	21	2,2381	1,05715	7.727	.001*	1-2,3
	Orta	288	1,8044	,76582			
	Yüksek	68	1,5257	,62874			
Teknoloji_Sosyal_Ağ	Düşük	21	2,2063	1,02997	4.899	.008	1-3
	Orta	288	1,8270	,82455			
	Yüksek	68	1,5931	,71838			
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	Düşük	21	2,3333	1,02062	7.510	.001*	1-2,3
	Orta	288	1,8814	,82305			
	Yüksek	68	1,5882	,66758			
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	Düşük	21	2,0873	1,19096	5.783	.003*	1-3
	Orta	288	1,6481	,91628			
	Yüksek	68	1,3652	,65869			
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	Düşük	21	2,3254	1,24105	6.520	.002*	1-3
	Orta	288	1,8611	,91837			
	Yüksek	68	1,5564	,65703			
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	Düşük	21	4,1429	,89898	.966	.069	
	Orta	288	4,1553	,72052			
	Yüksek	68	4,1492	,93317			
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	Düşük	21	3,0714	1,00357	2.772	.064	
	Orta	288	2,9030	,83948			
	Yüksek	68	3,1716	,95124			
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	Düşük	21	3,8810	1,15547	1.712	.182	
	Orta	288	3,8837	1,17146			
	Yüksek	68	4,1728	1,15275			
Egzersiz_Bağ_Toplam	Düşük	21	59,2325	13,80472	.978	.377	
	Orta	288	58,4829	11,49060			
	Yüksek	68	60,7665	13,87270			

p<0.05

Tablo 7'ye göre, teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı değişkenlerinin ekonomik düzeye göre farklılıklarını inceleyen ANOVA testi sonuçlarını içermektedir. Sonuçlara göre, teknoloji bağımlılığına ilişkin tüm alt boyutlarda ekonomik düzeyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle, düşük ekonomik düzeydeki bireyler teknoloji bağımlılığı toplam skoru, sosyal ağ kullanımı, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun ve web sitesi kullanımı gibi alt boyutlarda daha yüksek bağımlılık düzeyine sahiptir. Yüksek ekonomik düzeyde ise bu bağımlılıkların daha düşük olduğu görülmektedir. Örneğin, teknoloji bağımlılığı toplamı açısından düşük ve orta ekonomik düzey grupları ile yüksek ekonomik düzey grubu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p=0.001).

Diğer yandan, egzersiz bağımlılığı değişkenlerine bakıldığında, ekonomik düzeyler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aşırı odaklanma, bireysel-sosyal egzersiz, tolerans-gelişim ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu durum, egzersiz bağımlılığının ekonomik düzeyden bağımsız bir değişken olabileceğini göstermektedir.

Genel olarak, sonuçlar ekonomik düzeyin teknoloji bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, ancak egzersiz bağımlılığı üzerinde böyle bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8
Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının Haftalık Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Anova Testi Analizi

		N	\bar{X}	S	f	p	Fark
Teknoloji_Toplam	3 Kere	109	2,0015	,77517	15.925	.000*	1-3
	4 Kere	59	2,0530	,77461			
	5 ve üzeri	209	1,5843	,72286			
Teknoloji_Sosyal_Ağ	3 Kere	109	2,0963	,85656	19.529	.000*	1-3
	4 Kere	59	2,0763	,84209			
	5 ve üzeri	209	1,5781	,73635			
Teknoloji_Anlık_Mesajlaşma	3 Kere	109	2,1254	,85290	17.094	.000*	1-3
	4 Kere	59	2,1073	,82743			
	5 ve üzeri	209	1,6404	,74462			
Teknoloji_Çevrimiçi_Oyun	3 Kere	109	1,7049	,90200	8.634	.000*	2-1,3
	4 Kere	59	1,9944	,99903			
	5 ve üzeri	209	1,4729	,84436			
Teknoloji_Web_Sitelerini_Kullanma	3 Kere	109	2,0795	1,03999	10.310	.000*	1-3
	4 Kere	59	2,0339	,86369			
	5 ve üzeri	209	1,6459	,80834			
Egzersiz_Aşırı_Odaklanma	3 Kere	109	3,7313	,97099	29.440	.000*	2-1,3
	4 Kere	59	4,1235	,70109			
	5 ve üzeri	209	4,3821	,54936			
Egzersiz_Bireysel_Sosyal	3 Kere	109	2,6590	1,03075	10.642	.000*	1-3
	4 Kere	59	2,9435	,88279			
	5 ve üzeri	209	3,1240	,73142			
Egzersiz_Tolerans_Gelişimi	3 Kere	109	3,0642	1,19335	70.395	.000*	2-1,3
	4 Kere	59	3,7246	1,10611			
	5 ve üzeri	209	4,4498	,84594			
Egzersiz_Bağ_Toplam	3 Kere	109	51,5154	14,92306	39.989	.000*	2-1,3
	4 Kere	59	57,9940	11,41812			
	5 ve üzeri	209	63,1063	8,03291			

$p<0.05$

Tablo 8'e göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında haftalık spor yapma sıklığına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Haftada 3 kez spor yapan bireyler,

teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında en yüksek puanlara sahipken, haftada 5 kez ve üzeri spor yapan bireylerin puanları daha düşük bulunmuştur. Spor yapma sıklığı arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Egzersiz bağımlılığı açısından toplam puan ve tüm alt boyutlarda haftalık spor yapma sıklığına göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Haftada 5 kez ve üzeri spor yapan bireyler, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında en yüksek puanlara sahipken, haftada 3 kez spor yapan bireylerin puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Spor yapma sıklığının teknoloji bağımlılığını azalttığını, ancak egzersiz bağımlılığını artırdığını göstermektedir.

Tablo 9

Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Korelasyon

Teknoloji_Toplam	Pearson Correlation	1	-,281**
	Sig.		,000
Egzersiz_Bağ_Toplam	Pearson Correlation	-,281**	1
	Sig.	,000	

$p < 0.05$

Tablo 9'a göre, teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.281$, $p < 0.05$). Bu sonuç, teknoloji bağımlılığı arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığını veya egzersiz bağımlılığı arttıkça teknoloji bağımlılığının azaldığını göstermektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada düzenli spor yapan bireylerin teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile bu bağımlılıkların çeşitli demografik değişkenler ve spora ilişkin faktörler bağlamında nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular ışığında elde edilen sonuçlar ilgili literatürle tartışılarak yorumlanmıştır.

Çalışmada, teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0.281$, $p < 0.05$). Bu sonuç, düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azaldığını veya teknoloji bağımlılığı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, teknoloji kullanımının egzersiz yapma alışkanlıklarını olumsuz etkileyebileceğini ya da egzersiz bağımlılığının teknoloji kullanımını sınırlayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde egzersizin bireylerin teknoloji kullanımına ayırdığı zamanı azalttığı ve bu nedenle teknoloji bağımlılığı riskini düşürdüğüne dair bulgularla örtüşmektedir. Örneğin, Kıran ve arkadaşları (2020) egzersiz yapan bireylerin teknolojiye daha az bağımlılık gösterdiğini bildirmiştir. Bununla birlikte, bireylerin yaşam tarzı, motivasyon kaynakları ve teknolojiyi kullanma amaçları gibi faktörlerin bu ilişkinin niteliğini etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bavlı ve arkadaşlarının (2011) araştırmasında, düzenli olarak spor merkezlerine giden bireylerde egzersiz süresi, sıklığı ve egzersiz yaşı gibi değişkenler

ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, egzersiz sıklığı ve süresinin artmasının egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermektedir.

Bulgular, teknoloji bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Ancak kadınların anlık mesajlaşma ve sosyal ağ kullanımı alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Öte yandan, egzersiz bağımlılığı açısından bireysel-sosyal egzersiz ve tolerans-gelişim alt boyutlarında erkeklerin puanlarının kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, erkeklerin spor yaparken daha fazla sosyalleştiğini ve egzersiz sırasında daha yüksek tolerans geliştirdiğini düşündürülebilir. Katra'nın (2021) çalışmasında, egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve benlik saygıları incelenmiştir. Sonuçlar, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını, ancak medeni durum ve yaş gibi demografik değişkenlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Teknoloji ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ilçe değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemekle birlikte, diğer ilçelerde yaşayan bireylerin anlık mesajlaşma, sosyal ağ kullanımı ve egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında merkez ilçelerde yaşayan bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik düzey açısından ise düşük gelir grubundaki bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu, yüksek gelir grubundaki bireylerin ise egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında (tolerans-gelişim ve bireysel-sosyal) daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin sosyal çevrelerini teknoloji aracılığıyla sürdürme eğiliminde olabileceğini, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin ise fiziksel aktiviteleri artırmaya yönelik daha fazla fırsata sahip olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkenine göre, teknoloji bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutlarında 18-25 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre en yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Genç bireylerin teknolojiye daha bağımlı hale gelmeleri, bu yaş grubunun teknolojiyi günlük yaşamlarında daha yoğun bir şekilde kullanmasıyla açıklanabilir. Genç bireyler dijital dünyada daha aktifken, ileri yaş gruplarındaki bireyler fiziksel aktiviteye daha fazla önem

vermektedir. Bu durum, teknoloji kullanımının bilinçli yönetilmesi gerektiğini ve fiziksel aktivitenin genç bireylerde daha fazla teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, farklı demografik faktörleri de içerecek şekilde genişletilerek bireylerin teknoloji ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkisinin daha derinlemesine incelenmesini sağlayabilir. Eğitim düzeyine göre ise lise mezunlarının teknoloji bağımlılığı puanlarının en yüksek olduğu, lisansüstü mezunlarının ise en düşük puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azalması, bireylerin eğitim seviyesinin teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Demirel ve Cicioğlu'nun (2020) çalışmasında, üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, eğitim seviyesi ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve eğitim seviyesinin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur.

Haftalık spor yapma sıklığına göre, spor yapma sıklığı arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azaldığı; egzersiz bağımlılığı düzeyinin ise arttığı görülmüştür. Haftada 5 kez ve üzeri spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının en yüksek olduğu, haftada 3 kez spor yapanların ise en düşük puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli spor yapma alışkanlığının egzersiz bağımlılığı riskini arttırabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, spora başlama yaşına göre, 16 yaş ve üzeri bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının 7-15 yaş arası bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, erken yaşta spora başlayan bireylerin teknoloji bağımlılığı geliştirme riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Gündüzalp'ın (2020) araştırmasında, farklı branşlarda spor yapan bireylerin teknoloji bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, spor yapan bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğunu ve düzenli spor yapmanın teknoloji bağımlılığı riskini azaltabileceğini göstermektedir. Bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düzenli spor etkinlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, düzenli spor yapan öğrencilerin internet bağımlılığı belirtilerinin daha az olduğunu ve haftalık egzersiz süresi arttıkça internet bağımlılığının azaldığını göstermektedir (Cengiz, 2020).

Bu araştırma, düzenli spor yapan bireylerde teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaştığını ve teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi ve teknoloji bağımlılığını azaltması için düzenli egzersizin önemini vurgulamaktadır. Özellikle genç bireyler ve düşük gelir düzeyine sahip bireylerde teknoloji bağımlılığını azaltmaya yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Aynı zamanda, spor yapma sıklığının artmasının egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceği göz önünde bulundurularak, bireylerin dengeli bir egzersiz programı uygulamaları teşvik edilmelidir.

Son olarak, teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi için farklı yaş gruplarını ve sosyal çevreleri kapsayan geniş örneklem gruplarında yapılacak ileri araştırmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. M. (2001). *Examining exercise dependence: the development, validation, and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers, and cyclists*. University of Kentucky.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437.
- Adams, J. M., Miller, T. W. and Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* [Yüksek Lisans]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bamber, D.J., Cockeril, I.M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Medical Association*, 37(5), 393-400.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat.
- Bersoff, D. N. (1998). American Psychiatric Association.(1994). Diagnostic and statistical manual of mental dis. *American Psychologist*, 42, 712-723.
- Beyazyürek M., Şatır, T. T. (2000). Madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2000; 4(2): 50-56.
- Blair, S. N. and Kohl, H. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.

- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.
- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C. & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Cam, H. H., & Nur, N. (2015). Adolesanlarda internet bagimliliği prevalansi ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasindaki iliskinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 25-42.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cengiz, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Chapman, C. & De Castro, J.M. (1990). Running addiction: measurement. *Journal Sports Medicine Phys Fitness*, 30, 283-290.
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(3), 283-290.
- Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcana, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*, 2(4), 216-223.

- Dağlı, F. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and individual differences*, 11(8), 823-827.
- Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of behavioral medicine*, 16, 611-628.
- Demir, G. T. Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demir, G.T. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N. & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. (2. Baskı). Ankara:Kuban.
- Downs, D.S., Hausenblas, HA. & Nigg, C.R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8, 183-201.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Ankara: Nobel.

- Furst, D. M., & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and motor skills*, 77(1), 192-194.
- Gulker, M.G., Laskis ,T.A. & Kuba, S.A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive –compulsive symptomatology? *Psychology, Health and Medicine*, 6(4), 387-398.
- Günay, K., & Yılmaz, İ. (2023). Fiziksel Aktivite: Sağlıkta Akademik Başarıya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 43-55.
- Gündüzalp, C., & Yıldız, E. P. (2020). Spor Yapan Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (82), 23-43.
- Hailey, B. J. & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports medicine*, 37, 477-484.
- Hausenblas, H. A. and Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
- Kagan, D. M. and Squires, R. L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), 227-237.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.

- Karasar, N. (2009). Bilimsel Arastirma Yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler. *Ankara: Nobel Yayin Dağitim.*
- Katra H. Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı. *Bağımlılık Dergisi*. Aralık 2021;22(4):370-378. doi:10.51982/bagimli.897106
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 4(1), 51-57.
- Küçükvardar, M., ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2012). Develop-Ment And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi.org/10.1080/15213260802669458.
- Masters, K. S., & Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.
- Mathers, S., & Walker, M. B. (1999). Extraversion and exercise addiction. *The Journal of psychology*, 133(1), 125-128.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. Ankara. Nobel.
- Pasman, L. & Thompson, J.K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weight lifters and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 759-769.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C. & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health:a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.

- Pierce, E. F., Eastman, N.W., Tripathi, H.I., Olson, K.G. & Dewey, W.L. (1993). Betaendorphin response to endurance exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 767-770.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320 (19), 2020-2028.
- Rowland, T. W., & Freedson, P. S. (1994). Physical activity, fitness, and health in children: a close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.
- Rudy, E. B. & Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research*, 11(5), 548-558.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Sussman, S., Arpawong, T., Sun, P., Tsai J. & Rohrbach, L.A. (2011). Prevalence and cooccurrence of addictive behaviors among former alternative high school youth. *Behaviour Addictive*, 3(1), 33-40.
- Szabo, A. (2000). Physical activity and psychological dysfunction. S. Biddle, K. Fox, & S. Boutcher, (Ed.), *Physical activity and psychological well-being içinde*, (s.130–153). London: Routledge.
- Szabo, A., & Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of sport and exercise*, 2(3), 187-199.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Vardar, E. (2012). Exercise dependence. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Veale, D. (1991). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735–740.

- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). *Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Weik, M., & Hale, B. D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British journal of sports medicine*, 43(3), 204-207.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yıldırım, Y. ve Yıldırım, İ. (2016). Egzersiz bağımlılığı depresyon ilişkisi. *ICWSR*, 570.
- Zerbe, K. (1988). Compulsive in athletes. *American Rowing*, 20, 22-25.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.

EKLER



Ek 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Ek 2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

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 artırmak istiyorum					
3.Sosyal ağlarda harcadığım süreyi azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4. Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1. Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kedimi 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					
Çevrim İçi Oyun Oynama					
1. Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha artırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
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, planladığımdan süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					

Ek 4. Etik Komisyon Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.04.2024-E.928800



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-928800
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

19.04.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Ersin GÜNDOĞDU'nun, Dr. Öğr.Üyesi Seyfi SAVAŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Düzenli Spor Yapan Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 26.03.2024 tarih ve 06 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 582

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 4. Etik Komisyon Raporu (Devamı)

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.04.2024-E.928800 GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 26.03.2024	TOPLANTI SAYISI : 06
ADI - SOYADI	İMZA
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN	
Prof. Dr. Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD.	
Prof. Dr. C. Haluk BODUR	
Prof. Dr. Seçil ÖZKAN	
Prof. Dr. Cevriye TEMEL GENCER	
Prof. Dr. İlkay ULUTAŞ	
Prof. Dr. Kemalettin DENİZ	
Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Prof. Dr. İlyas OKUR	
Prof. Dr. Nihan KAFA	KATILAMADI
Doç. Dr. Melek Gülşah ŞAHİN	KATILAMADI
Doç. Dr. Gökhan DELİCEOĞLU	
Doç. Dr. Elvan İNCE AKA	

Ek 5. Gönüllü Form Örneği

T.C. GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU		25.01.2022
KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU		
<p>Sizi, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 08/03/2024 tarih / E-80287700-302.08.01-901254 sayı ile izin alınan* ve Ersin GÜNDOĞDU ve Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ tarafından yürütülen "Düzenli Spor Yapan Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.</p>		
*Gazi Üniversitesi Etik Komisyon izni alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.		
Araştırmanın Amacı	Ankara merkeze bağlı ilçelerde haftada en az üç gün düzenli olarak fitness salonuna giden bireylere; hazırlanan anket uygulanarak teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	
Araştırmanın Yöntemi	Bu araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden tarama modeli, tarama modelleri içerisinde de ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Tarama modelleri mevcut durumu olduğu haliyle belirtmek yahut geçmişte olan bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi amaç edinen bir modeldir. İlişkisel tarama modelinde ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen veya aralarındaki ilişki derecesini inceleyen bu durumları tespit etmek için kullanılan bir modeldir. Bu araştırmada da bireylerin teknoloji bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki belirlenmek istendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Ölçekler uygulandıktan sonra elde edilen veriler analiz edilerek değerlendirmeler yapılacaktır.	
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi Başvurudaki Başlangıç ve Bitiş Tarihi ile Uyumlu Olmalıdır.)	Başlangıç tarihi 02/05/2024 Bitiş tarihi 02/05/2025	
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	300	
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Ankara ili	
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input checked="" type="checkbox"/>	
Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.		
KATILIMCI BEYANI		
<p>Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.</p>		
Araştırma yürütücüsü(Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır.)		
Adı ve Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		
GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU FORM-2		
Rev-2 25.01.2022		
Katılımcı		
Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		
Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vası		
Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

Ek 6. Turnitin Raporu





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...