



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖĞRENCİLERİN
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

FADİME EYLÜL UYAR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS

Antalya, 2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖĞRENCİLERİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FADİME EYLÜL UYAR

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

Antalya, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi Dönem Projesi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışmada alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.



.../.../2023

Fadime Eylül UYAR

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

..... 'nın bu çalışması tarihinde jürimiz
tarafından..... Ana Bilim Dalı(Tezli Yüksek Lisans
Programında

Yüksek Lisans Tezi) (Tezsiz Yüksek Lisans Programında **Dönem Projesi**) (Doktora
programında **Doktora Tezi**) olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir. (Uyarı: bu form
hazırlanırken program ve derece için ilgili olan yazılmalı diğerleri silinmelidir)

İmza

Başkan : (Unvan) Adı Soyadı

(Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

Üye : (Unvan) Adı Soyadı

(Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

Üye (Danışman) : (Unvan) Adı Soyadı

(Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

YÜKSEK LİSANS/ DOKTORA TEZİNİN/ DÖNEM PROJESİNİN ADI:

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından
uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli vesayılı
kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Lisans Eğitimimi seneler önce tamamladığım üniversitemde, hep yapmayı arzuladığım yüksek lisans eğitimimi uzun bir aradan sonra yine “Akdeniz Üniversitesi’nde” başlamış ve tamamlıyor olmanın mutluluğunu yaşıyorum.

Bu süreçte emek ve destekleri ile bana katkı sağlayan, yardımcı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başladığım günden beri bana bu yolda yürümem için bilgi, destek ve emeklerini esirgemeyen, her zaman güler yüzü ve sabrı ile sorularıma cevap veren, çözüm üreten, deneyimlerini benimle paylaşarak bana büyük katkılar sunan danışman hocam Sayın Dr. Öğür. Üyesi Serdar ÖZÇETİN’e çok teşekkür ederim.

Her zaman sabrını ve desteğini benden esirgemeyip yanımda olan sevgili eşim Alp Eren Uyar’a ve varlığı ile yüzümü güldüren bir tanecik oğlum Asrın Kanat UYAR’a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız. Sizi çok seviyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bu süreçte bana destek olup, beni her zaman motive etmeye çalışan canım yeğenim Ayşe Gül KIYMAZ’a, canım Annem ve Ablam’a çok teşekkür ederim.

Ayrıca destekleri ile varlığını yanımda hissettiren tüm aile bireylerime ve arkadaşlarıma teşekkürler.

.../.../2023

Fadime Eylül UYAR

ÖZET

FİZİKSEL AKTİVİTENİN (PİLATES) ÖĞRENCİLERİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

UYAR, Fadime Eylül

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

Haziran 2023, xiv + 98 Sayfa

Bu araştırma, fiziksel aktivelerden sayılan pilates uygulamasının teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma, yarı deneysel araştırma modellerinden olan kontrol gruplu ön test- son test deseni ile tasarlanmıştır. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan çalışma grubu sınırlandırılırken amaçlı örneklem metotlarından olan uygun (convenience) örneklem tekniğinden yararlanılarak seçilen ve yansız atama ile oluşturulan 11-16 yaş grubu toplam 120 (deney n=60 kontrol n=60) orta ve ortaöğretim kademelerinde öğrenim gören öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada, Veri toplama araçları olarak, teknoloji bağımlılık düzeylerini belirlemek için Dilci (2019) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Dijital Bağımlılık Ölçeği” ile veriler toplanmıştır. Ölçek “Yoksunluk”, “Dürtüsellik”, “Düşük Performans”, “Düşük Benlik Algısı” ve “Sosyal İzolasyon” olmak üzere beş alt boyuttan ve toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirliği .98 olarak belirlenmiştir. Çalışmada ise eğitim öncesi ve eğitim sonrası ölçümleri için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.922 ve 0.924 bulunmuştur.

Uygulamalardan önceki ilk hafta çalışma grubuna ön-test ölçümleri uygulanmış, daha sonra kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmayıp deney grubuna fiziksel aktivitelerden pilates çalışması yapılmıştır. Uygulamalar 6 hafta süre ile uygulandıktan sonra 6. hafta son-test ölçümleri uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının dijital bağımlılık ölçeği alt boyutlarında ön test puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız gruplar için t testi, deney grubunun kendi içinde ön test son test puanlarını incelemek için bağımlı gruplar için t testi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Test tekniğine karar verilmeden önce parametrik test varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Çalışma grubunun (n=120) parametrik test uygulaması için “ $n \geq 30$ ” gerekliliğini karşıladığı görülmüştür.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitelerden pilates çalışmalarının teknoloji bağımlılığını düşürdüğü, fiziksel aktivitelerden pilatesin teknoloji bağımlılığı ekseninde çocukları olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul, Lise, Fiziksel aktivite, Pilates, Teknoloji bağımlılığı



ABSTRACT

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY (PILATES) ON STUDENTS' TECHNOLOGY ADDICTION

UYAR, Fadime Eylül

Master Thesis, Department of Physical Education and Sports Education

Assist. Prof. Dr. *Serdar ÖZÇETİN*

June 2023, xiv + 98 pages

This research was carried out to measure the effect of pilates practice, which is considered as one of the physical activities, on technology addiction.

The research was designed with a control group pretest-posttest design, which is one of the quasi-experimental research models. While limiting the study group constituting the experimental and control groups, it consists of a total of 120 (experimental n=60 control n=60) secondary and secondary education levels in the 11-16 age group, which were selected by using the convenience sampling technique, which is one of the purposeful sampling methods, and formed by unbiased assignment.

In the research, as data collection tools, data were collected with the "Digital Addiction Scale", which was developed by Dilci (2019) and whose validity and reliability study was conducted to determine the technology addiction levels. The scale consists of five sub-dimensions, namely "Deprivation", "Impulsivity", "Low Performance", "Low Self-Perception" and "Social Isolation" and a total of 40 items. The total reliability of the scale was determined as .98. In the study, the Cronbach's alpha coefficient of the scale was found to be 0.922 and 0.924 for the pre- and post-education measurements, respectively.

In the first week before the applications, pre-test measurements were applied to the study group, and then no application was made to the control group, and pilates exercise, one of the physical activities, was applied to the experimental group. After the applications were applied for 6 weeks, the 6th week post-test measurements were applied.

After the applications were applied for 6 weeks, the 6th week post-test measurements were applied. The data obtained from the research were analyzed with the SPSS 22.0 package program. The study group (n=120) was found to meet the " $n \geq 30$ " requirement for parametric testing.

As a result, it has been concluded that pilates studies from physical activities reduce technology addiction, and pilates from physical activities affects children positively on the axis of technology addiction.

Keywords: *Secondary School, High School, Physical activity, Pilates, Technology addiction*



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİL VE RESİMLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi	2
1.5. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)	3
1.6. Sınırlılıklar	3
1.7. Tanımlar	4

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite.....	5
2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri Nelerdir?.....	7
2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler.....	9
2.4. Fiziksel Aktivite ve Teknolojik Bağımlılık Arasındaki İlişki	11
2.5. Pilates.....	12
2.5.1. Pilates Egzersizinin Faydaları	13
2.5.1.1. Pilates egzersizinin fiziksel açıdan faydaları.....	13
2.5.1.2. Pilates Egzersizinin Psikolojik Açıdan Faydaları.....	14
2.5.1.3. Pilates Egzersizinin Genel Sağlık Açısından Faydaları	14
2.5.1.4. Pilates Egzersizinin Motor Gelişim Açısından Faydaları	15

2.5.2. Pilates Metodu Sınıflandırması	16
2.5.2.1. FitnessPilates	16
2.5.2.2. Klinik Pilates	16
2.5.3. Pilatesin Prensipleri.....	16
2.5.3.1. Nefes	17
2.5.3.2. Konsantrasyon	18
2.5.3.3. Kontrol.....	19
2.5.3.4. Kesinlik / Düzgünlük.....	20
2.5.3.5. Merkezleme	21
2.5.3.6. Ritm / Akıcılık	21
2.6. Bağımlılık	23
2.6.1. Bağımlılık Türleri.....	23
2.6.1.1. Fiziksel Bağımlılık	24
2.6.1.2. Davranışsal Bağımlılık	24
2.7. Teknoloji ve Teknoloji Bağımlılığı	26
2.7.1. Teknoloji Bağımlılığı Alt Grupları	29
2.8. İnternet Bağımlılığı	31
2.8.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	32
2.8.2. İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler	33
2.8.3. İnternet Bağımlılığının Sonuçları.....	34
2.8.3.1. Fiziksel sonuçlar	34
2.8.3.2. Bilişsel Sonuçlar	34
2.8.4. İnternet Bağımlılığının Tedavi Yöntemleri.....	37
2.8.4.1. Farmakoterapi.....	37
2.8.4.2. Psikoterapi	37
2.8.5. Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar	38

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Evren ve Örneklem	41
3.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
3.3. Veri Toplama Araçları	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ).....	44
3.3.3. Veri Toplama Süreci	44
3.4. Fiziksel Aktivite (pilates) Etkinliklerinin Hazırlanması ve Uygulanması.....	45
3.5. Verilerin analizi	59

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular	61
4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Son test Puanlarına İlişkin Bulgular	61
4.3. Deney Grubundaki Çocukların Ön test – Son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular	62
4.4. Kontrol Grubundaki Çocukların Ön test – Son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular	63

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	65
5.2. Uygulayıcı ve Araştırmacılara İlişkin Öneriler.....	71
KAYNAKÇA.....	73
EKLER	90
EK-1 Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	90
EK-2 Ölçek İzin Onayı	93
EK-3 MEB İzin Onayı	94
EK-4 Etik Kurul Kararı	95
EK-5 Bildirim.....	96
ÖZGEÇMİŞ	97
ORJİNALLİK RAPORU	98

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. <i>Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası ve Kontrol Gruplu Model</i>	41
Tablo 3.2. <i>Pilates Uygulaması İlk Hafta Egzersizi</i>	46
Tablo 3.3. <i>Pilates Uygulaması İkinci Hafta Egzersizi</i>	47
Tablo 3.4. <i>Pilates Uygulaması Üçüncü Hafta Egzersizi</i>	50
Tablo 3.5. <i>Pilates Uygulaması Dördüncü Hafta Egzersizi</i>	52
Tablo 3.6. <i>Pilates Uygulaması Beşinci Hafta Egzersizi</i>	53
Tablo 3.7. <i>Pilates Uygulaması Altıncı Hafta Egzersizi</i>	56
Tablo 4.1. <i>Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	61
Tablo 4.2. <i>Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney ve Kontrol Grupları Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	62
Tablo 4.3. <i>Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney GrubuÖn Test- Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	63
Tablo 4.4. <i>Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	64

ŞEKİL VE RESİMLER LİSTESİ

Resim 3.1. Doğal (Natural Position) Duruş	46
Resim 3.2. Tek Bacak Streç (SingleLegStrech).....	49
Resim 3.3. Roll- up	49
Resim 3.4. Hundred	51
Resim 3.5. Omurga Çevirme (SpineTwistSupine).....	51
Resim3.6. Bacak Kaldırma (LegRaise).....	53
Resim3.7. LegCurl	53
Resim 3.8. Pilates Topu İle Bacak Kaldırma (LegRaiseswithPilatesball).....	55
Resim 3.9. Pilates Topu İle Bacak Kaldırma (LegRaiseswithPilatesball).....	55
Resim 3.10. Yukarı bakan köpek (Upward Dog).....	56
Resim 3.11. Direnç lastiği ile tek bacak daire (SingleLegCirclewithResistanceBand)	57
Resim 3.12. Aşağı Bakan Köpek (DownwardDog).....	58
Resim 3.13. Yukarı bakan köpek (UpwardDog).....	58
Resim 3.14. Plank	59
Resim 3.15. Kol ve omuz esnetme.....	59

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

TDK : Türk Dil Kurumu

yy. : Yüzyıl



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, alt problemlerine, amacına, önemine, sınırlılıklarına, varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

20. yüzyıl itibariyle bilim ve teknoloji alanında ortaya çıkan gelişmeler insanın günlük hayatındaki yaşam biçimlerini değişimini de zorunlu kılmıştır. Bu durumun meydana gelmesinde endüstrileşme, küreselleşme ve şehirleşme başlıca etkenlerdendir. Teknolojik gelişmeler insanlar üzerindeki etkisini her geçen gün arttırırken her yaştan kişinin bu alana ilgisi yoğunlaşmaktadır. Oyun alanlarının azalması, çocukların evlerde daha fazla zaman geçirmesi, akran iletişiminin azalması gibi nedenlerle çocuklar; telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon gibi teknolojik aletlerle daha fazla zaman geçirmektedir (Rosen, Lim, Felt, Carrier, Cheever, Lara-Ruiz ve Rokkum, 2004). Bu durum zaman içerisinde çocukların bağımlılık düzeyinde bu aletleri kullanmasına neden olmaktadır.

Teknolojiye bağımlılık arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin gittikçe azaldığı bilinmektedir (Chi, Hong ve Chen, 2020: 106). Bununla birlikte durağan bir yaşam biçimi süren kişi sayısı da gittikçe artmaktadır. Bu nedenle cinsiyet fark etmezsiniz çocukluk çağından itibaren fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı bilinmektedir.

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda ortaya çıkan, belirli bir düzeyin üzerinde enerji harcanmasını sağlayan bedensel hareketler olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite özellikle çocukların bedensel ve psikolojik gelişimini sağlayan önemli unsurlardan biridir. Mesleki aktiviteler, ulaşım, ev işleri ve boş zaman aktiviteleri bile fiziksel aktivite kavramının içerisinde. Bu anlamda fiziksel aktivitenin alanı oldukça geniş olduğu söylenebilir.

Fiziksel aktivite çeşitlerinden birisi de pilatestir. Pilates, esnekliği artırmak ve vücudun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla Joseph Pilates tarafından geliştirilen bir egzersiz sistemi şeklinde tanımlanabilir. Pilates, kan basıncını düşüren, dolaşımı artıran, postürü bozukluklarını iyileştiren ve daha iyi eklem hareketliliği sağlayan bir egzersizdir. Çalışmalar,

pilatesin vücut kitle endeksinde azalma sağladığını göstermekle birlikte bu tip egzersizin kalp hastalıklara, sinir sistemindeki bozukluklara, bel ağrısını ve vücut sakatlıklarını önlediği ve tedavilerinde yardım ettiğini göstermişlerdir (Jago ve Jonker, 2006; Meritthew, Komlodi ve Hope, 2006). Günümüzde pilatesle ilgilenen birey sayısı artmakla birlikte küçük yaşlara kadar yayıldığı bilinmektedir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında, araştırmanın temel problem sorusu şöyledir: “Fiziksel Aktivitenin (Pilates) Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Üzerine Etkisi Nasıldır?”

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Çocukların fiziksel aktiviteye katılımıyla teknoloji bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

Çocukların fiziksel aktiviteye katılımıyla teknolojik cihazlarla geçirdiği süre arasında ilişki var mıdır?

Teknoloji bağımlılığıyla çocukların sosyal ilişkileri arasındaki bağ nasıldır?

Çocuklardaki teknoloji bağımlılığıyla alışkanlıkları arasında bağ var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma fiziksel aktivitenin (pilates) öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktiviteler özellikle çocukluk döneminden başladığında ve bir düzen içerisinde devam ettiğinde bu yaş grubu için hem genel vücut sağlığı hem de eğlenceli vakit geçirme anlamında olumlu etki göstermektedir (Takken, Net, Kuis ve Helders, 2003; Urlu, 2014). Ayrıca çocukluk döneminde kazanılan fiziksel aktivitenin ilerleyen yaşlarda da devam edebileceği ihtimali söz konusudur (Telema, Yang, Viikari, Valimaki, Wanne, Raitakari, 2005: 270).

Günümüzde insanların bilgiye ulaşmak için kullandıkları yollar artmıştır. İnternetin ortaya çıkması ve telefon, bilgisayar, tablet, televizyon gibi teknolojik araçların kullanılmaya başlamasıyla, insanlar bilgiye her zaman ve her yerde ulaşabilme fırsatına sahip olmuşlardır. İnsanların istedikleri anda teknolojiye bu kadar kolay ulaşabilmeleri de teknoloji bağımlılığının en büyük sebeplerinden biridir.

Sağlıklı bir toplum temeli öncelikle küçük yaşlardan başlayan fiziksel aktivelere geçmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, sağlıklı yaşam tarzının topluma tam manasıyla yerleşmesi için özellikle çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlıklarının saptanması ilgili olarak çalışmalar yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Çocukluk ve gençlik döneminde yapılan hareket ve bu hareketlerin miktarı da önemlidir. Bununla birlikte bu hareketlerin ne şekilde uygulandığı da bu aktivitenin yarar göstermesi anlamında önemlidir. Orta şiddetli çalışmaların çocuklar üzerinde, büyüme açısından olumlu yönde katkı sağladığı gözlenmiştir (Karademir, 2017: 14).

Çalışmadan elde edilen bulgular, fiziksel aktivitede bulunan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı konusundaki değişimlerinin belirlenmesine, öğrencilerin ve toplumun fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli olmasına, fiziksel aktivite düzeyinin artırılması ve teknoloji bağımlılığının azaltılması çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı teknoloji bağımlılığı düzeyinin düşeceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere yönelmeleri konusunda desteklenerek katılımlarının artırılması, teknolojik bağımlılıktan uzak kalabileceği tasarlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığı açısından etkileriyle ilgili yapılacak diğer farklı çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

- Araştırma için belirlenen araştırma ve deney grubunun araştırmayı simgelemek bakımından yeterli olduğu,
- Araştırmada, çalışmaya katılanların araştırma sırasında uygulanan ölçme aracına samimi ve doğru cevaplar verdikleri,
- Öğrencilerin bu çalışma için gönüllü olarak katıldıkları,
- Örnek grubun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

2021-2022 öğretim yılında Antalya ilinde MEB'e bağlı özel bir okulda orta ve orta öğretim kademelerinde öğrenim gören 120 öğrenci ve fiziksel aktivite (pilates) ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel Aktivite veya Hareket: Vücut konumunu, kısımlarını ya da bütün vücudun yerini bir noktadan bir noktaya değiştirebilmektir (Holt ve ark., 2013).

Pilates: Joseph Hubertus Pilates tarafından 1900'lerde geliştirilmiş olan özellikle core bölgesinde bulunan kasların kuvvet, endurans, fleksibilitesini artırarak postüral kontrolü, dengeyi geliştirmeyi amaçlayan bir egzersiz metodudur (Curnow ve ark., 2009; Kloubec, 2010; Rogers ve Gibson, 2009).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite

Bilimsel araştırmalar, insan vücudunun hareket etmek üzere tasarlandığı sonucuna ulaşmaktadır (Orhan, 2019: 158; Şenbakar, 2021: 22; Meydanlıoğlu, 2015: 136). Sabit veya durağan tarzdaki bir hayat, insanoğlunun yaratılış gayesine aykırı bir durumdur. Hareketli olma durumu ise vücuttaki organlarının sağlıklı bir biçimde gelişip, vücudun zinde kalmasına yardımcı olmaktadır. Bebeklik ve çocukluk dönemiyle birlikte hareket süreci başlayan insanın dünyayı tanıma süreci de başlar. Dünya ile temas kuran insanlar bu şekilde dünyayı da tanırlar.

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanır. Bununla birlikte yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, çömelme kalkma gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilir (Sağlık Bakanlığı, 2014; Bek, 2008: 9).

Çocukların gelişim sürecinin devam ettiği dönemde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Sağlık alışkanlıklarının erken yaşlarda edinilmesi ve devamlılığın sağlanması da gerekmektedir. Fiziksel aktivite sürecinde enerjinin harcanması ve alınması arasındaki farklılıklar obeziteye neden olmaktadır. Bu durum toplum sağlığı açısından da büyük önem arz etmektedir. Çocuklarda erken dönemde başlayan fiziksel aktivite faaliyetleri çocuğun ilerleyen yaşlardaki fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik durumunu da etkilemektedir (Saygın, 2003).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite çocuklar açısından cinsiyet ve yaşa göre olması gereken vücut kompozisyonu açısından önem arz eder. Bu bağlamda çocuklara düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik etmek gerekmektedir. Bu çağda çocukların sahip olduğu hareketliliğe ek olarak organize yapılan sporlar ve düzenli egzersizler fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması anlamında katkı sağlamaktadır (Brown ve Blanton, 2002: 34).

Fiziksel aktivite kavramı birçok sporu ve egzersizi içerisinde barındırmaktadır. Bunların başında yürüyüş yapma, bisiklet sürme, eğlenceli oyunlar, dans etme gelmektedir. Bunların yanında bahçe ve ev işleriyle ilgilenme eğitsel oyunlarda fiziksel aktivite kavramının

içindedir. Bilindiği üzere spor dallarında rekabet unsurları yer alırken fiziksel aktivitelerde sağlığın muhafaza edilmesi ve geliştirilmesi amaçlanmaktadır (WHO Regional Office for Europa, 2006).

Fiziksel anlamdaki aktivite eksikliği ve spor yapmayı ihmal etmenin beden sağlığı ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Günümüzün en büyük sorunlarından birisi olan fiziksel aktivite eksikliği aşırı kilo alımına, diyabete ve kalp-damar hastalıklarına sebep olmaktadır. Ayrıca kan basıncı ve yağ dengesinin de olumsuz yönde değişiminde hareket eksikliğinin payı olduğu düşünülmektedir (Taras, 2005). Fiziksel aktivitenin, kronik olarak nitelendirilen bazı hastalıklarla ilişkisi olduğu bilinmektedir. Aktivite düzeyinin azalması bu hastalıkların ortaya çıkmasında veya hastalıkların etkisinin artmasında önemli rol oynamaktadır. İnsan yaşamında aktiflik bu kronik hastalıkların meydana gelmesini engelleyip kişilerin yaşam kalitesini yükseltmektedir (Türk Diyabet Vakfı, 2016).

Hareketi az bir yaşam ve obezite sonucu görülen problemlerin çözümünde fiziksel aktiviteden yararlanılabilir. Hareketli bir yaşam kişinin sadece fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmez aynı zamanda toplumsal sağlığı da olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktiviteyi sadece spor aktiviteleri veya egzersizlerle de sınırlamak doğru bir yaklaşım değildir nitekim fiziksel aktivite her yerde yapılabilir. Okulda, iş yerinde mahalle ve parklarda da yapılabilir. Bu kısımda önemli olan bunu bilinçli yapabilmektir. Bilinçli yapılan fiziksel aktivite her yaş grubu ve çocuklar açısından oldukça fazla yarar sağlamaktadır (Edwards ve Tsouros, 2006).

Fiziksel aktivite kişiyi aktif olmayan bir yaşam tarzından çıkararak kişiyi ruhsal ve sosyal bozukluklardan kurtarmaktadır. Bununla birlikte genel beden sağlığının temeli varsayılan fizyolojik performansı arttırıp vücut görünüşünü de iyi olmasını sağlamaktadır (Akpınar ve Günak, 2009; Çakır ve Şenel, 2017).

Çocuklar, dünyaya geldikleri dönemden itibaren hareket etme güdüsüne sahiptirler ve sürekli hareket etmeyi amaçlarlar. Hareket bir çocuk için mutluluğun simgesi gibidir. Yaşamın ilk on yılı, yaşam boyunca fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmek açısından kritik bir dönem olarak değerlendirilir. Çocukluk döneminde edinilen olumlu davranışlar genellikle yaşam boyu sürmesi istenilen bir olgudur (Zahner ve Team, 2013). Bu sayede çocuğun hem davranış özellikleri hem de karakteriyle ilgili özellikler şekillenmiş olur (Graf ve Klein, 2011).

Fiziksel aktiviteler yapılırken temel amaç olarak hareketin ön planda olmadığı bir yaşam tarzını ortadan kaldırıp fiziksel veya organik sorunların egale etmek fikri hâkimdir.

Bunun sonrasında ise vücut zindeliğini yüksek tutup fiziki ve ruhsal anlamda bunu devam ettirmek esastır. Türkiye olarak düşünüldüğünde de dünyaya benzer şekilde her geçen gün fiziksel hareketliliğe isteğin ve beklentinin arttığı görülmektedir. Bunun sebepleri olara da biyolojik denge kurmanın öneminden söz edilebilir (Zorba ve Saygın, 2009).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Alışkanlıklar kişinin hayatını şekillendiren unsurlardır. Küçük yaşlardan başlanılarak fiziksel aktivite ve egzersizleri hayatın merkezine koymak bireyin sağlığını devam ettirmesinde önemlidir. Bedenin etkinlik düzeyi arttığında sağlık açısından ortaya çıkabilecek riskleri düşürdüğü gibi sağlıklı kalma süresinin de uzayacağı göz önünde bulundurulmalıdır (Bek, 2008).

Sürekli ve düzenli bir biçimde yapılan egzersizler, bütün insanların özellikle de çocukların sağlığı açısından hayati faktörlerdendir. Çocukların kötü alışkanlıklardan korunmasında ve sosyal hayatlarının hareketliliğinde fiziksel aktivite ön plana çıkmaktadır. İlerleyen yaşlarda ise çeşitli kronik hastalıklara sahip olamamak adına ve bu tip hastalıkların tedavi sürecinde desteklenmesinde bu aktivitelerden yararlanılır. Ayrıca yaşlı bireylerin de daha aktif ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında yararlanılır. Kısacası bütün yaşam sürecinde yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli rol aldığı bilinen fiziksel aktivenin yararları şu şekildedir (Baltacı ve Düzgün, 2008):

- Vücuttaki kasların güçlü olmasını sağlar ve vücudun esnekliğini artırır.
- Kalbin ve damarların yapısını güçlendirir.
- Mental ve ruhsal sağlığı destekler.
- Esnekliğin artmasıyla genel beden üzerinde çevikliğin artışı sağlar.
- İdeal kilonun korunması vebedenin yağ kitlesinde dengeyi sağlar.
- Organlar arası uyumun artışına yardımcı olur.
- Aktivitenin planlı yapılması durumunda kişinin daha zinde kalması sağlanabilir.

Tunay (2008) 'e görede faydaları şu şekildedir; vücudun insüline karşıdirenci varsa iyileştirir, kan şekerini düzenler, şeker hastalığının oluşma ihtimalini düşürür, hücrelerin sağlıklı kalmasını sağlar.

Fiziksel aktiviteler özellikle çocukların gelişim dönemlerinde önemli bir unsurlardandır. Genel halk sağlığının korunmasında fiziksel aktivitelerin yeri yadsınamaz. Fiziksel aktivite her anlamda önemli olduğu gibi en çok bazı hastalıkların önlenmesinde ve

rehabilite edilmesinde büyük rol oynar. Fiziksel aktivite vücudun sistemlerini olumlu yönde etkilemektedir. Solunum en başta sayılabilecek sistemlerden birisidir. Sonra dolaşım sistemi de aynı şekilde önem arz etmektedir. Bununla birlikte kas ve iskelet sistemi defizitsel aktiviteden olumlu şekilde etkilenir. Ayrıca vücudun kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özellikleri de fiziksel aktiviteyle birlikte daha sağlıklı çalışır. Bununla birlikte hareket yoluyla topluma bireysel adaptasyon, takım uyumu, başarı ve performans ilişkisi, sosyal imaj, kimlik edinme, tanınma, disiplin ve temel sosyo-kültürel değerlerin tanınması gibi sosyal gelişimi olumlu yönde desteklemektedir.

Çocuklar, fiziksel aktivitede bulunduklarında kendilerine güvenleri ve kişilik gelişimleri artmaktadır. Bununla birlikte çocukların duygu ve düşüncelerini etmesinde, becerilerini geliştirmesinde önemli yer tutar. Ayrıca çocuğun duygusal özelliklerin gelişmesinde değişim gözlenmektedir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması bazı kuralların öğrenilmesi anlamında faydalıdır. Bu aktivitelerle birlikte genel sağlık ve sağlıklı vücut olgusu, liderlik, cesaret, kendine yetme, başkalarına yardım etme gibi özellikler de çocuklar tarafından öğrenilir (Biddle ve Mutrie, 2008). Bu bağlamda bilişsel davranışların gelişmesinde de fiziksel aktivitenin yerinin yadsınamayacağı söylenebilir. Ayrıca bu davranışların içerisinde yanlış ve doğru kavramlarını ve bu kavramlar arasındaki ilişkiyi öğrenme, entelektüel gelişim, yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar da sayılabilir. Yaşam kalitesinin artması, fiziksel uygunluk, kendine güven, pozitif fiziksel imaj ve stresle baş edebilme gibi olumlu etkileri vardır (Yıldırım, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite ve sağlık üzerine birçok çalışması bulunmaktadır. Örgütün "Fiziksel Aktivite Raporu" verilerine göre, hareketsizlik durumu dünyadaki ölüm sebepleri sıralamasında dördüncü olarak neden olarak ortaya çıkmıştır. Yaklaşık 3 milyon kişi hareket kısıtlılığı nedeniyle her seneyeşama veda etmektedir. Hayatını kaybetmektedir. Erkeklerin yaklaşık %28'i hareketsiz bir yaşamı sürdürürken kadınlarda ise bu sayı %34'ü bulmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak aktif yaşam tarzını benimsemeyen bireylerinkanser türlerinden meme ve kolon kanserinemaruz kalma ihtimali yaklaşık %24'tür. Yine araştırma sonuçları şeker hastalığı ve diyabete yakalanma ihtimalini %27 olarak göstermektedir. Bununla birlikte kalp ve damar hastalıklarına yakalanma ihtimali ise %30 oranında yükselmektedir. Bu konuda egzersiz kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Çoğu zaman fiziksel aktivite kavramıyla karıştırılan egzersiz literatürde vücudun kuvvetlenmesini sağlayan kişilerin çeşitli sebeplerle yaptığı ve kişiye zindelik veren hareketlerden oluşan bir çalışma şeklinde tanımlanmaktadır. (WHO, 2022). Araştırma sonuçlarıdüzenli uygulanan egzersizin depresyonla mücadelede önemli olduğunu, eklemlerde ortaya çıkan sorunların

giderilmesinde etkililik gösterdiğini bunun yanı sıra vücudun şekillenmesinde rol oynadığını göstermektedir. Bireyin sahip olduğu yaşam kalitesinin artmasını sağladığını ve kontrolsüz kilo alımının azalmasında etkili olduğunu ispatlamaktadır (Biçer, Peker, Savucu, 2005: 245).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde etkilerinden söz edildikten sonra fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerden de bahsedilmelidir. Çünkü insanların çeşitli sebeplerle fiziksel aktiviteyi ihmal ettikleri bilinmektedir. Konunun devamında bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını ayrıntı şekilde aktarılacaktır.

2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım insan hayatı açısından önemlidir. Fiziksel aktivitelerin yapılması konusunda insanları etkileyen bazı faktörler vardır. Bu faktörlerin başında fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişkenler gelmektedir. Araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılımı en çok zaman eksikliğini işaret etmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar sigara alışkanlığı olan kişilerin, sigara alışkanlığı olmayan bireylere göre egzersiz programlarından ayrılmaya daha meyilli olduklarını göstermiştir. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarında vücut durumlarının da etkili olduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Örneğin obez bireylerin fiziksel aktivitelerde diğer insanlara göre daha geri planda kaldıkları görülmüştür (Pate, Trost, Freedson, Sallis, Taylor, 2000: 426).

Demografik ve biyolojik faktörler, bilişsel, psikolojik ve duygusal faktörler, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel çevre faktörleri fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerdendir. Bu faktörleri ayrıntılı şekilde incelemek gerekirse;

Demografik ve biyolojik faktörler: Fiziksel aktiviteye katılımı bireylerin sahip olduğu cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek ve eğitim oldukça etkilidir. Bunun yanı sıra sosyo-ekonomik özellikler, bireyin önceden geçirdiği yaralanma hikâyesi, kalıtsal nitelikler de çok önemlidir. Ayrıca bireyin kalp hastalığı açısından yüksek riske sahip olması, obezite ise biyolojik olarak kişiyi etkileyen faktörlerdendir.

Bilişsel, psikolojik ve duygusal faktörler: Kişinin sahip olduğu davranışlar, egzersizden keyif alma beklentisi, elde edilmek istenen fayda ve egzersiz yapma isteği fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir. Aktivitelerle ilgili bilgi birikimi, zamanın müsaitliği ile birlikte ruhsal

durum, psikolojik sağlık, özgüven, motivasyon, stres, inanç, kişilik değışiklikleri de bu bağlamda büyük önem arz eder.

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Bireylerin sahip olduğu beslenme alışkanlıkları, sigara veya alkol kullanma durumları, önceden edindikleri aktivite hikâyeleri, okul döneminde yaptıkları spor aktiviteleri ve engellerle başa çıkma becerileri fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerdendir.

Sosyal ve kültürel faktörler: Bireyin ait olduğu sosyal sınıf, sosyallik becerileri, topluluk adaptasyonları fiziksel aktiviteye eğilimlerini büyük oranda etkilemektedir. Bununla birlikte kişinin ailesinden ve arkadaşlarından gördüğü sosyal destek, egzersiz tipi de bu bağlamda önemli faktörlerdendir.

Fiziksel çevre faktörleri: Fiziksel aktivitenin yapıldığı ortamdaki ışılandırma, sıcaklık, nem oranı, rüzgârve soğukluk gibi unsurlar bu çevre faktörlerinin içerisinde. Ayrıca aktivite programların maliyeti de insanları bu bağlamda etkilemektedir. Ortamın estetiksel yapısı sahip olunan manzara da yine çevre faktörleri arasındadır. Aktivitenin yapıldığı yerdeki trafik durumu ve ortamda bulunan ekipman türü eşyalar çevre faktörlerinden sayılabilir. Bunların yanı sıra etrafta bulunan spor alanları, güvenlik, fiziksel ativitenin yapıldığı alanın düzgünlüğü de fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerdendir.

Fiziksel aktivite esnasında kişinin harcadığı efor o aktivite için kullanılan enerji fiziksel aktiviteye katılımı oldukça yüksek oranda etkilemektedir (Nahas, GoldfineandCollins, 2003; Kirtland ve ark., 2003; Saelens ve ark., 2003; Trost ve ark., 2002).

Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada sosyo-ekonomik anlamda zayıf olan ailelerde çocukların, aynı yaştaki diğer çocuklara kıyasla fiziksel aktivite olarak daha pasif oldukları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte evin annesinin eğitim seviyesi, çocukların boş zaman aktivelerine katılımlarının daha fazla olmasını sağlamaktadır (Santos ve ark., 2004; 210-218). Çocukların fiziksel aktivitelere karşı olumsuz bir yargı geliştirmesinin önüne geçmek için de özellikle ergenlik dönemindekibireylere, zorla egzersiz yaptırmamak gerekmektedir (Sallis, Zakarian, Hovell ve Hofstetter 1996: 125-134).

Günümüzde çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olan birçok etken bulunmaktadır. Cinsiyet, okul ile eğitim durumu ve saatleri, arkadaş çevresi, ailenin gelir durumu, ailenin eğitim seviyesi bu etkenlerden sayılabilmektedir (Orhan, 2021: 3). Bu etkenlerden birisi de günümüzün en büyük bağımlılıklarından sayılan teknoloji bağımlılığıdır.

Çalışma açısından fiziksel aktivite ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek gerekmektedir.

2.4. Fiziksel Aktivite ve Teknolojik Bağımlılık Arasındaki İlişki

Vücudun iskeletinde bulunan kaslar aracılığıyla enerji harcanarak yapılan hareketlere fiziksel aktivite denir. Burada altı çizilmesi gereken nokta enerjinin harcanması kısmıdır. Statik, dinamik aerobik ve anaerobik gibi hareketlerde fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılıp devam ettirilmesi durağanlığın önüne geçecektir. Fiziksel aktivite için bir yakıt olan besinlerin enerji harcanması yoluyla değerlendirilmesi gerekmektedir. İnsanın besinlerden aldığı enerjiyi harcaması sağlıklı kalmanın bir kuralı gibidir (Zorba ve Saygın, 2009). Özellikle teknolojik cihazların başında uzun süre kalındığında bu enerjinin harcanması gerçekleşmez. Zira bu cihazlarla uzun süre sabit şekilde vakit geçirmek vücudun genel sağlığı açısından uygun değildir.

Yapılan araştırmalar teknolojik bağımlılığın çocuklar ve gençlerin üzerinde olumsuz davranışlar oluşturduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam tarzlarını olumsuz yönde etkileyen teknoloji bağımlılığı fiziksel hareketsizliğe ve başka bağımlılıklara neden olmaktadır. Beslenme bozukluklarına da sebep olan teknoloji bağımlılığı üzerine birçok çalışma mevcuttur. Bununla ilgili olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada kontrolsüz şekilde teknolojik cihazların kullanımının obeziteye ve hareketsiz bir yaşam stiline sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çam ve Nur, 2014).

Sanayi Devriminin insanların yaşayış tarzında birçok değişikliğe sebep olduğu herkesçe bilinmektedir. Sanayi Devriminin başlamasıyla teknolojinin insan hayatına girmesi söz konusu olmuştur. Ayrıca insanların sahip olduğu çevre ve ulaşım koşullarında da birçok değişiklik söz konusu olmuştur. Doğal olarak bu durum da insanların hayat tarzlarında değişikliğe sebep olmuştur. Bu değişiklik, enerji alımı ve durağanlığın artışına ama bununla birlikte yapılan aktivitenin azalışına neden olmuştur. Bu durum konuyla ilgili araştırmaların yapılmasını sağlamıştır. Sayısal olarak ifade etmek gerekirse 1970-1999 yılları arasında, erkekler günlük olarak “178 kcal/gün ve kadınlar için 345 kcal/gün” olarak enerji artışına sebep olmuştur. Artışın olması ile birlikte teknolojinin büyük bir hızla ilerlemesi insanların boş zaman aktivitelerinin çeşidinde ve kalitesinde bir

farklılıkları meydana getirmiştir. Teknolojik eşyaların kullanımının artması özellikle televizyon, bilgisayar ve internetin yaygın olarak tercih edilmesi etkinlik süresinin azalmasına neden olmuştur. Ayrıca bu teknolojik eşyaların daha genç yaş grupları tarafından daha fazla kullanılması da bu aktivite azalışında çocukların daha fazla etkilenmesiyle sonuçlanmıştır. (Ünver, 2014: 10).

Farklı fiziksel aktiviteler arasında aerobik egzersizleri, kuvvet egzersizleri, esneklik egzersizleri ve denge egzersizleri vardır. Fiziksel aktivitelerden birisi de pilatestir. Özellikle günümüzde yoğun ilgi gösterilen aktivitelerden birisi sayılan pilates, çocuklar ve aileleri tarafından da çeşitli amaçlarla yapılmaktadır. Popülaritesi gittikçe artan pilates, faydası oldukça yüksek fiziksel aktivitelerden sayılmaktadır.

2.5. Pilates

Joseph Pilates (1880-1967) tarafından ortaya konan “pilates veya pilates metodu”²⁰. YY’nin başlarında ortaya çıkmıştır. Daha sonraki süreçte üzerinde değişik çalışmaların yapıldığı pilates vücudun fiziksel rahatlaması için oluşturulmuş bir hareketler bütünüdür (Öztürk, 2014).

Pilates, lumbopelvikstabilitenin sağlanması temeline dayanan zihin ve beden merkezleme tekniğidir (Muscolino ve Cipriani, 2004: 19).

Joseph Pilates başlangıçta metoduna “kontrolöji sanatı” veya kas kontrolü adını vermiştir (Kloubec, 2010). Felsefe, jimnastik, dövüş sanatları, yoga, dans, Zen meditasyon, Yunan ve Roma egzersizlerinden ilham almış ve bunları kombine etmiştir (Kloubec, 2010; Cruz-Ferreira ve ark., 2011).

Pilates yalnızca rastgele tercih edilen bazı hareketlerin yapıldığı bir etkinlik şekli olmamakla beraber 7’den 70’e herkesin yapabileceği bir aktivitedir. Pilates bedensel gücü artırırken vücut koordinasyonunu ve esnekliği de olumlu şekilde etkiler. Kişilerdeki iyilik hâli hissiyatını ve mental odaklanmayı geliştirir. Aslında pilates için fiziksel ve zihinsel eğitim olduğu söylenebilir (Isacowitz ve Clippinger, 2011). Pilates egzersizlerinin fiziksel, psikolojik (ruh hali, dikkat, motivasyon) ve motor fonksiyonlar (denge, statik ve dinamik postür, genel koordinasyon) üzerine olumlu etkileri vardır (Lange, Unnithan, Larkam ve Latta, 2000). Pilatesin vücuttaki koordinasyonu sağladığı core kasları adı verilen kısmı güçlendirdiği bilinmektedir. Ayrıca esnekliği artırarak genel yağ oranını düşürdüğü ve

koordinasyonu yükselttiği düşünülmektedir. Mobilite ve vücut farkındalığı üzerinde etkili olduğu iddia edilmektedir. Hareketlerin fonksiyonelliğini ve spor performansını arttırdığı da araştırma sonuçları doğrultusunda söylenebilmektedir. Bazı yaralanmaları önleme konusunda destek sağladığı ve kan dolaşımını olumlu yönde etkilediği de varsayılmaktadır (Segal, Hein ve Basford, 2004).

Joseph Pilates, hareketli bir yaşantının insanları olumlu şekilde etkilediğini günümüzden yaklaşık 100 yıl öncesinde fark etmiştir. İnsanlar zihinlerinde gündelik işlerini nasıl planlıyorlarsa bunu aynı şekilde bedenlerinde de programlı ve verimli bir şekilde yapabileceklerini vurgulayan Pilates, bu aktivitenin birçok faydasını keşfetmiştir. Joseph Pilates ayrıca pilates egzersizlerinin bireylerifiziksel ve zihinsel anlamda çok daha verimli hâle getireceğini düşünmüştür (Siler, 2009).

2.5.1. Pilates Egzersizinin Faydaları

Bireylerin pilates egzersizine katılımının birçok anlamda faydası vardır. Fiziksel, psikolojik ve motor gelişim üzerindeki faydaları olan pilatesin yanında genel sağlık üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Bu faydalarının başlıklar halinde açıklanması konu açısından önemlidir.

2.5.1.1. Pilates egzersizinin fiziksel açıdan faydaları

Pilates egzersizlerinin fiziksel faydaları olarak vücudun yağ oranında azalma, kilonun dengeli olması ve beden kitle indeksinin sağlıklı parametreler içinde bulunması başta gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde pilates egzersizlerinin vücuttaki yağ oranının ve kilonun kontrol altında olması ve bunun bir sonucu olarak da beden kitle indeksinin sağlıklı sınırlar içinde kalmasına imkân sağladığı görüşü ortaya çıkmaktadır (Ruiz-Montero, Castillo-Rodriguez, Mikalački, Nebojsa, Korovljević, 2014). Yapılan bir araştırmada düzenli olarak aqua-pilates egzersiz programına katılan genç kadınlar incelenmiştir. Çalışmada pilates yapan 60 üniversite öğrencisi kadının vücut kompozisyonu parametrelerinin ve fiziksel uygunluk ölçülerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada kadınların aqua-pilates egzersiz programının öncesindeki ölçümleri ile program sonrası vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi verilerinde anlamlı azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özcan, 2017: 61).

2.5.1.2. Pilates Egzersizinin Psikolojik Açıdan Faydaları

Genel anlamda egzersizlerin bireyi psikolojik olarak olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde de egzersizleri düzenli biçimde yapan bireylerin ruh sağlığının daha iyi durumda olduğunu ve psikolojik sağlık problemlerinden daha az etkilendiği söylemek mümkündür (Richardson, Faulkner, McDevitt, Skrinar, Hutchinson ve Piette, 2005: 328; Lautenschlager, Cox, Flicker, Foster, Van Bockxmeer, Xiao ve Almeida, 2007). Bu bağlamda pilates egzersizi bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen bir egzersiz türü olarak ifade edilebilmektedir (Pandya, Nagendran, Shah, Chandrabharu, 2017: 190). Konuyla paralel olarak İstanbul'daki bir hastanede çalışan 18-55 yaş arasındaki 30 bireye klinik pilates çalışması yapılmıştır. Çalışmadaki amaç klinik pilates egzersiz programının fiziksel ve psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Çalışma sonucunda klinik pilates programına düzenli şekilde katılan kişilerin kaygı ve depresyon test ölçümlerinde anlamlı azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu kişilerde psikolojik sağlık sorunlarında düşüş görülmüştür (Topuz, 2014). Başka bir araştırmada ise pilates egzersizlerinin iyimserlik ve iş doyumunu üzerindeki etkisinin nasıl olduğu incelenmiştir. Araştırmaya fitness merkezinde pilates egzersizi yapan 60 kişi katılmıştır. Müzikli ve müziksiz olarak gerçekleştirilen pilates egzersizlerinde psikolojik olarak iyi olma hâlinin ve motivasyonun olumlu şekilde etkilendiği sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca uygulanan pilates egzersizleri sonucunda bireylerin iyimserlik durumları arasında olumlu yönde bir değişimin olduğu belirlenmiştir (Özbudak, 2019).

2.5.1.3. Pilates Egzersizinin Genel Sağlık Açısından Faydaları

Pilates bir egzersiz türü olmasının yanı sıra vücudun genel sağlık düzeyini arttırarak kişinin yaşam kalitesine katkı sunan bir çalışmadır. Pilates üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde düzenli olarak pilatesle ilgilenen kişilerin genel yaşam kalitesini arttığı bulgularına ulaşıldığı görülmüştür (Küçükçakır, Altan, Korkmaz, 2013: 207). Pilatesle daha çok ilgilenen kesin kadınlar olduğundan özellikle kadınlarla ilgili çalışmalar bu alanda yapılmaktadır. Bu bağlamda kadın rahatsızlığı olan osteoporoz şikâyeti olan kadınlarla ilgili bir çalışma yapılmıştır. Menopoz sonrası osteoporoz yaşayan 41 birey çalışma (n=22) ve kontrol (n=19) grubu kadınla yapılan araştırmada pilates yaparak kadınların vücutlarındaki fiziksel performans verileri ile kemiklerindeki mineral anlamdaki yoğunlukları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmiştir. Araştırmada deney grubun içerisinde yer alan kadınlar pilates egzersizi yapmıştır fakat kontrol grubunda kadınlara herhangi bir etkinlik

programı verilmemiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında pilates yapan deney grubunda yer alan kadınların pilates yapmayan kontrol grubundaki kadınlara göre fiziksel performans parametrelerinin arttığı ve yaşam kalite endekslerinin de anlamlı şekilde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Vergili, 2012: 8).

2.5.1.4. Pilates Egzersizinin Motor Gelişim Açısından Faydaları

Araştırmacıların yaptığı çalışmalarda pilates programına katılanların çeviklik, hız, dayanıklılık, esneklik ve kuvvet gibi temel motor performans parametreleri üzerindeki etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca vücut farkındalığı, beden kontrolü ve kas gruplarının geliştirilmesinde pilatesin faydalarının olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, düzenli şekilde pilates egzersizi yapan bireylerin kassal gelişimlerinin olumlu şekilde etkilendiği, denge ve esneklik kazandığı ve bunun sonucunda motor gelişimin arttığı yönünde bulgulara ulaştığını göstermektedir (Damdelen, 2016: 3). Pilates ve motor gelişimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sedanter kadınların pilates egzersizi yapması sağlamıştır. Kadınlara uygulanan aero-pilates ile kuvvet egzersizleriyle çalışmaya katılan kadınların fiziksel özellikleri ve kuvvet oranları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan 19 sedanter kadının kuvvet performanslarında olumlu bir değişimin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akgül, 2016: 39).

Esnekliği geliştiren pilates, eklemlerin tam hareket etmesine yardımcı olur ve vücut kitle endeksinde azalmanın görülmesini sağlar (Jago ve Jonker, 2006). Vücudun kaslarının daha esnek olmasına yardımcı olmasının yanı sıra pilatesle dayanıklılık ve kuvvet de doğru orantılı olarak artar (Segal ve ark., 2004). Hareketleri uygulama esnasında tam ve derin nefesten faydalanmayı öğreten pilates, core dengesini geliştirir, içeriden dışarıya çalışma imkânı sağlar. Daha esnek, ince ve dengeli vücut oluşturmayı destekleyen pilates, bunun yanı sıra bel ve basen ölçümlerinde azalma görülmesini gerçekleştirir (Jago ve Jonker, 2006). Kronik bel ağrıları gibi rahatsızlıklar için iyi bir tedavi yöntemi sayılan bu egzersiz postürü bozukluklarını düzeltmektedir. Ayrıca insanlara daha kaliteli bir yaşam sunar ve vücut bölgeleri arasındaki dengeyi kurar (Danzelli ve DiDomenica, 2006; ThePilatesCoach, 2004).

Pilates egzersizinin fiziksel anlamda çok fazla yararı olduğu bilinmektedir. Ayrıntılı olarak incelemek gerekirse pilates egzersizlerine katılan kişilerin vücut yağ oranının azalması söz konusu olur ayrıca kilo kontrolünün sağlanır. Bununla birlikte beden kitle indeksinin olması gereken veriler içerisinde kaldığı gözlenir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde pilates egzersizlerine katılan kişilerde vücut yağ oranında düşüş görülür. Vücut ağırlığının

azalması söz konusu olur. Bütün bunlara ek olarak beden kitle indeksinin olağan şekilde devam ettiği ortaya çıkmıştır (Ruiz-Montero ve ark., 2014, Fourie ve ark., 2013). Konu kapsamında pilates metodunun sınıflandırılması hakkında da bilgi vermek faydalı olacaktır.

2.5.2. Pilates Metodu Sınıflandırması

Egzersizlerin uygulanabilmesi için bazı metodlar söz konusudur. Bu metodlar kişinin tercihin ve uygulanma alanına göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu bağlamda pilatesin de metodları vardır. Pilates Metodu iki şekilde sınıflandırılmaktadır.

2.5.2.1. FitnessPilates

FitnessPilates, büyük gruplara uygulanıp, genel sağlığın devamı için yapılır. Amaçlardan birisi de vücudun fonksiyonelliğini yükseltmektir. Klinik fitness ile karşılaştırma yapıldığında Fitnesspilates'te kullanılan stüdyo malzemeleri daha az maliyetlidir. Ayrıca yapılan egzersizler daha az bireyselleştirilmiştir. Fitnesspilates öncelikle bireysel ve takım sporlarının yapıldığı yerlerde uygulanır. Ayrıca spor salonlarında sağlığın korunması ve iyilik hali için yapılmaktadır. Bununla birlikte fitness pilates; bel ağrısı, kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde uygulanır. Obezite, osteoporoz ve artrit gibi rahatsızlıklardan doğan şikâyetlerin azalmasında yöntem olarak tercih edilmektedir (Lett, 2011).

2.5.2.2. Klinik Pilates

Klinik pilatesin çalışma alanlarının başında yaralanmalar sonucu ortaya rehabilite süreci gelir. Fizyoterapistlik yapan Avusturalyalı eski balet CraigPhillips Klinik Pilatesin yaratıcısıdır. Phillips; bu alandaki egzersizleri öncelikle kassal kuvvet ve esneklik için oluşturmuştur. Daha sonra koordinasyon, endurans için egzersizler eklemiştir. Bunun sonucu olarak da stabilite ve proprioseptif mekanizma işlerliğinin yeniden kazanılması sağlamıştır. Ayrıca bu işlerlik kazanıldıktan sonra bunun sürdürülmesi için klinik pilates egzersizlerini tasarlamıştır (Lett, 2011 ve Öksüz, 2012).

2.5.3. Pilatesin Prensipleri

Bilindiği üzere Joseph Pilates egzersizlerinin prensiplerini belirleyen kişidir. Pilates; bu prensipleri açıkça belirtmemiştir. Fakat bu prensipler Pilates'in yüzlerde sayfaya yazdığı eserlerden ve orjinal film görüntülerinden derlenmiştir. Ayrıca başka arşivlerden de

yaralanılarak oluşturulmuştur. Bu prensipler Pilates okullarının kendi yapısına göre değişiklik gösterebilmektedir. Bununla birlikte pilates egzersizlerinin temelinde “nefes, konsantrasyon, merkezleme, kontrol, kesinlik ve akıcılık” gibi prensipler yatmaktadır (Isacowitz ve Clippinger 2011).

2.5.3.1. Nefes

Nefes hayatın her alanında insana gereken bir olgudur. Bilindiği üzere yaşam nefes alarak başlar ve yine nefes vererek biter. Birçok insan doğru nefes almadan hayatını devam ettirir. Joseph Pilates’e göre nefes alışverişi çok önemlidir. Doğru alınmayan ve verilmeyen nefes tembel nefes alışverişi olarak değerlendirilir. Tembel nefes alışverişinde akciğerlerin doğru olarak kullanılmaması söz konusudur. Bu akciğerlerde zamanla hastalık birikir ve buralarda sağlıklı olmayan hücrelerin bulunduğu bir mecra olur. Bu alanlar ölmüş veya ölmesi yakın hücrelerin çoğaldığı bir mezarlık gibidir. Bu bağlamda, temel ilke olarak doğru nefes büyük önem arz eder. Örneğin kalbin düzgün çalışması da buna bağlıdır. Doğru nefes almakla birlikte kalp strainini azalmaktadır. Kanı temizlenip akciğerleri gelişmesi de doğru nefes alışverişiyle meydana gelmektedir. Doğru nefes almayla ilgili olarak akciğerlerin tamamen havayla doldurulması ve tamamen boşaltılması gerekmektedir. Bu sürecin doğru yönetilmesi sonucunda kısa bir zaman diliminde vücuda büyük oranda oksijen girer. Bu durum doğal olarak kan dolaşımına büyük miktarda olumlu etkide bulunur. Yine bunun bir sonucu olarak ilk zamanlar hafifçe bir “sersemlik” hissi gerçekleşebilmektedir. Fakat bu sersemlik durumu doğru nefes alışverişinin sürekli hâle gelmesiyle ilerleyen günlerde kendiliğinden geçmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken durum bunun otomatikleştirilmesidir. Çünkü bilinçaltı, bu hissin bütünüyle bitmesi için gereken çabayı gösterecektir. Kısacası doğru nefes alışverişi ile kan dolaşımının düzenlenmesi ve sağlıklı hâle gelmesi vücut üzerinde meydana gelecek üst seviyedeki yorgunluk hissinin önüne geçecektir (Pilates ve Miller, 1945).

Pilates esnasında yapılan solunum karın şişirilmeden göğüs kafesiyle bağlantılı olarak yapılmaktadır. Bu nefes alışverişi diğer egzersiz formlarından farklılık göstermektedir. Bu şekildeki solunumla derin karın kaslarının kasılması sağlanır (Kloubec ve Banks, 2013). Abdomenin (karın) içe doğru hareketiyle önce diyafram ve “TransversusAbdominis” kası diye nitelendirilen kasharekete geçer. Kuvvete ihtiyaç duyulan çalışmalarda nefes verme kısmında omurgadaki lokal kas stabilitesi ön plana çıkar ve burada artış söz konusu olur (Hodges vd. 1997, Allison ve ark., 1998).

En etkili egzersizlerden sayılan pilates solunum tercihi posterior ve lateral olarak yapılmaktadır. Böyle tercih edilmesindeki amaç, kirli havayla temiz havanın değişikliğidir. Bu değişikliğin sonucunda birey kendisini canlı hisseder ve bireyin solunum kapasitesi yükselir. Birey derin solunuma geçiş yapar (Karter, 2004). Bireye herhangi bir formda solunum gösterilebilir. Ancak birçok insana sırtüstü pozisyonda doğru nefes alışverişi öğretilmiştir. Burada asıl amaç “hissederek” öğrenmektir (Kloubec ve Banks, 2013).

Karter (2004) pilates solunumunu kişinin öncelikle başparmaklarını kaburga kemiklerinin arkasına getirip, öbür parmaklarını da onun önüne koyarak ellerini göğüs kafesine getirmesi gerektiğini ifade eder. Nefesin alındıktan sonra burun kısmından boğaza geçişini hissetmek gerektiğini sonra omurgalara doğru gidişini bilmek gerektiğini söylemektedir. Daha sonra her bir kaburga kemiğinin yanlara doğru açılışıyla, ellerin yayılmasını ve bunun sonucunda, akciğerlerin bütünün oksijenlenmesini hissedilmesini belirtmektedir. Alınan havanın verilmesi aşamasında ise ağzın hafifçe açılması çenenin ve dilin serbest bırakılmasını tavsiye eder. Karnın içeceklerle akciğerdeki soluğun adeta bir mumun üflenir şekilde bırakılarak boşaltılmasını önerir.

Doğru solunumla ilgili bilinmesi gereken en önemli unsur karnın şişme sürecidir. Karnın şişme sürecinin önüne geçmek için nefes alışverişi esnasında da olabildiğince karnın düz kalması sağlanmalıdır (Karter, 2004).

2.5.3.2. Konsantrasyon

Pilatesin temel unsurlarından birisi olan konsantrasyon vücudun her bir parçasının farkında olunmasını sağlar (Karter, 2004). Konsantrasyon ilkesi, pilates egzersizleri yapılırken düzgün hareketlerin oluşabilmesi için tüm vücudun odaklanması gerektiğini ifade eder. Pilates esnasında insanların tüm benliği, bedeni ve zihniyle orada olması gerektiğini belirten Joseph Pilates, bu durum gerçekleşmediğinde egzersizin bütün faydasının kaybedileceğini vurgulamıştır. Pilates (1945) dikkatle uyulması gereken değişmeyecek tek kuralın “Eğitmenin egzersiz yaptırırken verdiği talimatlara tam olarak, hiçbir sapma olmadan uymak ve egzersiz yaparken tamamen egzersizlere konsantre olmak” olduğunu belirtmiştir.

Karter (2004) kitabında pilateste ilk egzersizi açıklarken vücut pozisyonlamasının öneminden bahsetmektedir. Ayrıca kendisi öğrencilerine egzersizler sırasında “Başınızın yerleşimi nerede?” “Beliniz zemine temas ediyor mu?” “Nefes alıyor musunuz yoksa nefesinizi tutuyor musunuz?” gibi sorular sorarak kişilerin vücut parçalarının farkında

olmalarını sağladığını ifade etmektedir. Bu şekilde öğrenciler ergersizleri daha verimli şekilde yapacaklardır. (Karter, 2004)

2.5.3.3. Kontrol

Pilatesteki kontrol kavramı da diğer prensipler kadar önemlidir. Beyinsel kontrol ve kassal kontrol olmak üzere ikiye ayrılan kontrol prensibi, pilates yapacak kişilerin dikkat etmesi gereken unsurlardandır. Beyinsel kontrolün alanı incelendiğinde hangi hareketlerin yapılacağını bu hareketlerin sınırlarını ve şiddetini kaslar anlamında yönettiği bilinmektedir. Zira vücuttaki kasların sorumluluk çerçevesi de ergersizler yapılırken şiddeti, gereken sınırdadır. Diğer prensiplerde olduğu gibi kontrolün uygulanma aşaması da ilk başta güçtür. Hareket yeteneğinin öğrenilme yöntemi de deneme yanılma süreciyle gerçekleşmektedir. Deneme yanılma sürecinde koordinasyon oluşması için hayal gücünden faydalanılır. Dışarıdan bakıldığında hissetme şekli ve görünüm bu sürece katkı sağlamaktadır. Spor psikologları başta olmak üzere bu alanda etkin kişiler tarafından kontrol aşamasında “gözünde canlandırma” kavramına dikkat edilir. Bu anlamda hata yapmanın önemine vurgu yapılır. Ayrıca unutulmamalıdır ki insan hata yaparak öğrenmektedir (Brignell, 2009).

Pilates ergersizinin en önemli kaidelerinden birisi de yapılan her harekette vücudu kontrol etmektir. Vücudun kontrolü yalnızca ergersizler için değil her alanda önemlidir. Her alandan kasıt ergersizlerin yapılma aşamasındaki geçişler, ekipmanları kullanırken hamlelerle birlikte bütün detayları kapsamaktadır. Örneğin mat ergersizlerinin başında ve sonunda kontrol yapılması gerekmektedir. Eksantrik kas kasılmasıyla kasların esnemesi devreye girer ve vücudun kontrolü sağlanır. Bu kısımda, harekete konsantre olunması büyük önem arz eder. Hareketin meydana getirildiği kasların yanı sıra bazen de küçük olan sinerjistik kaslar hareketin oluşumunu destekler. Herhangi bir basit hareketin yapılmasında büyük kasların ve küçük kasların beraberliği yüksek derece koordinasyon ve dengeyi sağlar. Ayrıca büyük kasların kendi başına bu süreci gerçekleştirme zorunluluğu ortadan kalkar. İnsan vücudu koordinasyonlu bir şekilde harekete geçmeyi öğrendiğinde bazen tehlikeli bazen de eğlenceli aktiviteler konusunda güven hisseder. Dans etmek veya yerden çok yüksek bir noktada yürümeye de kontrole birer örnektir (Herman 2002).

Joseph Pilates’in her bir ergersiz çoklu kasları etkin hâle getirecek biçimde tasarladığını söylemek mümkündür. Bu sebeple birçok tekrar yapıp çok zaman ayırmak yerine özenle tasarlanmış birkaç hareketi yapmak yeterli olacağını ifade eden Joseph Pilates, ergersizlerin kontrollü olarak yapılması gerektiğini belirtir. Pilates ergersizlerinin fiziksel

anlamda zorlayıcı çalışmalar olması sebebiyle de kontrol gerektiği söylenebilir. Bu egzersizleri yaparken de vücudun orta kısmında bir korse vazifesi gören core kaslarını kullanmaya ve egzersizler yapılırken kontrolü gerçekleştirmeye bunun bir sonucu olarak da egzersizinsanlıklı bir biçimde yapılmasına imkân vermektedir (Karter, 2004).

2.5.3.4. Kesinlik / Düzgünlük

Düzgünlük; tam, doğru ve kesin olmanın kalitesi olarak tanımlanır.

Kesinlik kavramı, egzersiz hareketlerinin tam ve doğru şekilde olmasını ifade eder (Isacowitz ve Clippinger, 2011). Pilates egzersizleri sergilenirken en önemli noktalardan birisi de hareketlerin tamamen birebir kopya şeklinde yapılmasıdır. Hareketi kesin şekilde tümüyle aynı şekilde yapmak zordur. Daha önce yapılmamış hareketlerin tekrar edilmesi sürecinde kaslar zorlanabilir. Ayrıca yeni nefes çalışmalarını da uygulamak pilates öğrencileri açısından güçtür (Brignell, 2009).

Bilindiği üzere pilates, içerisinde binlerce egzersiz formunu barındıran bir sistemdir. Bu sistem iç içe geçmiş birbirini tamamlayan egzersizlerle anlam kazanmaktadır. Pilatese henüz başlayan bireylerin bu egzersiz formlarını doğru şekilde yapabilmeleri için “pre-egzersizler” mevcuttur. Burada hedef vücudun sahip olduğu koordinasyonu yükseltmektir. Sürecin başında düzgün şekilde yapılamayan hareketlerin defalarca tekrarı ile kesinlik ve düzgünlük prensibi sağlanmaktadır. Bu bağlamda pilatesin farklı koşullar altında doğru olarak yapılabilmesi için hareketlerin yinelenmesi gerekmektedir (Meier, 2005).

Uygulama aşamasında düzgünlüğün pilates egzersizlerinin ayırt edici özelliği olduğu ifade edilebilir. Kontrol ve merkezleme hususunda konsantrasyon, tecrübe kazandıkça hareketlerin bütününnnet ve doğru biçimde uygulanmasını destekler. Düzgünlük ve kesinlik prensibiyle uygulamaları gerçekleştirmek hatalı yapılan hareketlerin ortadan kalkmasını sağlar. Bunun yanı sıra doğru hizalamanın oluşmasına ve yaralanma durumlarının ortadan kalkmasına yardımcı olur. Bu prensibin uygulanması vücudun parçalarıyla ilgili bilgilenmeye imkân verir. Vücutla ilgili farkındalığı artırır. Vücut pozisyonlarına hâkim olmak ve egzersizleri kesin ve doğru biçimde yapmak uzun bir zaman dilimini gerektirir. Yani başka bir deyişle sabır ve dirayet bu prensip için vazgeçilmez unsurdur. Bu prensibi kazanılabilmesinde ayna gibi görsel unsurlardan yararlanılabilir (Brignell, 2009 ve Page, 2010).

2.5.3.5. Merkezleme

Pilateste temel unsurlardan birisi de tüm hareketlerin merkezden başladığıdır. Vücudun genelinin kaslardan oluştuğu bilinmektedir. Bu kaslardan vücudun merkezinde bulunanlar: karın kasları, lumbal bölgede bulunan kaslar ve kalça çevresinde var olan kaslardır. Bu kasların birçok vazifesi vardır bunun yanı sıra karın boşluğunda bulunan kaslaryumuşak organları korumaktadır. Bilimin ilerlemesiyle kasların yapısı ve biyomekaniği ile ilgili bilgiler artmıştır. Yeni bilgilerle bu kasların görevlerinden birisinin de bel omurlarını sağlıklı kalmasını sağladığı keşfedilmiştir. Bu kaslar omurgayı destekler ve korur. Merkez bölge kaslarının hareketli ve güçlü olması omurga ve eklemlerde oluşabilecek problemlerin önüne geçilmesinde etkilidir (Brignell, 2009). Pilates egzersizi ile birlikte bu kaslar esnek ve sağlıklı kalırlar. Her anlamda güçlü ve varlığını iyi bir şekilde devam ettiren kaslar iyi bir merkez oluşturabilmek için şarttır. Bununla birlikte oluşturulacak sağlam bir merkez vücudun bütünüyle kuvvetli kalmasına yardımcı olur (Page, 2010).

Pilates'e göre merkezin yönetilmesi süreci bir su birikintisi üzerindeki dalgalanmalara benzetilebilir. Hareket; su birikintisinin merkezinden “yani vücudun powerhouse veya coreolarak adlandırılan bölgesi diye bilinen bölgesi” başlar ve dışa doğru “ekstremitelere doğru bilinen bölgesi” yayılım gösterir. Kısaca hareketlerin doğru bir biçimde yapılabilmesi amacıyla merkezden başlamak gerektiği belirtilebilir (Brignell, 2009 ve Page, 2010).

Pilates egzersizleri, vücudun alt ve üst omuz bölgesini kapsayan egzersiz formlarından farklıdır. Pilateste yapılan egzersizler merkezden başlayarak yapılmalıdır. Böylelikle germe ve uzanma hareketleri sırasında omurga harekete daha kolay hazırlanabilir. Bunun sonucunda da omurga kendini korur (Brignell 2009). Pilates egzersizlerinin çoğunluğunun kaslarındaki gücü arttırmaya odaklanmıştır. Bu sebeple pilates hareketleri uygulanırken göbek karna doğru çekilmelidir. Pilates eğitmenleri çalışmalar sırasında çalışmayı yapanlardan göbeklerini karınlarına doğru çekmelerini ister. Ayrıca omuzların geriye çekilmesi ve bazen de poponun sıkılması gerekir. Bu çalışmaların bütünü merkezlemenin önemine göstermekle beraber core kaslarının kuvvetinin artmasını destekler. Egzersizin bir üst seviyesine geçmenin ilk ve en önemli şartı merkezin tamamen sabitlenmesidir. Merkezlemede kesinlik sağlanana dek egzersiz güncellenmelidir (Herman, 2002). Bu prensipgerçek manada vücutla ve hareketlerle bütünleştirildiğinde pilates kolay ve daha verimli olmaktadır.

2.5.3.6. Ritm / Akıcılık

Akıcılık; sorunsuz, devamlı ve kolayca ilerlemek anlamına gelmektedir. Bununla beraber düzgün bir süreklilik de olmazsa olmazlardandır. Pilates egzersizleri zarif ve doğal hareketleri içermektedir. Hareketlerin bütünü kendi içinde bir ritimle devam eder.

Pilates egzersizleri hareketliliğinin yanı sıra zarafet de içermektedir. Düz formda bir hareket kalıbı değildir tam tersine ve pürüzsüz, kesintisiz hareketleri içermektedir. Egzersizler arası geçişte de bu hareketler devam etmektedir. Pilates bu özellikleri bakımından vücut genel dayanaklılığı da arttırmaktadır. Bu durum, vücudun bütününe tam potansiyeline ulaşmasını sağlamaktadır. Joseph Pilates'in öğrencisi Romana Kryzanowska, Pilates metodunu “güçlü merkezden dışa doğru olan akıcı hareketler” şeklinde tanımlamıştır. Kryzanowska, akıcılığı kas aktivasyonu ve zamanlamanın tam bir birleşimidir şeklinde aktarmıştır (Isacowitz ve Clippinger, 2011).

Çoğu kişi Pilates egzersizlerini yoga çalışmalarıyla karıştırmaktadır. Ancak burada bilinmesi gereken pilatesten bir pozisyonda durulmadığıdır; bu yoganın aksine bir durumdur. Ayrıca hareketler arasında bir akış, geçiş hâkimdir (Herman, 2002). Pilatesten egzersizler esnasında vücut ritmik ve akışkan olma pozisyonundadır. Birçok pilates egzersizinde durma noktası yoktur bu da yine aynı şekilde pilatesin yoga ve germeden farklı olduğunun bir kanıtıdır. Pilates egzersizlerinin yavaş ve devamlı hareketlerden oluştuğunu ifade etmek mümkündür. Pilates hareketlerinde ilk pozisyonla son pozisyon aynıdır (Meier, 2005). Bu anlamda değerlendirildiğinde Pilates'in dans gibi olduğu söylenebilir. Pilates hareketlerinin yapılmasında akıcılık önemlidir. Serbestçe hareket etmenin yanı sıra hareketlerin sonunda, hareketi kontrolü yitirmeden ve tam manasıyla sonlandırmak lazımdır (Herman, 2002).

Pilatesteki önemli prensiplerden akıcılıkta, egzersizler kendi içinde tekrar eden bir bütünün parçaları gibidir. Parçaların her birisi de bütünü tamamlamaktadır. Dinlenme aralığı verilerek yapılan bu parçalarda kusursuz bir geçiş akış her zaman olmalıdır. Hareketler ise kendi hızında ilerlemelidir. Yavaş ve hızlı yapılan hareketler bu akış ritmini bozacaktır. Hareketler arasındaki aralıkların eşitliği de bu hızı etkilemektedir. Her aralıktan sonra hareketlerin şiddetine dikkat edilmelidir. Pilates egzersizlerinin bir “hissetme” konsepti olduğu unutulmamalıdır (Herman, 2002; Brignell, 2009). Vücut ve beyne beraber çalışması için fırsat tanınmalıdır. Böylelikle akıcı hareketler bütünü ortaya çıkacaktır. Ayrıca insanın kendine olan sabrı konusunda da birey yeterince fırsat tanıyıcı davranmalıdır (Page, 2010).

Bütün kasların karın bölgesinden itibaren doğru nefesle gerçek odaklanmayla akıcı bir ritimle hareketi pilatesin amacına ulaşmasını sağlayacaktır. Doğru ritimle uygulanan

egzersizler, doğru enerjiyle verimli olacaktır (Page, 2010). Ritimle beraber esneklik kazanan kas ve eklemler de sinir sistemini olumlu şekilde etkileyecektir. Bu anlamda sistemler arasında bir bütünleşmenin olacağı varsayılabilir (Herman, 2002; Meier, 2005).

Pilatesin prensiplerinden bahsettikten sonra çalışmanın konu alanı içerisinde yer alan teknolojik bağımlılık kavramı incelenmelidir. Teknolojik bağımlılık kavramından önce de bağımlılık kavramının incelenmesi daha iyi olacaktır.

2.6. Bağımlılık

Bağımlılık sözcüğü bağ kurma kökünden gelmekle birlikte ilk etapta uyuşturucu, alkol, sigara gibi kimyasal maddeleri çağrıştırmaktadır. Bağımlılık kavramı her ne kadar kimyasal maddeleri çağrışırsa da aslında yalnızca kimyasal bağımlılıktan söz etmek yanlıştır. Örneğin herhangi bir davranışı normal olmayan bir biçimde uzun süreli olarak sürdürmek de bir bağımlılık olarak değerlendirilebilir (Griffiths, 1999). En geçerli kaynaklardan birisi olan Türk Dil Kurumu (TDK, 2021) bağımlılık kavramını “bağımlı olma durumu, tabiiyet” şeklinde tanımlamaktadır. Bağımlılık kavramı farklı araştırmacılarca değişik tanımlarla açıklanmıştır. Örneğin, bir kaynakta bir davranış veya maddeyi kullanmayı kontrol etmekte zorlanmak veya bırakamamak şeklinde açıklanırken (Egger ve Rauterberg, 1996) başka bir kaynakta bir kişiye, bir varlığa veya bir nesneye duyulmakta olan önlenemez bir istek duymak ya da farklı bir iradenin etkisinde olmak şeklinde de tanımlanabilmektedir (Uzbay, 2009). Yine başka bir kaynakta kişilerin eylemleri veya kullandıkları nesneleri kontrol edememesi ve o olmadan yaşamını sürdürememesi şekillerinde tanımlanmıştır (Dinç, 2015). Alanyazın tarandığında en geniş tanımlardan birisi de şu şekildedir: “Bir bireyin kullandığı maddeyi birçok kez bırakmaya yönelik girişimlerde bulunmasına rağmen bırakamaması, madde dozunu giderek artırması, maddeyi bıraktığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkması, zararlı etkilerine rağmen kullanmaya devam etme ve zamanın büyük çoğunluğunu madde arayarak geçirme gibi belirtiler ile tanımlanmaktadır” (Ögel, 2012). Bağımlılık kavramının tanımlanmasından sonra bağımlılık türlerinde de açıklanması gerekmektedir.

2.6.1. Bağımlılık Türleri

Yapılan çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde bağımlılığın iki ana kategoride araştırıldığı görülmüştür. Bunlar; fiziksel bağımlılık ve davranışsal bağımlılıktır.

Köknel (1998) de bağımlılığı, davranışsal ve maddesel bağımlılık olmak üzere iki ayrı şekilde ele almıştır.

2.6.1.1. Fiziksel Bağımlılık

Yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel bağımlılıkla ilgili değişik tanımlar mevcuttur. Bu tanımlardan birisi “Maddenin varlığına karşı duyulan fiziksel bir ihtiyaç şeklindedir.” Başka bir tanım ise “Fiziksel bağımlılık, vücudun bağımlılık yapıcı maddeyi uzun süreli veya kısa süreli ve düzenli kullanılması sonrası vücudun bu maddeye alışması, bu maddenin yoksunluğu durumunda ise vücudunda bazı belirtilerin baş göstermesi durumudur” şeklindedir. Fiziksel bağımlılıkta bireylerin, bağımlı olunan maddenin alınmaması hâlinde kişide oluşan belirtilerin şiddetine büyük önem arz eder (Güçlü, 2015). Bu bağımlılık türünde vücuda madde alınmadığı takdirde bulantı, kusma, terleme, titreme, üşüme vb. gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir.

2.6.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Uyuşturucu etki veren kokain, esrar, nikotin, alkol gibi bağımlılıklar, davranışsal bağımlılıklar düşünüldüğünde herkes üzerinde neredeyse aynı etkiyi veren bağımlılıklardır. Oysaki davranışsal bağımlılıklarda bir bağımlılık bireydeki kişisel bazı şartlarına göre gerçekleşmektedir. Diğer bir deyişle, uyuşturucu etki veren maddelerin her insanda bağımlılık yapması çok olası iken, bir bireyin bağımlı olduğu bir davranışa başka bir birey bağımlı olmayabilir (Bektaş, 2018).

Akademik çalışmalar incelendiğinde davranışsal bağımlılık kavramının içerisinde İnternet kullanım bağımlılığı, sosyal medya alışkanlığı açısından bağımlılık ve cep telefonu bağımlılığı yer almaktadır. Bu bağlamda Kwon ve ark., (2013) ile Lin ve ark., (2014), cep telefon kullanım bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirirken Griffiths (1996) ile Young (1998) internet kullanım bağımlılığını bu sınıfta değerlendirmiştir. Eijnden ve ark., (2016) ise sosyal ağların sürekli kullanımını veya sosyal medya bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar olarak kategorisine sokmuştur. Davranışsal bağımlılık olarak internet bağımlılığı belirginlik, nüksetme, uzaklaşma, ruh hali değiştirme ve çelişme unsurlarını içermektedir (Yengin, 2019).

Bir davranışın bağımlılık olduğu tanısının konulabilmesi için toplamda altı ölçüt belirlemiştir. Bu ölçütler;

1. Belirginlik: Bir davranışın, kişilerinyaşamı içerisinde vazgeçilmesi zor bir noktaya gelmesidurumdur.

2. Yoksunluk: Kişilerin bir davranışı devam ettiremediklerinde beliren olumsuz şekildeki davranışlar veya negatif duygulardır.

3. Çatışma: Kişilerin davranışları sebebiyle çevresindeki insanlar ile yaşadıkları sorunları, tartışmaları veya kendi içsel çatışmalarıdır.

4. Nüksetme: Kişinin bir davranıştan kendi rızası ile uzaklaşmaması veya davranışın tekrarlanması sürecinin oluşmasıdır.

5. Tolerans: Kişilerin bir davranışın yapılmasındaki aralıkları ve tekrarlanma süresini yükseltmesidir.

6. Ruh hâli değişikliği: Bireylerin bir davranışı gösterme sürecinde bulunurken mutluluk hissetmesi, huzur ve rahatlık duyması şeklinde tanımlanabilir (Griffiths, 2005: 191).

Türkiye’de bağımlılık üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bağımlılık kavramını inceleyen araştırmacılar bağımlılık sürecinde bazı evrelerin olduğunu tespit etmişlerdir. Bağımlılığın aşamalarıyla ilgili olarak yabancı kaynaklarda da birçok araştırma mevcuttur. Bu çalışmalardan birisini de Mark Griffiths yapmıştır. Mark Griffiths (2009) tarafından yapılan çalışmada bağımlılıkla alakalı evreler ortaya çıkmıştır. Bu evler şu şekilde ifade edilmiştir (Griffiths: 2009):

1. Dikkat Çekme: Herhangi bir bağımlılık türünün bireyin hayatı için en önemli konumda olmasıdır. Bu bağımlılık bireyin hayatında davranışlarına ve düşüncelerine kadar kök salmıştır. Kişilerin duygularını bu bağımlılık kontrol altına alır. Buna örnek vermek gerekirse birey eğer bir şeyle meşgul değilse bu bağımlılık onun yoğunlaşma sürecini etkilemektedir.

2. Ruh Hâli Değişikliği: Herhangi bağımlılığın bireyin hayatında merkezi konuma gelmesidir. Doğal olarak bu durum kişinin ruh halini de değiştirecektir.

3.Tolerans: Bir bağımlılık türüne karşı hassasiyet yaşayan bireyin o maddeyi daha fazla alarak tatmin düzeyinin yükselmesidir. Bu oran gittikçe artabilir.

4.Gerilemiş Belirtiler: Alınan madde veya bağımlılığın ortadan kalkması veya azaltılması durumunda ortaya çıkan durumdur. Hoş olarak değerlendirilmeyen durumların çıkması söz konusudur.

5.Çatışma: Kişinin kendisiyle veya etrafındakilerle meydana gelen anlaşmazlık durumlarına denir. Birbiriyle uyumlu olmayanbirden fazla güdünün eş zamanlı olarak kişiyikararsız bıraktırdığı durumdur.

6.Döngü: Bağımlılıktan uzaklaşıldığında veya terk edildiğinde bağımlılığın eskiye dönme durumuna denir.

Bağımlılık kavramıyla ilgili bilgilerin tam manasıyla kavranması için çalışmanın konu alanı içinde yer alan teknoloji ve teknoloji ile ilgili kavramların bilinmesi gerekmektedir. Teknoloji ve bağımlılık birbiriyle yakından ilişki içerisinde olan kavramlardır.

2.7. Teknoloji ve Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji özellikle 21. yüzyılın ilk çeyreğinden itibaren en çok kullanılan kavramlardan biridir. Bununla birlikte insanın yaşam süreciyle teknolojinin başlangıcı birbiriyle eş zamanlıdır. Etimolojik açıdan bakıldığında teknoloji kelimesi Yunanca'dan gelmektedir.Bu sözcük aslında iki sözcüğün birleşiminden ortaya çıkmıştır. Hüner, beceri, yetenek ve sanat gibi anlamlara gelen “techne” sözcüğü ile “logia” kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Logia sözcüğü zaten diğer bütün alanlarda olduğu gibi bilim anlamına gelmektedir (Çağiltay ve Göktaş, 2016: 26).

Teknoloji sözcüğünün birçok farklı kaynakta tanımı bulunmakla birlikte Türk Dil Kurumu (TDK, 2021) teknoloji sözcüğünü “İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü” biçiminde ifade etmektedir.Bilimsel kaynaklar incelendiğinde yine teknoloji kavramıyla ilgili olarak bireyler karşılaştığı sorunların kalıcı çözümü noktasında doğruluğu ispatlanmış uygulanabilirliği olan verilerin bir araya getirilmesi şeklinde de belirtilmektedir (Demirel, 1993: 91). Günümüz dünyasında insanlar tarafından yalnızca teknolojik cihazların teknolojiyi ifade ettiği düşünülse de bu kanı yanlıştır. Teknoloji; kendisiyle alakalı olan bütün bilgilerin günlük yaşamla bağdaştırılması yoluyla sosyal ve ekonomik durumların tümünü kapsamaktadır.

Yüzyılın en hızlı değişime ve gelişime uğrayan kavramı teknolojidir. Teknolojinin günümüze kadar geçirdiği değişimler ve kat ettiği mesafe hesaba katıldığında İnternet ve bilgisayarın bundaki rolü çok büyüktür (Pakdemirli, 2019). İnternet insan hayatına girişi ve keşfedilme süreci 1969 yıllarına kadar dayanır. Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı İnternet ağı ile ilgili çalışmalar başlamış ve günümüze kadar hızlı bir gelişim

süreciyle devam etmiştir. Önceleri halka açık olmayan bu ağ sistemi 1990'lı yıllardan sonra halkın da kullanımına açılmıştır. Daha sonraki süreçte ticari hayata da giren İnternet Türkiye'ye 1986 yılında girmeye başlamıştır. İnternet ağının 1991 yılından sonra yetersiz kalması söz konusu olmuştur. Bu durumla ilgili olarak ODTÜ ve TUBİTAK yeni ağ oluşturmak için çalışmalara başlamıştır. Proje tabanlı başlatılan bu çalışmalar sonucunda 1993 yılı itibariyle ilerleme kaydetmiş ve ilk İnternet bağlantısı bu tarihlerde uygulanmaya başlanmıştır (Parlak, 2005). Yapılan araştırmalar Dünya'da ve Türkiye'de İnternet hizmeti alanların sayısının her geçen gün arttığını göstermektedir. Mutlaka bu artışın birçok nedeni vardır. Örneğin, hizmetlerin daha kolay ve hızlı şekilde ulaştırılması, İnternet kullanan kişilerin aradığı bilgiye çok hızlı ulaşması bunda büyük etkenlerdir. Ayrıca bireylerin kendi arasındaki ilişki ihtiyaçlarını İnternet mecrasında gerçekleştirmeleri ve kendileri için oluşturulan hizmetlerden memnun kalmaları gibi başka etkenler de sayılabilmektedir. İnsanların milenyum çağına kadar teknolojik unsurlar veya İnternet olmadan yaşamlarına devam etme durumları söz konusuysen özellikle 2000'li yıllardan sonra teknoloji ve İnternet insanların hayatının merkezine girmeye başlamıştır. Daha sonraki yıllarda hem iş alanında hem de eğlence alanında bilgisayarlar, akıllı telefonlar, oyun konsolları ve İnternet insanlar için vazgeçilmez unsurlar haline gelmiştir (Doğan ve ark., 2008: 18). Bu sürecin bir sonucu olarak da teknoloji ve teknolojinin paydaşları sık şekilde sınırsız şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu kullanım beraberinde problemli veya patolojik durumlara neden olmuştur. Bilim insanları bu bağlamda yeni sorular sormaya başlamışlardır. Bu sorulardan birisi de "Teknoloji bir bağımlılık olabilir mi?" şeklindedir. Tartışma ve araştırmalara konu olan bağımlılık kavramı iredelenmeye başlanmıştır (Griffiths, 1999: 12).

İnsanlık tarihinin başlangıcıyla teknoloji tarihinin başlangıcı hemen hemen aynı tarihe dayanmaktadır. Teknoloji insanlığın başladığı günden bugüne, her geçen gün gelişmekte ve hayatı kolaylaştırmaktadır. Teknoloji kullanımının yaygınlaşmasının en temel sebeplerinden biri, insan hayatını daha kolay bir hâle getirmesidir. Teknoloji, insanların gelişimlerini genellikle olumlu yönde etkilese de aynı zamanda olumsuz etkileri de mevcuttur (Temen, 2003; Hergüner, 2016).

Teknolojik gelişim de diğer birçok kavram ve olgu gibi değişen ve dönüşen bir kavramdır. Farklı zamanlarda değişiklik gösterse de bu durum sürekli devam etmiştir. Bilgisayar ve İnternetin bireyler üzerindeki etkisinin teknoloji çerçevesinde düşünülürse bu değişimin büyüklüğü daha iyi anlaşılacaktır (Pakdemirli, 2019). Bilgisayar ve internet insan hayatına girdikten günümüzde de sıkça kullandığımız telefonlar büyük bir teknolojik

değişime uğramıştır. Modern dünyada birçok amaca hizmet eden telefonlar ilk icat edildiği tarihten itibaren insanların çokça kullandığı eşyalardan biridir. 1990'lı yıllarla birlikte ortaya çıkan akıllı telefonlara İnternet eklenmesi bu telefonların işlevselliğini arttırmıştır. İnternet ile insan her an ulaşılabilir olmuştur. Her an ulaşılabilir olmak insan açısından çoğu zaman iyi bir durumdur. Akıllı telefonların neredeyse bir bilgisayar gibi olması da insanların ihtiyaçlarının görülmesine yardımcı olmuştur (Giddens, 2012).

Teknolojik unsurların hayatın her alanında kullanılmasıyla büyük bir pazara sahip olan bilgisayarların ve akıllı telefonların insanlar açısından önemi büyüktür. Ortaya çıkan yeni yazılımlar ve hız kazanan İnternet beraberinde sosyal ve sanal ağların da ortaya çıkmasını sağlamıştır. Her geçen gün değeri artan bu ağlar sayesinde insanlar yeni insanlarla tanışma imkânı bulmuştur. Ayrıca İnternet ve teknolojinin gelişimi çerçevesinde insanlar; aynı sayfaları, yeni çıkan filmleri, güncel haberleri beraber takip edebilmişlerdir (Giddens, 2012).

Teknolojik bağımlılık kavramı, her yaştan bireyi etkisi altına almakla birlikte en çok çocukları ve gençleri etkilemektedir. İnsanların teknoloji ile tanışma dönemleri değişiklik göstermektedir. Bu bağlamda yeni kavramlar da ortaya çıkmaktadır. Örneğin hayata başladığı andan itibaren teknoloji ile tanışan bireylere “yerliler” denmektedir. Fakat teknoloji ile ilerleyen yaşlarda tanışan kişilere “göçmenler” denir. Yerli olarak sınıflandırılan grup çocuklar ve 20 ile 35 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Göçmenler sınıfı 35 yaştan sonrası için geçerlidir. Teknoloji bağımlılığı açısından risk grubu olarak değerlendirildiğinde yerli diye tabir edilen bireyler daha fazla risk taşımaktadır. Ayrıca çocukluk çağında bağımlılığın gelişme olasılığı daha yüksektir bunun en büyük sebebi o dönemde başlayan kontrolsüz kullanımdır (Çavuş, 2018; Dinç, 2018).

Kullanım alanı olarak değerlendirildiğinde teknoloji çok geniş mecralara yayılmıştır. Yayılımın bu denli çoğalmasında en büyük faktörlerden birisi çocukların oyun oynama alanlarının giderek daralmasıdır. Teknolojik araçların, çocukların gün içerisinde geçirdikleri zamanın çoğunluğunu kapsaması doğal olarak çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bundan dolayı ekran bağımlılığında artış görülmektedir. Ayrıca teknolojik cihazlar aracılığıyla oynanan oyunların süresinin uzaması da yine bu olumsuz etkilerdendir. Bununla birlikte çocukların kendi yaş grubuyla oluşturdukları birebir iletişiminin yok olması ve beraber oynanan oyunlarının azalması da tek kişilik oyunların daha çok tercih edilmesine neden olduğu bilinmektedir (Rosen ve ark., 2014).

Güncel veriler ışığında yapılan araştırmalar ve artan vakalar ile birlikte teknoloji bağımlılığına yönelik çok ciddi araştırmalar yapılmaktadır. Günümüzde bağımlılıkla ilgili olarak klinikler açılmakta ve tedavi yöntemleri geliştirilmektedir. Ayrıca küçük yaşta olan teknoloji kullanıcılarının kendilerini kontrol etmesini sağlayacak bilinçlendirme çalışmalarına da ağırlık verilmektedir. Bununla birlikte teknoloji bağımlılığı yalnızca psikoloji biliminin incelediği bir kavram değildir bağımlılığın bir de ekonomik boyutu mevcuttur. Teknoloji ve internetle yeni bir ekonomik model de şekillenmektedir. Bunun bir sonucu olarak dünyanın en değerli şirketleri arasında teknoloji şirketleri yer almaktadır. Kısacası sadece teknoloji bağımlılığı ile değil aynı zamanda bu bağımlılığın ortaya çıkmasını sağlayan ve bu bağımlılıktan ekonomik güç sağlayan çevrelerle de mücadele edilmesi gerekmektedir (Cayık, 2015).

2.7.1. Teknoloji Bağımlılığı Alt Grupları

İnternet Bağımlılığı, teknolojik bağımlılığını incelerken en başta açıklanması gereken kavramlardandır. İnternet bağımlılığı ilgili farklı çalışmalarda birbirine yakın tanımlamalar yapılmaktadır. En çok kullanılan tanımlardan birisi internetin yanlış ve uzun süreli kullanımının olması, internetsiz var olan zamanın değerli olmaması, internet olmadığında stres ve sinir durumunun ortaya çıkması ayrıca bireylerin hayatlarının farklı alanlarında ilişkilerinde sorunlar yaşaması şeklindedir (Young, 1998: 241). İnternet bağımlılığı açıklanırken İnternet üzerinden oluşan yanlış kullanım durumları mevcuttur. Konuyla ilgili bazı tanımlar şu şekildedir. İnternet ortamında yapılsınırı olmayan, amacı bulunmayan denetimden uzak olan kullanımlara “problemlili online gezinti” adı verilmektedir. Online kumar ve oyun siteleri, cinsellik sayfaları, alışveriş siteleri, sosyal medya ağları kişilerin gündelik hayatını etkileyen ve bireyler üzerinde fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel anlamda sorunlara yol açabilmektedir. Bireyin sorumluluklarını etkileyecek şekilde online sayfaların kullanılması maddi ve manevi problemlere yol açabilmektedir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2014).

Türkiye’deki teknoloji ve İnternet kullanımı ile ilgili araştırma kurumlarının da çalışmaları mevcuttur. Teknolojiyi kullanan birey sayısının her geçen gün artması ve küçük yaşlardan itibaren teknolojiyle tanışma oranının yükselmesiyle dikkat çeken teknoloji ile ilgili kavramlar gün geçtikçe popüleritesini arttırmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2021) tarafından yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçları şu şekildedir:

2013 yılında yapılan araştırmalara göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların internet kullanım oranlarının %50.8'dir. Aynı araştırma 2021 yılında yapıldığında bu oranın %82.7'ye çıktığı görülmüştür. Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre incelendiğinde 2013 yılında erkek çocukların internet kullanım oranının %53.7'tür. 2021 yılında bu değer %83,9'a çıkmıştır. 2013 yılında kız çocukların internet kullanım oranı ise %47.8'tür. 2021 yılında bu verinin %81.5'e çıktığı görülmektedir.

Düzenli internet kullanan çocukların %31.4'ünü sosyal medya kullanımıyla ilgili olarak İnternet'te gezinti yaptıkları tespit edilmiştir. Bu çocukların %77.6'sinin neredeyse her gün sosyal medyayı kullandığı da bu araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Çocukların her gün yaklaşık olarak iki buçuk-üç saatini sosyal medyada geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların %63.4'ünün cep telefonuna/akıllı telefona sahip olduğu ve bu yüzdenin 6-10 yaş grubunda %52.9, 10-16 yaş grubunda %76.0 olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bu çocukların %56.6'sının olan masaüstü, tablet ve dizüstü gibi bilgisayar çeşitlerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Çocukların %67.6'sı evlerinde sadece kendi kullanımlarına ait en az bir teknoloji ürüne sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Çocukların dijital oyunları tercih etme yüzdelere bakıldığında da veriler oldukça dikkat çekmektedir. Genel anlamda bu oyunları oynayan çocukların oranı %37 iken 6-16 yaş grubundaki erkek çocuklarda bu oran %45.1'tir. Araştırmaya katılan kız çocuklarında ise %26.4 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu verilerden yola çıkıldığında erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha uzun süre dijital oyun oynamayı tercih ettikleri belirlenmiştir.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı da çocukların teknoloji kullanımıyla ilgili araştırmalar yapmıştır. Bakanlığın yaptığı araştırmaya göre 6-15 yaş grubu çocukların bilgisayar kullanım oranlarını %60.4 olarak ortaya çıkmıştır. Bu çocukların internet kullanım oranıyla ilgili olarak da %50.7 verisine ulaşılmıştır. Çocuklardan %24.2'si cep telefonunu kullanmaktadır. Bununla birlikte 11-15 yaş grubundaki çocukların %73.2'si bilgisayar kullanırken, %65'i televizyon izlediğini ifade etmiştir. 11-15 yaş grubundaki çocuklardan %37.8'si de cep telefonu kullandığını belirtmiştir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Dünyadaki duruma da istatistiksel olarak bakmak gerekirse, internetin üçte ikiye yakın kısmı Avrupa Kıtasında kullanılmaktadır. Ayrıca 2015 yılının sonunda Avrupa'da yaşayan kişilerin %53.2'sinin internet abonesi olduğu tespit edilmiştir (Weare, Social, 2018). Ünlü bir dijital pazarlama ajansı olan We are Social'ın her sene düzenli olarak verdiği verilere göre; teknolojiyi ve teknolojik unsurları kullanan kişi sayısı yıllara göre artış göstermektedir. 1994 yılının başında, dünya genelinde internet kullanıcısı 901.000 iken, 2001 yılının başında bu

sayı yaklaşık 303 milyona, 2007 yılında 1.34 milyara, 2018’de 4.1 milyar insana, 2019 yılının sonu baz alınarak tüm dünya üzerindeki internet abonesi 4.53 milyar sayısına ulaşmıştır (Weare, Social, 2018, 2020). Bu doğal olarak çok yüksek bir rakamdır. 2019 dünya nüfusu bazında internet kullanımı ortalama %59 iken 2020 senesinin sonunda %0.7 artarak %59.4 olmuştur. Dünya ile kıyaslandığında bu artışın Türkiye’deki daha büyük oranda olduğu gözlenmiştir. Türkiye’de bu oran %4.2 artarak %72.8’den %77’ye yükselmiştir. 2019 senesinin sonunda ortalama nüfusa göre sosyal medya kullanıcısı dünya ortalaması %48 iken Türkiye’de %63 olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. 2021 yılında ise dünya ortalaması %52.8’e yükselirken Türkiye ortalamasının %70.7’ye doğru artış göstermiştir (Weare, Social, 2021). İstatistiksel sonuçların ışığında hem dünyada hem de Türkiye’de internet kullanıcılarının sayısının arttığı ifade edilebilir. Ayrıca yine internete bağlı olarak sosyal medya kullanıcı sayısının arttığı ifade edilebilir. Bununla birlikte Türkiye’deki artış grafiğinin dünya ortalamalarından daha yüksek olduğu belirtilebilir.

2.8. İnternet Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı konusunda en önde gelen konulardan birisi de İnternet bağımlılığı kavramıdır. Bu kavram genellikle teknoloji bağımlılığı ile değerlendirilir. Günümüzde İnternetin insanlara sağladığı birçok avantaj ve dezavantaj mevcuttur. Bu avantajların başında çok uzaktaki diğer insanlarla haberleşmek, birçok veri tabanına kolayla girmek ve buralardan bilgi alabilmek, dünya çapında gerçekleşen olaylardan kısa sürede haberdar olabilmek, video izlemek, alışveriş yapabilmek gibi birçok imkân sayılabilir (Esen ve Siez, 2011). Ne yazık ki internet kullanımı güncel hayattaki yaptırımların bir sonucu olarak artış göstermiştir. Kısacası insanlar birçok ihtiyaç ve zaman geçirmek için sıklıkla internet kullanmaktadırlar. “Küresel Köy” olarak bir değerlendirme yapılması da mümkün olmuştur (Bahrainian, Alizadeh, Raeisoon ve Gorji, 2014: 86).

İnsanların bilgisayarla geçirdikleri zamanın artması ve İnternetin dünyayı kapsama alması bu ortamdaki kullanıcı sayısını arttırmıştır. İnternette neredeyse hayatın alanında yararlanılıyor olunması, her insana hitap etmesi internetin özelliklerinin arttırmış ve hayatın her alanına girmesini sağlamıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

Son yıllarda bireylerin aşırı ve kontrolsüz internet kullanımından kaynaklı sorunları ortaya çıkmaya başlamıştır. İnternette geçirilen sürenin artması, bireylerin İnterneti ihtiyaçları doğrultusunda değil de farklı amaçlar için kullanmaları ve sosyal ağların kişinin hayatındaki

yerini artırması iş ve sosyal hayatta internet kaynaklı sorunların tartışılmasına neden olmaktadır (Gönül, 2002: 105).

2.8.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknoloji çağının etkisi hayatın alanında kendisini gösterirken bu çağın bir parçası da sosyal medya kullanımıdır. Çağın bir gereği olarak da insanların sosyal medya ağlarında geçirdikleri zaman da günden güne artmaktadır. Sosyal medya onu kullananlar tarafından artık bir alışkanlık durumuna gelmiştir. Dünyanın her tarafında farklı kesimlerden insanların sosyal medyayı kullandıkları bilinmektedir.

Gençler ve çocuklar arasında popülerite kazanmak için çokça kullanılan sosyal medya kavramı, teknolojik imkânların da etkisiyle kullanım alanı genişlemiş ve sosyal medya yeni platformlarda yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. Kullanış amaçlarına göre sosyal medya ortamlarını genel olarak; “sosyal ağ siteleri”, “bloglar”, “wikiler”, “podcastler”, “sosyal işaretleme siteleri”, “forumlar”, “içerik paylaşım siteleri”, “sanal yaşam” ve “mikroblog” şeklinde sınıflandırılabilir (Constantinides veFountain, 2008).

İnsanların sosyal medyayı sürekli kullanmasının sebebi bu mecranın kendisini yenilemesi ve çoklu kullanıma imkân sağlamasıdır denilebilir. Ayrıca insanların popülerlik kriteri olarak beğeni ve takipsi sayısını görmesi de sosyal medyanın etkisini oldukça arttırmaktadır. Sosyal medyada bütün yaş gruplarındaki insanların düşüncelerini paylaşabilmesi ve tartışabilmesi de bu mecranın önemli hâle gelmesinde bir etkidir. Bununla birlikte kişisel bilgilerin, fotoğrafların ve videoların da paylaşabilmesi insanlar tarafından bu mecranın çokça kullanılmasını sağlamaktadır. İş imkânlarından sosyal imkânlarla kadar birçok alanda insanların işine yarayan sosyal medya, gerçek dünyayı sanal âleme taşımıştır. Bu durum her geçen gün sosyal medyanın popülaritesini attırmakta ve sanal dünya insanların ilgisini daha fazla çekmektedir (Vural ve Bat, 2010: 3349). Sosyal medyanın her birey tarafından kolay erişimi ve hayatın her alanına bir şekilde girmesi bunda büyük bir etkidir. Zaten sosyal medya teknik açıdan birçok özelliğe sahiptir. Örneğin sosyal medya kullanan bireyler sosyal, siyasal ve kültürel anlamda insanların kendilerini ifade ediş biçimlerini sağlamaktadır. Ekonomik anlamda da bireylerin meraklarını gideren sosyal medya mecrası onu kullanan insanların istek ve gereksinimlerini karşılamaktadır. Bu nedenle sosyal medya kullanıcı sayısı gittikçe artmakta ve burada geçirilen süre yükselmektedir. Bunun bir sonucu olarak da sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Babacan, 2016: 7).

2.8.2. İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler

İnsanların İnternet bağımlılığı yaşamaları konusunda dolaylı ya da doğrudan birçok faktörden bahsedilebilir. İnternetin kullanımıyla ilgili olarak hangi amaçla kullanıldığı ve kullanımda bulunulan miktar bu bağlamda doğrudan etkiler arasında sayılabilir. Bununla birlikte bireyin sahip olduğu psikolojik ve sosyolojik faktörler ise dolaylı yoldan oluşan sebepler olarak değerlendirilir. İnternet bağımlılığı yaşayan kişilerin büyük bir kısmı sahip olduğu olumsuz ruh halinden çıkmak istediği için interneti bir kurtuluş vesilesi olarak seçmektedir. İnternet bağımlılığına sahip kişiler günlük yaşamda yüzleşmekten kaçtığı konularda, sosyal hayat olarak yaşadıkları kısıtlılıkta, depresif durumlarda, ekonomik sorunlarda interneti bir çözüm noktası olarak görmektedir. Bu kişilerin ortak bir özelliği de bu bağımlılık durumlarını inkâr etmeleridir. İnternet bağımlılığı olan insanlar internet olmayan ortamlarda rahat edemediklerini oryante olamadıklarını ayrıca depresif, kaygılı, üzgün ve endişeli bir durumda hissettiklerini açıklayarak durumlarını bu şekilde belirtmişlerdir (Ögel, 2012; Young, 2004: 241).

Alanyazında internet bağımlılığının nedenleri incelendiğinde bireyin sosyalleşme ihtiyacı önde gelen faktörlerden sayılmaktadır. İnsanların günlük yaşamda kurmayı başaramadıkları iletişimi internet mecrasında oluşturmaları bunun bir sonucu olarak da fikir ve hislerini rahat ifade edebilmeleri internet bağımlılığının ilerlemesi ile bağlantılı olduğu söylenebilir. (Kraut ve ark., 2001).

İnternet bağımlılığında yalnızlık ve yabancılaşma kavramlarından söz edilmelidir. Genellikle iki yönlü olarak değerlendirilen bu kavramlar çerçevesinde, bireyin yaşadığı toplum içinde yalnız kalması interneti sürekli kullanmasından kaynaklanabilmektedir. Bu konuda Ögel (2012)'e göre ergenlik yıllarında yaşanan sorunlar ve nesiller arası farklılıklardan ötürü çocukların aile arasında paylaşımlarının azalması, sosyalleşememeleri, kendi içlerine kapanmaları sebebiyle yalnızlık çekmeleri buna bağlı olarak da bu durumu internette gidermeleri internet bağımlılığının sebeplerinden gösterilmektedir.

Çocuk ve gençlerin teknoloji bağımlılığı konusunda oyunlardan da bahsedilmesi gerekmektedir. Her geçen gün yeni oyunların ortaya çıktığı günümüzde dijital oyunlar oldukça ilgi gördüğü bilinmektedir. Oyunların dijitalleşmesinin bu kadar ilgi görmesinin farklı sebepleri de bulunmaktadır. Kentleşmenin giderek arttığı ülkelerin kalabalıklaşan sokakları betonlaşan oyun alanlarıyla birlikte, çocukların vakit geçirebileceği mecralar azalmıştır. Bununla birlikte değişik şehir ve kültürden gelen kişilerin benzer yerlerde

yaşaması, mahalle-komşu kültürünün gittikçe azalması gibi sebepler sokakları güvensiz hâle getirmiştir. Ayrıca dijital oyunların çeşitliliğindeki fazlalaşma, bireylerin gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri dijital ortamda yapılması, gerçek hayatta ulaşılamayacak statü veya itibara oyun karakteriyle ulaşılması ve istenilen zamanda her mekânda oynanabilmesi dijital oyunları cazip hâle getirmiştir (Uzunoğlu, 2021).

2.8.3. İnternet Bağımlılığının Sonuçları

İnternetin bir süredir eğitim, sağlık, iş gibi çeşitli alanlarda hayatımızda yer aldığı bilinmektedir. Bununla birlikte yoğun ve kontrolsüz internet kullanımı, internet bağımlılığı kavramını da beraberinde getirmiştir (Beard ve Wolf, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElray, 2000). İnternet bağımlılığının fiziksel ve bilişsel sonuçları mevcuttur.

2.8.3.1. Fiziksel sonuçlar

İnternet bağımlılığı belirtileri olarak çocuklarda düzensiz yemek yeme alışkanlığı ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklı problemler görülür. Bu problemler obeziteden başlayarak kan şekeri bozulması, yağ dengesinin değişmesi ve hipertansiyon gibi olumsuz durumları sebep olmaktadır (Turan, 2015). Teknolojik cihazlar ile çok vakit geçiren çocukların gözlerinde sorunlar, yorgunluk, radyasyonlu ortamda kalma, vücudun duruşunda gözlemlenen sıkıntılar, bel ve boyun ağrıları gibi fiziksel sorunlar meydana gelebilmektedir. Karpal tünel sendromu da yine yaşanan bu sorunlardan birisidir (Canan, 2010).

2.8.3.2. Bilişsel Sonuçlar

İnternet bağımlılığı; İnternet üzerinden oynanan oyunlar ve online sohbet siteleri sebebiyle ders çalışma durumunun ortadan kalkmasına neden olmaktadır. Bu da akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin derslerindeki düşük başarının sebebi araştırılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde kontrolsüz şekilde kullanılan internetin bu düşüklüğe sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada, başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin internette geçirdiği süreler incelenmiştir. Düşük başarıya sahip çocukların internet kullanım düzeyinin diğer öğrencilerin yaklaşık iki katı olduğu tespit edilmiştir (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001: 375). Zhang ve ark. (2008)'in yaptığı başka bir araştırmada ise internet kullanımında aşırıya kaçan çocukların okuldaki derslere olan ilgisinin azaldığı gözlemlenmiştir. Derslere ilgisi az olan

çocukların günlük yaşamlarında neler yaptıklarına bakıldığında internet ortamında geçirdikleri sürenin uzun olduğu görülmüştür.

Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve bilişsel süreçlerde bozulma gibi ruhsal sorunların kökenine bakıldığında İnternet ortamında uzun süre vakit geçirmenin etkisi olduğu tespit edilmiştir (Yoo, Cho, Ha, Yune, Kim, Hwang, Chung, Sung, ve Lyoo, 2004: 491). Bununla birlikte internet ortamında geçirilen zamanın çok olması yoksunluk, dürtüsellik, düşük performans, düşük benlik algısı, sosyal izolasyon ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu kavramlarla ilgili bilgiler vermek gerekirse;

Yoksunluk: Bağımlısı olunan maddenin alınamaması veya alımının aniden bırakıldığı durumlarda oluşan ve bireyde istenmeyen fizyolojik etkilerin görüldüğü durumdur (Griffiths, 1998).

Dürtü; bedensel ve ruhsal dengenin farklılaşması yoluyla ortaya çıkan ve bireyi bazı tepkiler vermesine neden olan, kişinin içten gelen gerilimi biçiminde tanımlanmaktadır. Dürtüsellik kavramı ise yine bireyin içten gelen gerilimini kontrol altında tutamaması şeklinde ifade edilmektedir (Açar, 2016).

İçten ve dıştan gelen etkilerin sonucunda oluşan dürtüsellik plansız ve istemsiz yapılan bir reaksiyondur. İçsellğin bir sonucu ortaya çıkmakla birlikte uyaranlara karşı koyamama durumu söz konusu olur. Konuyla ilgili olarak kişilik boyutunu da değerlendirmek gerekmektedir. Kişi, dürtüsellik söz konusu olduğunda etrafındakilere veya bizzat kendisine zarar vermenin önüne geçemez (Güngör, Aşkın, Taymur ve Sarı, 2014).

Dürtüsellik; içten veya dıştan gelen bir uyarana karşı meydana gelebilecek olumsuz sonuçlar ön görülmeden çabuk ve plansız bir şekilde tepki verme biçiminde ifade edilmiştir. Dürtüsellik durumunda birey tepkisinin uzun süre sonra ortaya çıkabilecek durumları hesaplamadan hareket etmektedir. Bu kavramın içerisinde kişi, davranışının sonuçlarını zihninde şekillendirmeden ortaya çıkabilecek sonuçlara duyarsız şekilde hareket etmektedir (Bozkurt, 2012).

Dürtüsellik kavramı, yaşanan çevreye uygunluk göstermeyen, risk ifade eden, planlı şekilde oluşturulmamış bununla birlikte istenmeyen bazı sonuçlara sebep olan bir takım davranış örüntülerini kapsadığı söylenebilir. Dürtüsellik davranışlarına örnek olarak dışa dönüklük durumu, heyecan ve zevk arama, dikkat eksikliği, sabredememe durumu, farklılık isteme, risk alma eğilimi sayılabilir (Güzel, Selvi ve Aydın, 2012).

Sosyal izolasyon kavramının literatürde farklı tanımları olmakla birlikte en çok kullanılan tanımlamaların başında “diğer insanlarla temasın, etkileşimin olmaması” şeklindedir (Hawton, Green, Dickens, Richards, Taylor, Edwards, Greaves ve Campbell, 2011: 57). Hawthorne (2006: 521) sosyal izolasyon sözcüğünü eş, arkadaş ve dost olmadan hayatı sürdürme; sosyal anlamda bir desteğin ve herhangi bir sosyal bağlantının bulunmaması anlamında açıklamaktadır. Diğer bir tanımlamayla sosyal izolasyon, tek başına yaşamak veya toplum üyelerinden uzakta ikamet etmek; diğer insanlardan fiziksel olarak ayrı bulunmaktır (Tomaka, Thompson, Palacios, 2006: 360). Sosyal izolasyon bireyin yaşam kalitesi, yaşamının anlamı, yaşam memnuniyeti, iyilik hâli ve toplumsal katılım ile yakından ilgilidir (Hawthorne, 2006: 521). Sosyal izolasyon kavramı sosyal temasların ve sosyal bağlılığın yokluğuyla ilgilidir. Kişilerin nesnel yokluğu veya etrafındakilerle ilişkiden kaçınması da yine sosyal izolasyonla ilgili bir durumdur. Bu durumdaki bireyler kendilerini hiçbir yere aitmiş gibi hissetmezler (Shimada, Yamazaki, Nakano, Ngoma, Takahashi ve Yasumura 2014: 808-809). Sosyal ilişkilerin bireylere duygusal, sosyal ve ekonomik destek sağladığı söylenebilir.

Teknoloji bağımlılığı ile kişinin kendisine yönelik algısı arasında bağ vardır. Teknolojik bağımlılık kişilerin benlik algısını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu anlamda kişinin kendisini nasıl algıladığı, ne şekilde değerlendirdiği ve nasıl yargıladığı teknoloji bağımlılığıyla şekillenmektedir. Benlik algısı kavramının ortaya çıkmasında birçok etken söz konusudur. Kişinin kendisiyle ilgilenmesi kendisini beğenmesi; becerilerini keşfetmesi; bilgi ve becerini ortaya çıkarması önemlidir. Ayrıca kişilerin kendisine inanması ve güvenmesi olumlu benlik algısının bir sonucudur. Bireyin toplumca kabul görmesi de yine benlik saygısının ortaya çıkmasında büyük etkenlerdendir (Özkan, 1994).

Alanyazındaki birçok araştırma benlik saygısı yüksek kişilerin özgüven duygularının da yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Bu kişilerde başarıya duygusunun ön plana çıktığı da görülmektedir. Aynı zamanda zorluklardan kaçmayan olumlu benlik algısına sahip bu kişilerin olaylara ve durumlara karşı daha iyimser oldukları sonucuna ulaşılabilir (Çağdaş ve Seçer Şahin, 2002: 3).

Olumlu benlik algısına sahip bireyler, yüksek başarı oranına sahip olmak birlikte bilgi birikimlerini ve becerilerini ortaya koyma noktasında daha cesaretlidirler. Bu sebeple bu kişilerin olumsuz durumlarla mücadele etme yetenekleri diğer insanlardan daha fazladır. Ayrıca bu kişiler günlük hayatlarındaki sosyal ilişkilerinde de daha başarılıdırlar. Benlik algısı yüksek kişilerin özgüvenlerinin de bulunduğu dikkat çekmektedir. Bu kişiler genel olarak olumlu ve tutarlı tutum sergilerler. Doğal olarak bu durum onların davranışlarına da

yansımadır. Benlik saygısı düşük kişilerin ise genellikle özgüveni düşüktür. Bu kişiler enerjilerini kaybetmişlerdir. Yaşamları boyunca yapacakları işlerde kendilerine güven duymadıkları için genellikle başarılı da olamazlar (Özkan, 1994). Bu sebeple kişilerin benlik algıları önemlidir.

2.8.4. İnternet Bağımlılığının Tedavi Yöntemleri

İnternet bağımlılığı bazı psikiyatrik sorunlarla beraber değerlendirilmelidir. İnternet kullanımının tedavisinde farmakoterapi ve psikoterapi teknikleri kullanılmaktadır.

2.8.4.1. Farmakoterapi

Farmakoterapi, İnternet bağımlılığına sahip kişilerde tedavi hedefi öncelikle varsa altta yatan psikiyatrik bozukluğun tedavi edilmesi yöntemidir. İnternet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozuklukla beraber eş zamanlı olarak görülebilmektedir. Buna bağlı olarak da en başta bu psikiyatrik bozukluk belirlenmelidir. Sonra bu rahatsızlık tedavi süreciyle patolojik fazla internet kullanım seviyesini düşürebilmektedir. Alanyazına bakıldığında internet bağımlılığının daha çok dürtü kontrol bozukluğu ve duygudurum bozukluğu belirtileri ile benzeyen semptomlar görülmektedir (Bozkurt, 2016: 238). Bu nedenle tedavi duygu durum düzenleyicileri ve Seçici Serotonin Gerilim İnhibitörleri yani SSRI ile başlar. Bu tedavi süreci yaklaşık 11 haftadan oluşmaktadır. Abstinans yapılmadan tedavi süreci tamamlanır (Bozkurt ve ark., 2013: 355).

2.8.4.2. Psikoterapi

İnternet bağımlılığına sahip insanların belirtilerine bakıldığında depresyon sürecinde olan kişilerle benzer şekilde bazı bilişsel bozukluklar ve bilişsel çarpıtmaların var olduğu görülmüştür. Bu terapi alanının kapsamı içerisinde, bağımlı olan kişilerin günlük hayatta başarısız oldukları kısımların telafisi için İnternete yöneldikleri göz önüne alınmaktadır. Bilişsel özellikler göz önüne alındığında internet bağımlılığı tedavisinde bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli bir yeri olduğu söylenebilir (Arısoy, 2009: 62).

Üç aşamadan oluşan bilişsel terapi uygulamalarında amaç kişiyi tamamen tedavi etmektir. Davranışın kontrol edildiği ve bireyin internet ortamında geçirdiği zamanın düşürülmesi yöntemiyle başlayan birinci aşama tamamlandığında ikinci aşamaya söz konusu olur. İkinci aşama ise bireyin davranışın altında sebepler tespit edilerek bireyin sahip olduğu bilişsel bir çarpıtma olup olmadığına bakılır. Değerlendirme sürecinin sonunda bu

çarpıtmaların ortadan kaldırılıp olumlu bir bilişsel sürecin gerçekleştirilmesinin yolu açılır. Bu anlamda bir yapılandırmanın söz konusu olduğu ifade edilebilir. Son aşama yani üçüncü aşamada ise kişinin İnternet bağımlılığı dışında veya bu sorunla birlikte başka içsel sorunları ve problemleri ortaya çıkarılır. Bundan sonraki süreçte de bunun tedavi planı çizilir (Arısoy, 2009: 63).

2.8.5. Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Günümüz dünyasında internet, bilgisayar ve akıllı telefon gibi teknolojiler insanların hayatında gün geçtikçe önemli bir pozisyona gelmektedir. Genellikle iletişim, eğlence ve eğitim gibi birçok alanda kullanılan bu teknolojiler, hayatı kolaylaştırmakla beraber uzun süre kullanılması durumunda insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (OReilly, 1996). Yoğun internet kullanımının; depresyon, düşük uyku kalitesi, düşük benlik saygısı ve obezite gibi çeşitli fizyolojik ve psikolojik sağlık problemlerine yol açmaktadır (Lai, Mak, Watanabe, Jeong, Kim, Bahar, Cheng, 2015: 1230; Kim, Lau, Cheuk, Kan, Hui ve Griffiths, 2010: 218).

Budak (2016) tarafından yapılan araştırmada ortaokul kademesinde eğitim alan 10-15 yaşındakicinsiyeti farklı çocukların fiziksel aktivite seviyeleriyle internet bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkiyi de değerlendirme amaçlanmıştır. Araştırmada yer alan 818 erkek çocuktan 653'ü (%79,8) normal ve altı, 147'si (%17,9) fazla kilolu, 18'i (2,4) obez olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan kız çocuklarında obezite görülme oranlarına bakıldığında da 706 öğrenciden %80,1 normal ve altı, 154'ü (%17,3) fazla kilolu olarak ortaya çıkmıştır. Bu çocuklardan 22'si (%2,3) ise obez olarak değerlendirilmiştir. Budak tarafından internet bağımlılığı ölçeği uygulanmış olup istatistik sonuçları ışığında 1484 çocuk (%87,3) semptom göstermemiştir. 192 öğrenci (%11,3) sınırlı semptom göstermiştir. 23 öğrenci ise (%1,4) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

Çalışgan (2013) tarafından yapılan çalışmada İstanbul ilindeki ilköğretim okullarında eğitim gören 608 öğrencinin İnternet bağımlılığı düzeyinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışgan tarafından bu öğrencilere “internet bağımlılığı ölçeği” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda 608 öğrenci (%96,6) belirti göstermemiştir. 21 öğrenci (3,4) ise sınırlı belirti göstermiştir. 1 öğrenci (%0,3) ise yüksek belirti göstermiştir.

Gökçearslan ve Günbatar (2012) tarafından Bursa ilindeki liselerde yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin %2,33'ü internet bağımlısı olarak ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin %4,67'si internet bağımlılığı açısından risk grubunda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerden %80,33'ünün ise bağımlı olarak değerlendirilmeyecek düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Savcı ve ark.,(2006) tarafından yapılan araştırmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az aktif oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kır ve Sulak (2014) tarafından internet bağımlılığıyla ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%89,7) semptom göstermeyen internet bağımlısı olduğu, aynı çalışmada sınırlı semptom gösterenlerin oranının %11,1 olduğu ve patolojik internet kullanıcılarının ise %1,2 olduğu tespit edilmiştir.

Dinç ve Aşkın (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin internet bağımlılıkları ölçülmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %42,1'i bağımlılık konusunda riskli bulunurken %3,4'ünün de internet bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Uskun ve ark. (2005), tarafından yapılan çalışmada obezite gelişimini etkileyen faktörler araştırılmışlardır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ekonomik durum, tv seyretme süresi ve oyun süresinin çocuklukta obezite gelişimini etkileyen faktörler olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları televizyon başında kalınan sürenin obeziteyi tetiklediğini. Bunun yerine oyun tercih eden bireylerin obeziteye daha az yakalandığını göstermiştir. Öztora'nın (2005) araştırmasında da teknolojik eşyaların başında kalan çocukların obeziteye yakalanma durumları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda araştırma grubuna dâhil çocukların, bilgisayar ve televizyonun önünde günlük 3saati aşan bir zaman geçirdiklerinde obezite görülme sıklığının anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Şahin ve Tuğrul'un (2012) 372 kişiyle yaptığı araştırmada bilgisayarlarda oyun bağımlılığının cinsiyet değişkeni üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçları oyun bağımlılığının erkeklerde kızlara göre daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Özgen (2016)'in yaptığı cinsiyete dayalı internet kullanımıyla ilgili araştırmada erkeklerdeki internet kullanımının kadınlara göre %18 oranında daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gökçearslan ve Günbatar (2012) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığının cinsiyet faktörüne göre değişimi incelenmiştir. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin bağımlılık değerlerinin kız öğrencilerin bağımlılık değerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ve deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, uygulama süreci, Fiziksel aktivite (pilates) etkinliklerinin geliştirilmesi, verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi, analizi, araştırmanın geçerliliği ve uygulama bağlılığı ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “değişkenler arasında oluşan neden-sonuç ilişkisini ortaya koymak üzere” (Büyüköztürk ve ark., 2008) deneysel desende oluşturulmuştur. Fiziksel aktivitenin (pilates) öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışma deneysel yöntem kullanılmış ve araştırmanın deseni “eğitim öncesi ve eğitim sonrası ölçümlerin alındığı kontrol gruplu” yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Yarı deneysel desenlerde amaç yapılan müdahalenin bağımlı değişken üzerinde bir farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmektir. Araştırmacı bu modelde, deney grubuna uygulama yaparken kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunmaz ve farklı bir uygulama yapmaz (Creswell, 2017). Çalışmanın bağımsız değişkeni Fiziksel aktivite (pilates) etkinlikleridir. Bağımlı değişkeni ise öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyleridir.

Araştırmada Fiziksel aktivitenin (pilates) öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisine bakmak için, benzer nitelikte olan ve benzer koşullar altında diğerinden farklı olarak Fiziksel aktivite (pilates) uygulaması yapılan ve yapılmayan olmak üzere iki ayrı grup ile çalışılmıştır. Bu iki gruptan elde edilen verilerin karşılaştırılması söz konusu olduğu için bu araştırma deney-kontrol grupludur.

İlk olarak araştırmacı tarafından tüm katılımcılara dijital bağımlılık düzeylerini belirleyen ön testler uygulanmış, sonrasında deney grubundaki çocuklar ile Fiziksel aktivite (pilates) etkinlikleri yapılmış ve daha sonra yine her iki gruba da dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik son testler uygulanmıştır. Deney grubuna eğitim uygulamalarının yapıldığı süre boyunca kontrol grubunda herhangi bir fiziksel aktivite yaptırılmamış ve teknoloji bağımlılığını azaltmaya yönelik herhangi etkinlik yapılmamıştır. Kontrol grubundaki çocukların prososyal davranış becerisiyle ilgili eğitimine dair herhangi bir müdahale olmamış, farklı bir uygulamada bulunulmamıştır. Çalışmaya katılan tüm çocuklara

ön test ve son test uygulanmıştır. Araştırma deseninin tablolastırılmış şekli Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1.
Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası ve Kontrol Gruplu Model

Gruplar	Eğitim Öncesi	Eğitim	Eğitim Sonrası
Deney Grubu (G1)	Ön test	X	Son test
Kontrol Grubu (G2)	Ön test		Son test

Kaynak: (Karasar, 1994)

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz yarısında Antalya ili Muratpaşa ilçesinde bulunan Özel Antalya Koleji Lara Kampüsü ortaokul ve ortaöğretimde eğitime devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

Öncelikle araştırmaya ilişkin verilerin toplanacağı ve deneysel sürecin yürütüleceği örneklem grubunun seçimi için Antalya ili Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı Özel Antalya Koleji Lara Kampüsü ortaokul ve ortaöğretimde bulunan okul belirlenmiştir. Ardından çalışmanın yapılacağı okulun belirlenmesinde kurumdan onay alınabilmesi, çalışmayı yürütürken çalışanlar tarafından kolaylık sağlaması ve okul yönetiminin işbirliği göz önünde bulundurularak uygun örnekleme yöntemi (Dawson ve Trapp, 2001) kullanılmıştır. Bu yöntemle belirlenen okulda fiziksel aktiviteye (pilates) katılmak isteyen öğrencilerden oluşan 60 kişilik deney grubu ve bu etkinliğe katılmamış rastgele belirlenmiş 60 kişilik kontrol grubu belirlenmiştir, toplamda 120 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır.

3.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Bu veriler ışığında deney ve kontrol gruplarının benzer demografik özelliklere sahip oldukları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcılara ait bazı demografik bilgiler aşağıda tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3.2.
Demografik Özellikler

		Deney Grubu		Kontrol Grubu		
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Kız	24	40,0	32	53,3	
	Erkek	36	60,0	28	46,7	
	Toplam	60	100,0	60	100,0	
Eğitim Kademesi	Ortaokul	26	43,3	27	45	
	Lise	34	56,7	33	55	
	Toplam	60	20,0	60	100	
Anne Eğitim Durumu	Lise	11	18,3	16	26,7	
	Lisans	47	78,3	39	65,0	
	Lisansüstü	2	3,3	5	8,3	
	Toplam	60	100,0	60	100,0	
Baba Eğitim Durumu	Lise	7	11,7	15	25,0	
	Lisans	50	83,3	41	68,3	
	Lisansüstü	3	5,0	4	6,7	
	Toplam	60	100,0	60	100,0	
Teknolojik Cihaza Sahip Olma Durumu		Evet	60	100,0	60	100,0
Kullanılan Teknolojik Cihaz	TV	4	6,7	4	6,7	
	Telefon	39	65,0	35	58,3	
	Tablet	7	11,7	6	10,0	
	Bilgisayar	10	16,7	15	25,0	
	Toplam	60	100,0	60	100,0	
Teknolojik Cihazları Kullanım Süresi	0-1 saat	12	20,0	13	21,7	
	1-2 saat	25	41,7	19	31,7	
	2-3 saat	18	30,0	15	25,0	
	3 saat ve üzeri	5	8,3	13	21,7	
	Toplam	60	100,0	60	100,0	

Deney grubunda 60, kontrol grubunda ise 60 öğrenci bulunmak üzere toplamda 120 öğrenci bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Tablodaki veriler incelendiğinde, çalışmaya katılan deney grubundaki öğrencilerin %60'ının (n=36) erkek ve %40'ının (n=24) kız öğrenci olduğu görülmektedir. Kontrol grubunu ise %53,3'ünün (n=32) kız ve 46,7'sinin (n=28) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Eğitim kademesi olarak deney grubunda 43,3 (n=26) ortaokul, 56,7'sini (n=34) lise öğrencisi bulunmaktadır. Kontrol grubunun ise %55'ini (n=33) ortaokul ve %45 (n=27) lise öğrencileri oluşturmaktadır. Anne ve eğitim durumuna bakıldığında deney grubunda ağırlıklı olarak lisans eğitimi alan bireylerden annelerin %78,3 (n=47) babaların %83,3 (n=50) olduğu, sonra lise eğitimi alan annelerin %18,3 (n=11) babaların %11,7 (n=7) olduğu, lisans üstü eğitimi alan

babaların %5 (n=5) annelerin % 3,3 (n=2) olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki anne ve babaların eğitim durumu incelendiğinde lisans eğitimi alan annelerin %65 (n=39) babaların 68,3 (n=41) olduğu, lise eğitimi alan annelerin %26,7 (n=16) babaların %25 (n=15) olduğu ve lisansüstü eğitim alan annelerin %8,3 (n=5) ve babaların %6,7 (n=4) olduğu ortaya çıkmıştır. Deney ve kontrol grubunda bulunan herkesin teknolojik cihazlara sahip olduğu görülmüştür. Kullanılan teknolojik cihazlara bakıldığında deney grubunda ağırlıklı olarak telefonların kullanıldığı %65 (n=39) sonra bilgisayara sahip olunduğu 16,7 (n=10) daha sonra tabletlerin kullanıldığı %11,7 (n=7) en son olarak da televizyonun %6,7 (n=4) olduğu ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunda ise kullanılan teknolojik cihazlardan telefonun %58,3 (n=35), bilgisayarın %25 (n=15), tabletin %10 (n=6) son olarak televizyonun ise %6,7 (n=4) olduğu görülmüştür. Bu teknolojik cihazların kullanım süreleri incelendiğindedeney grubunda 1-2 saat aralığında daha çok kullanıldığı 41,7 (n=25) sonra 2-3 saat aralığının geldiği %30 (n=18) daha sonra 0-1 saat aralığında %20 (n=18), en son 3 saatten fazla kullanımın söz konusu olduğu %8,3 (n=5) ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunda ise aynı şekilde 1-2 saat aralığında %31,7 (n=19), sonra 2-3 saat aralığında %25 (n=15) daha sonra 0-1 saat ile 3 saatten fazla kullanımın ise eşit düzeyde 21,7 (n=13) olduğu görülmüştür.

Demografik veriler incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında demografik açıdan benzerlik olduğu ve araştırmadaki uygulamanın etkililiğine etki edecek düzeyde bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Etik Kurul İzni (Ek-3) ve Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden Muratpaşa ilçesinde faaliyet gösteren Özel Antalya Koleji Lara Kampüs okulunda uygulama yapılabilmesi için alınan izin (Ek-2) kapsamında yürütülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada çalışma grubundaki öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyleri öğrencilerden elde edilen verilerle incelenmiştir. Bu amaçla çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerindemografik bilgilerine ulaşmak için ise “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1) kullanılmıştır. Ayrıca örneklem grubundaki tüm çocukların teknoloji bağımlılık düzeylerini belirlemek için Dilci (2019) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılım sağlayan deney-kontrol grubundaki öğrencilere ilişkin demografik bilgiler araştırmacı tarafından belirlenmiş “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Oluşturulan bu form yedi sorudan oluşmaktadır. Formun ilk dört sorusunda çocuğun cinsiyeti, eğitim kademesi, ebeveynlerin eğitim bilgileri, son üç sorusunda ise en çok kullanılan teknolojik cihaz, sahip olunan teknolojik cihaz ve teknolojik cihaz kullanım saati ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile çalışmaya dâhil olan çocuklara ve ebeveynlerine ait demografik bilgiler toplanarak katılımcıların özellikleri belirlenmiştir.

3.3.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için Dilci (2019) tarafından geliştirilen (Dijital Bağımlılık Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçek “Yoksunluk”, “Dürtüsellik”, “Düşük Performans”, “Düşük Benlik Algısı” ve “Sosyal İzolasyon” olmak üzere beş alt boyuttan ve toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirliği .98 olarak belirlenmiştir. Dilci (2019) Ölçeğin boyutlarının güvenirliği için de yoksunluk alt boyutunda .91, dürtüsellik alt boyutunda .94, düşük performans alt boyutunda .85, düşük benlik algısı alt boyutunda .84, sosyal izolasyon alt boyutunda .84 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise eğitim öncesi ve eğitim sonrası ölçümleri için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.922 ve 0.924 bulunmuştur.

Çalışma kapsamında ölçeğin, yapı geçerliğinin tespiti için maksimum olabilirlik doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indekslerinden Kikare (χ^2) değeri ve istatistikî anlamlılık düzeyleri [$\chi^2= 1353.12$, $df= 727$] olarak, serbestlik derecesine bağlı olarak düşük Ki-kare (χ^2) değeri ise [$\chi^2/df = 1.86$] olarak hesaplanmıştır. Modellere ait diğer uyum iyiliği indeksleri [RMSEA=.06, CFI=.91, SRMR=.07 AGFI=.87, GFI=.91] önerilen modelin uygun olduğunu göstermektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Cole, 1987).

Ölçek beşli likert tipinde hazırlanmış olup “Hiç katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Kısmen katılıyorum=4” ve “Tamamen katılıyorum=5” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200 en düşük puan ise 40’tır. Ölçekten alınan puan yükselmesi, çocukların bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilir.

3.3.3. Veri Toplama Süreci

- Uygulamaya farklı yaş gruplarından (11-16 Yaş) 120 gönüllü öğrenci ile başlanmıştır.

- Haftada bir kez ortalama 60 dk olmak suretiyle toplamda 6 hafta boyunca gerçekleştirilmiştir.
- İlk dersin başında Pilatesin temel prensipleri anlatılarak, mat üzerinde doğru duruş tekniği baş boyun omuz kol bacak hizalanması, corestabilizasyonu, pelvis kasının kontrolü (pelvit egzersizleri), hareket ile beraber senkronize şekilde doğru nefes alıp verme tekniği(solunum) anlatılıp uygulamalı olarak gösterilmiştir.
- Her ders ısınma, temel egzersiz programı ve soğuma kısımlarını da içerecek şekilde planlanmıştır.
- Egzersizlerin tekrar sayıları her hafta performansa göre arttırılmıştır.
- Her hareketin hangi bölge ve kas gruplarını çalıştırdığı öğrencilere anlatılıp gösterilerek yapılmıştır.
- Pilates derslerinde mat, değişik ebatlarda pilates topu ve direnç lastikleri kullanılmıştır.
- Derslerin ilk 10 dakikasında matta hizalanma şekli, doğru nefes tekniği, core bölgesi ve pelvis (pelvit) kontrolü gibi çalışmalar yapılmıştır.
- Program öğrencilerin algı ve performanslarına göre tekrar sayıları ve zorluk düzeyleri planlanıp uygulanmıştır.
- Pilates derslerinde öğrencilerin egzersizleri rahat şekilde yapabilecekleri yeterli büyüklükte ve ısıda bir alan tercih edilmiştir.
- Öğrencilerin hareket kabiliyetini kısıtlamayacak şekilde esnek ve rahat kıyafetler giymeleri tavsiye edilmiştir.
- Pilates derslerinde öğrencilerin karın (core), omurga, sırt, bacak, kalça, kol bölgesindeki kaslarını güçlendirmeye yönelik egzersizler ile denge esneklik ve stabilizasyon çalışmaları uygulanmıştır.
- Öğrencilere her dersin sonunda öğrendikleri hareketleri evlerinde tekrar etmeleri tavsiye edilmiştir.
- Pilatesin düzenli yapıldığında vücudumuza sağlayacağı faydaları hakkında bilgiler verilmiş ve düzenli şekilde yapmaları tavsiye edilmiştir.

3.4. Fiziksel Aktivite (Pilates) Etkinliklerinin Hazırlanması ve Uygulanması

Pilates egzersizlerinin uygulanması sürecinde yapılanlar aşağıdaki gibidir:

Pilates egzersizleri için altı haftalık hazırlanan ve uygulanan bir eğitim programı yapılmıştır. Programda ayrıntılı şekilde egzersiz içerikleri ve süreler mevcuttur.



Resim 3.1. Doğal (Natural Position) Duruş

Resim 3.1’de görüldüğü gibi her hafta uygulamanın başlangıcında ‘‘Doğal Duruş Pozisyonu’’ çalışması yapılmıştır. Pilates matta doğal (naturalpose) duruş çalışmaları, göğüs kafesi, core bölgesi, pelvis kasının kontrolü, doğru nefes alıp verme (solunum) egzersizleri. Hareketi yaparken aynı zamanda senkronize şekilde nefes çalışmaları, hareket hakimiyetini ve vücut farkındalığını kontrol etmeyi sağlayan egzersizler yapılmıştır.

Tablo 3.2’de Pilates uygulamasına yönelik yapılan ilk hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.2.

Pilates Uygulaması İlk Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	• Pilatesin temel prensipleri anlatılmıştır. • Mat üzerinde doğal (Natural) pozisyon duruşu (şekil 3.1), core stabilizasyon pelvis egzersizleri, doğru nefes tekniği (Solunum), hareketin yapılışı, hareketin bitirilişi, hedef ve eşlik eden kas grupları anlatılıp, uygulamalı olarak gösterilmiştir.
Uygulama süresi 10 dakika	• Vücudu egzersize hazırlamak için beden-zihin koordinasyon ısınma çalışmaları yapılmıştır. 5-6 tekrar. • Omurga esnetme (Spine stretch) roll up, leg extension and leg flexion, arm circle.
Uygulama süresi 10 dakika	• Core bölgesi (Karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 8-10 tekrar. • One leg stretch, crunch, situps, leg raises, flutter kicks, bicycle crunches, leg sup crunch.
Uygulama süresi	• Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar.

10 dakika	Köprü kalça kaldırma (Bridge), bacak itme (Kickback), kalça sıkıştırma (Supermen), yüzme egzersizi (Swimming), bacak döndürme (Legcircle), dış bacak (Legabduction), iç bacak (Legadduction) egzersizleri, yan yatış pozisyonunda içteki bacağı kaldırma (Innerthigh pulses) egzersizleri yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	- Pilates topu ve direnç lastikleri, vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapılmıştır. 8-10 tekrar. - Pilates topu ile bacak itme (Hamstringballtucks), bacak kaldırma (Leg raise), yan yatış pozisyonunda direnç bandı ile bacak açıp kapatma (Lying lateral legraises), üst- alt karın egzersizleri (Crunch), direnç bandı ile ön kol bükme hareketi (Biceps curl). - Arka kol itme hareketi (Tricepsextension), yan yatış pozisyonunda dizler karna çekili şekilde direnç lastiği ile bacak açıp kapatmak (Clamshell).
Uygulama süresi 10 dakika	- Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (Statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. - Boyun esnetme 15-20 sn - Paralel kol germe 15-20 sn - İç bacak esnetme 15-20 sn - Ön bacak esnetme 15-20sn - Arka bacak esnetme 15-20sn - Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn - Omurga esnetme (Spinestrech) 15-20 sn - Spinewist 15-20 sn - Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn - Yukarı bakan köpek (Upwarddog) - Aşağı bakan köpek (Downwarddog) - Kobra hareketi 15-20 sn - Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn - Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn - Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn - Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn

Tablo 3.3'de Pilates uygulamasına yönelik yapılan ikinci hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.3.

Pilates Uygulaması İkinci Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	Mat üzerinde doğal (Natural) pozisyon, doğru nefes çalışması ve pelvit egzersizi yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	- Mat üzerinde tüm vücut ısınma çalışmaları, karın (Core)bölgesi ve pelvit egzersizleri tekrarlanmıştır. 5-6 tekrar. - Spinestrech, rollup, legextensionandflexion, armcircle.
Uygulama	Core bölgesi (Karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 8-10

süresi 10 dakika	tekrar. Hundered, topuğa uzanma (Heeltouches), kneetuckextensions, testere (Saw), single legs strech, makas (Scissors),teaser, highplank.
Uygulama süresi 10 dakika	- Pilates topu ve direnç lastikleri, kendi vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapılmıştır. 8-10 tekrar. - El-diz üzerinde direnç bandı ile bacak açıp kapatma (Fire hydrant), back extention, supermen, swimming, bridge with ball, biceps curl with band, leg curl with ball, kneeling push up.
Uygulama süresi 10 dakika	- Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. - Tek bacak tekme (One leg kick), yana tekme (Side kick), yana bacak kaldırma (Side leg lift), omuz köprüsü (Shoulder bridge), ball leg raise, ball leg curl-extention.
Uygulama süresi 10 dakika	- Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (Statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. - Boyun esnetme 15-20 sn - Paralel kol germe 15-20 sn - İç bacak esnetme 15-20 sn - Ön bacak esnetme 15-20sn - Arka bacak esnetme 15-20sn - Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn - Omurga esnetme (Spinestrech)15-20 sn - Spinetwist 15-20 sn - Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn - Yukarı bakan köpek (Upwarddog) - Aşağı bakan köpek (Downwarddog) - Kobra hareketi 15-20 sn - Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn - Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn - Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn - Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn



Resim 3.2. Tek Bacak Streç (SingleLegStrech)

Pilateste vücudun merkezini oluşturan karın (Core) bölgesi kaslarının kuvvetlendirme egzersizleri. Hareketin hedef kasları spinal esneticiler rectusabdominus, external ve internaloblique. Kalça esneticileri rectusfemoris, sartorius, tensorfasciae latae, pectineus.



Resim 3.3.Roll- up

Bu egzersizin amacı omurgadaki uzama ve doğal pozisyonda sırtın iyileşmesidir. O yüzden yuvarlama hareketi ile sırtı doğal pozisyona teker teker getirip kaslardaki kontrolün artırılması hedeflenir.

Tablo 3.4’de Pilates uygulamasına yönelik yapılan üçüncü hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.4.

Pilates Uygulaması Üçüncü Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	• Mat üzerinde doğal (Natural) pozisyon, doğru nefes çalışması ve pelvit egzersizi yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	• Vücudun belli bölgelerini aynı anda kontrol ederek senkronize şekilde ısınma çalışmaları yapılmıştır. 5-6 tekrar. • Spine stretch, roll up, leg extension and flexion, arm circle.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 12-14 tekrar. • Controll balance, side kick kneeling, donkey kick, shoulder bridge, kalça kaldırma (Hip truster), bacakla daire çizme (Leg circle).
Uygulama süresi 10 dakika	• Core bölgesi (Karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. • Hundred, Cross overtoe tap crunch, kneecrunches, onelegstretch, lyinglegraises, plank.
Uygulama süresi 10 dakika	• Pilates topu ve direnç lastikleri, vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. • Double leg stretch, double leg kick, roll over, swimming, rocking, side bend, with ball leg raise, hamstring curl, back extention, supermen, kneeling push up.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. • Boyun esnetme 15-20 sn • Paralel kol germe 15-20 sn • İç bacak esnetme 15-20 sn • Ön bacak esnetme 15-20sn • Arka bacak esnetme 15-20sn • Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn • Omurga esnetme (Spinestretch) 15-20 sn • Spinetwist 15-20 sn • Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn • Yukarı bakan köpek (Upwarddog) • Aşağı bakan köpek (Downwarddog) • Kobra hareketi 15-20 sn • Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn • Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn • Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn • Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn



Resim 3.4Hundred

Hedef kaslar spinal esneticiler, kalça esneticiler. Hareketi yaparken özellikle bel boşluğunu kapatmak ve pelvis kaslarını kontrol etmek önem taşır.



Resim 3.5. Omurga Çevirme (SpineTwistSupine)

Hareketi yaparken pelvis bölgesinin stabilizasyonu sağlanıp, bel kısmında omurganın doğal şeklini bozmayacak kadar ufak bir boşluk yaratılıp (hareket boyunca bu boşluk ne artmalı ne de azalmalı) karın kaslarına minimal kuvvet uygulanıp core kasları aktifleştirilmeye çalışılır. Bu pozisyonda baş ve kuyruk sokumundan zıt yönlerde doğru uzamaya çalışılır. Hedef kaslar spinalrotatorler: externaloblique, internaloblique, erectorspinae, multifidus.

Tablo 3.5’de Pilates uygulamasına yönelik yapılan dördüncü hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.5.
Pilates Uygulaması Dördüncü Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	• Mat üzerinde doğal(natural) pozisyonda duruş, core bölgesi kontrolü aynı anda doğru nefes alıp verme egzersizleri ile pelvit çalışması yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	• Mat üzerinde tüm vücut ısınma egzersizleri yapılmıştır. 5-6 tekrar. • Spine stretch, roll up, leg extension and flexion, arm circle.
Uygulama süresi 10 dakika	• Core bölgesi (karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. • Criss cross, side kick kneeling, side plank, leg raise, crunch, side bend, flutter kicks.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 12-14 tekrar. • Rolloverwith legs spread, corkscrew, legkickback, hamstringlegcurl, donkeykick, innerthighpulses.
Uygulama süresi 10 dakika	• Pilates topu ve direnç lastikleri, vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. • Rocking, topla bacak kaldırma (ball leg raise), with ball leg curl- extention, yan yatış pozisyonunda direnç bandı ile bacak açıp kapatma (lying lateral leg raises) üst- alt karın egzersizleri (crunch) direnç bandı ile ön kol bükme hareketi (bicepscurl), push up.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. • Boyun esnetme 15-20 sn • Paralel kol germe 15-20 sn • İç bacak esnetme15-20 sn • Ön bacak esnetme 15-20sn • Arka bacak esnetme 15-20sn • Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn • Omurga esnetme (Spinestretch)15-20 sn, • Spine twist 15-20 sn • Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn • Yukarı bakan köpek (Upwarddog) • Aşağı bakan köpek (Downwarddog) • Kobra hareketi 15-20 sn • Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn • Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn • Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn • Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn



Resim3.6. Bacak Kaldırma (LegRaise)



Resim3.7. LegCurl

Tablo 3.6’de Pilates uygulamasına yönelik yapılan beşinci hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.6.

Pilates Uygulaması Beşinci Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	Mat üzerinde doğal (Natural)duruşta pelvit, ve nefes çalışmaları yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	- Mat üzerinde tüm vücut ısınma egzersizleri yapılmıştır. 5-6 tekrar. - Spine stretch, roll up, leg extension and flexion, arm circle.
Uygulama süresi 10 dakika	Pilates topu, direnç lastikleri ve vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar.

	• Ball leg raise, leg curl- extention, swimming, back extention, triceps extension with resistance band, leg abductor, leg adductor with resistance band.
Uygulama süresi 10 dakika	• Core bölgesi (Karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. • V- crunch, Oblquetwist, flutterkicks, oppositearmandlegraises, bicyclecrunch, sideplankpulses.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 12-14 tekrar. • Hipraiseslegpull, kickback, clamshell, roll over, corkscrew.
Uygulama süresi 10 dakika	• Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (Statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. • Boyun esnetme 15-20 sn • Paralel kol germe 15-20 sn • İç bacak esnetme 15-20 sn • Ön bacak esnetme 15-20sn • Arka bacak esnetme 15-20sn • Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn • Omurga esnetme (Spinestrech)15-20 sn • Spine twist 15-20 sn • Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn • Yukarı bakan köpek (Upwarddog) • Aşağı bakan köpek (Downwarddog) • Kobra hareketi 15-20 sn • Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn • Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn • Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn • Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn



Resim 3.8. *Pilates Topu İle Bacak Kaldırma (LegRaiseswithPilatesball)*



Resim 3.9. *Pilates Topu ile Bacak Kaldırma (LegRaiseswithPilatesball)*



Resim 3.10. Yukarı bakan Köpek (Upward Dog)

Tablo 3.7’de Pilates uygulamasına yönelik yapılan altıncı hafta egzersizleri ve uygulama süreleri yer almaktadır.

Tablo 3.7.

Pilates Uygulaması Altıncı Hafta Egzersizi

Uygulama süresi 10 dakika	Mat üzerinde doğal (naturel) pozisyonda corestabilizasyonu, pelvit ve nefes egzersizleri çalışması yapılmıştır.
Uygulama süresi 10 dakika	- Mat üzerinde tüm vücut ısınma egzersizleri yapılmıştır. 5-6 tekrar. - Spine stretch, roll up, leg extension and flexion, arm circle.
Uygulama süresi 10 dakika	- Kendi vücut ağırlığı ile mat üzerinde kalça, bacak kuvvet, dayanıklılık, esneklik egzersizleri yapılmıştır. 12-14 tekrar. - Shoulderbridge, hiptrust, donkey kicks, fire hydrant, lying side leg lift, clamshell, controlbalance, legpull, jackknife, rollover.
Uygulama süresi 10 dakika	- Pilates topu, direnç lastikleri, vücut ağırlığı ile kol, sırt, kalça, bacak, omuz ve karın kaslarını çalıştıran kuvvet ve stabilizasyon egzersizleri yapıldı egzersizleri yapılmıştır. 10-12 tekrar. - Balllegraise, legcurl- extention, bacak kaldırma (Legraise), yan yatış pozisyonunda direnç bandı ile bacak açıp kapatma (Lyinglaterallegraises) üst- alt karın egzersizleri (Crunch), testere (Saw), direnç bandı ile ön kol bükme hareketi (Biceps curl).
Uygulama süresi 10 dakika	- Core bölgesi (Karın; abdominal) egzersizleri yapılmıştır. 8-10 tekrar. - Sit upcrunch, hundred, spinetwistsupine, raised leg circles, sidelegraises, slowkicks, dead bug, plank.
Uygulama süresi 10 dakika	- Kendi vücut ağırlığı ve direnç bantları ile denge ve esneklik (Statik) çalışmaları ve soğuma egzersizleri yapılmıştır. - Boyun esnetme 15-20 sn - Paralel kol germe 15-20 sn - İç bacak esnetme 15-20 sn

-
- Ön bacak esnetme 15-20sn
 - Arka bacak esnetme 15-20sn
 - Kelebek oturuşu (Butterfly) 15-20 sn
 - Omurga esnetme (Spinestrech)15-20 sn
 - Spine twist 15-20 sn
 - Direnç bandı ile omuz esnetme döndürme hareketi 15-20 sn
 - Yukarı bakan köpek (Upwarddog)
 - Aşağı bakan köpek (Downwarddog)
 - Kobra hareketi 15-20 sn
 - Ters kol ters bacak denge çalışması 10-15 sn
 - Kedi-inek pozisyonları (Cat- Cow) 15-20 sn
 - Sırt esnetme (Childpose) hareketleri 15-20 sn
 - Ağaç pozu (Treepose) denge çalışması 15-20 sn
-



Resim 3.11. *Direnç lastiği ile tek bacak daire (SingleLegCirclewithResistanceBand)*



Resim 3.12. *Aşağı Bakan Köpek (DownwardDog)*



Resim 3.13. *Yukarı bakan köpek (UpwardDog)*



Resim 3.14. Plank



Resim 3.15. Kol ve omuz esnetme

3.5. Verilerin analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Test tekniğine karar verilmeden önce parametrik test varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Çalışma grubu ($n=120$) parametrik test uygulaması için " $n \geq 30$ " gerekliliğini karşılamaktadır. Araştırmada verilerin çarpıklık değerleri "0.086" ile "0.310" ve basıklık değerleri "-0.040" ile "- 0.670" arasındadır. Araştırmadaki verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin arasında kaldığı ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Grup varyansının eşit olup olmadığını tespit etmek için yapılan Levene testinde anlamlılık (sig.) değeri için $p > .05$ gerekliliği de sağlanarak verilerin analizinde parametrik test kullanımının uygunluğuna karar verilmiştir.

Toplanan verilerin güvenirliği Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısıyla, demografik değişkenler yüzde ve frekans analiziyle, değişkenlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değeri betimsel istatistiklerle incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının dijital bağımlılık leęi alt boyutlarında ön test puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız gruplar için t testi, deney grubunun kendiinde ön test son test puanlarını incelemek için bağımlı gruplar için t testi yapılmıştır (Büyüköztürk, 2016).



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de deney ve kontrol gruplarının dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen ön test puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız gruplar için T-Testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

<i>Boyut</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	Deney	60	20,40	5,37	118	-,366	.715
	Kontrol	60	20,76	5,60			
Dürtüsellik	Deney	60	37,70	8,77	118	-,917	.361
	Kontrol	60	39,22	9,35			
Düşük Performans	Deney	60	11,45	3,81	118	,323	.747
	Kontrol	60	11,23	3,53			
Düşük Benlik Algısı	Deney	60	11,80	3,68	118	-,966	.336
	Kontrol	60	12,47	3,88			
Sosyal İzolasyon	Deney	60	14,47	3,59	118	,754	.453
	Kontrol	60	13,98	3,43			
TOPLAM	Deney	60	95,82	22,63	118	-,448	.655
	Kontrol	60	97,67	22,59			

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi dijital bağımlılık ölçeğinin tüm boyutlarında ve toplam puanları deney ve kontrol grubu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu bulgu grupların işlem öncesinde dijital bağımlılık puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Son test Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.2’de deney ve kontrol gruplarının dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen son test puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız gruplar için T-Testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney ve Kontrol Grupları Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

<i>Boyut</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	Deney	60	19,08	6,34	118	-2,649	.009**
	Kontrol	60	22,07	5,99			
Dürtüsellik	Deney	60	36,68	9,44	118	-2,417	.017*
	Kontrol	60	40,75	8,98			
Düşük Performans	Deney	60	10,80	3,91	118	-1,406	.162
	Kontrol	60	11,75	3,48			
Düşük Benlik Algısı	Deney	60	11,52	3,84	118	-1,803	.074
	Kontrol	60	12,73	3,55			
Sosyal İzolasyon	Deney	60	13,63	3,78	118	-1,237	.216
	Kontrol	60	14,42	3,13			
TOPLAM	Deney	60	91,72	24,64	118	-2,361	.020*
	Kontrol	60	101,72	21,65			

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin bağımlılık ölçeğinin Düşük Performans [$t_{(118)} = -1.406$, $p > .05$]; Düşük Benlik Algısı [$t_{(118)} = -1.803$, $p > .05$] ve Sosyal İzolasyon [$t_{(118)} = -1.237$, $p > .05$] boyutlarında deney ve kontrol grubu son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak Yoksunluk [$t_{(118)} = -2.649$, $p < .01$]; Dürtüsellik [$t_{(118)} = -2.417$, $p < .05$] ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları [$t_{(118)} = -2.361$, $p < .05$] deney ve kontrol grubu son test puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yoksunluk boyutunda deney grubu ($\bar{X} = 19.08$, $S = 6.34$) kontrol grubuna ($\bar{X} = 22.07$, $S = 5.99$), Dürtüsellik boyutunda deney grubu ($\bar{X} = 36.68$, $S = 9.44$) kontrol grubuna ($\bar{X} = 40.75$, $S = 8.98$) ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları deney grubu ($\bar{X} = 91.72$, $S = 24.64$) kontrol grubuna ($\bar{X} = 101.72$, $S = 21.65$) göre daha düşük ortalamalara sahip olduğu ve deney gruplarında dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

4.3. Deney Grubundaki Çocukların Ön test – Son test Puanları Arasındaki Farkla İlişkin Bulgular

Tablo 4.3’te deney grubunda yer alan öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımlı gruplar için T-Testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Deney GrubuÖn Test- Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

<i>Boyut</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	Ön Test	60	20,40	5,37	59	5,026	,000**
	Son Test	60	19,08	6,34			
Dürtüsellik	Ön Test	60	37,70	8,77	59	3,257	,002**
	Son Test	60	36,68	9,44			
Düşük Performans	Ön Test	60	11,45	3,81	59	3,080	,003**
	Son Test	60	10,80	3,91			
Düşük Benlik Algısı	Ön Test	60	11,80	3,68	59	1,235	.222
	Son Test	60	11,52	3,84			
Sosyal İzolasyon	Ön Test	60	14,47	3,59	59	5,602	,000**
	Son Test	60	13,63	3,78			
TOPLAM	Ön Test	60	95,82	22,63	59	6,073	,000**
	Son Test	60	91,72	24,64			

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinin Düşük Benlik Algısı [$t_{(59)} = 1.235$, $p > .05$] boyutunda deney grubu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak uygulama sonrasında düşük benlik algısına ait son test puanında düşüşün olduğu görülmektedir. Yoksunluk [$t_{(59)} = 5,026$, $p < .01$]; Dürtüsellik [$t_{(59)} = -3,257$, $p < .01$]; Düşük Performans [$t_{(59)} = 3,080$, $p < .01$]; Sosyal İzolasyon [$t_{(59)} = -31,203$, $p < .01$] ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları [$t_{(59)} = 6,073$, $p < .01$] deney grubunda ön test-son test puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yoksunluk boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 20.40$, $S = 5.37$) son test puanına ($\bar{X} = 19.08$, $S = 6.34$), Dürtüsellik boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 37.70$, $S = 8.77$) son test puanına ($\bar{X} = 36.68$, $S = 9.44$), Sosyal İzolasyon boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 14.47$, $S = 3.59$) son test puanına ($\bar{X} = 13.63$, $S = 3.78$) ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ön test puanı ($\bar{X} = 95.82$, $S = 22.63$) son test puanına ($\bar{X} = 91.72$, $S = 24.64$) göre daha düşük ortalamalara sahip olduğu ve deney gruplarında son test dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

4.4. Kontrol Grubundaki Çocukların Ön test – Son test Puanları Arasındaki Fark'a İlişkin Bulgular

Tablo 4.4'te kontrol grubunda yer alan öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımlı gruplar için T-Testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.4.Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

<i>Boyut</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	Ön Test	60	20,77	5,60	59	-2,717	,009**
	Son Test	60	22,07	5,99			
Dürtüsellik	Ön Test	60	39,22	9,35	59	-2,596	,012*
	Son Test	60	40,75	8,98			
Düşük Performans	Ön Test	60	11,23	3,53	59	-1,690	,096
	Son Test	60	11,75	3,48			
Düşük Benlik Algısı	Ön Test	60	12,47	3,88	59	-1,171	,247
	Son Test	60	12,73	3,55			
Sosyal İzolasyon	Ön Test	60	13,98	3,43	59	-2,114	,039*
	Son Test	60	14,42	3,13			
TOPLAM	Ön Test	60	97,67	22,59	59	-2,670	,010**
	Son Test	60	101,72	21,65			

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinin Düşük Performans [$t_{(59)} = -1,690$, $p > .05$] ve Düşük Benlik Algısı [$t_{(59)} = -1,171$, $p > .05$] boyutlarındaki kontrol grubu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yoksunluk [$t_{(59)} = -2,717$, $p < .01$]; Dürtüsellik [$t_{(59)} = -2,596$, $p < .05$]; Sosyal İzolasyon [$t_{(59)} = -2,114$, $p < .05$] ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları [$t_{(59)} = -2,670$, $p < .01$] kontrol grubunda ön test-son test puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yoksunluk boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 20,77$, $S = 5,60$) son test puanına ($\bar{X} = 22,07$, $S = 5,99$), Dürtüsellik boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 39,22$, $S = 9,35$) son test puanına ($\bar{X} = 40,75$, $S = 8,98$), Sosyal İzolasyon boyutunda ön test puanı ($\bar{X} = 13,98$, $S = 3,43$) son test puanına ($\bar{X} = 14,42$, $S = 3,13$) ve dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları ön test puanı ($\bar{X} = 97,67$, $S = 22,59$) son test puanına ($\bar{X} = 101,72$, $S = 21,65$) göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve kontrol gruplarında son test dijital bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Kontrol grubunda dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunması beklenmemektedir ancak ön test ve son test uygulama süreçleri arasında geçen sürede öğrencilerin bazı boyutlarda bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durum kontrol grubundaki öğrencilerin araştırmadan bağımsız bir şekilde teknolojik cihazların kullanımına devam etmesinden kaynaklanabilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, fiziksel aktivitenin (pilates) öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisi bulguların çözümlenerek analiz edilmesi ile ulaşılan sonuçlara ve ilgili literatürdeki diğer araştırmaların sonuçları ile ilişkilendirilen tartışmalar ve önerilere yer verilmektedir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada fiziksel aktivitelerden pilatesin öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin fiziksel aktivitelerden pilatese katılımıyla teknoloji bağımlılığı arasında ilişki olup olmadığı, pilatese katılarak geçirilen süreyle teknolojik cihazlarla geçirilen zaman arasında ilişkinin nasıl olduğu, teknolojik bağımlılıkla öğrencilerin sosyal ilişkileri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve teknoloji bağımlılığının alışkanlıkları ne şekilde etkilediği araştırılmıştır.

Teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalara bakılınca; patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), problemli internet kullanımı (Caplan, 2002), internet davranış bağımlılığı (Hall ve Parsons, 2001) şeklinde değişik araştırmaların yapıldığı bilinmektedir. Alanyazın incelendiğinde teknoloji bağımlılığı madde ile alakalı olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınmakta ve incelenmektedir. Griffiths (2000) maddeye dayanıklı bağımlılık tanımlarına rağmen madde kullanımı kapsamında olmayan bilgisayar oyunu, kumar, internet, gibi davranışlarında bağımlılık yapıcı özellikte olduğunu savunmaktadır (Turgut ve Aslan, 2020).

İnternetin bağımlılığıyla ilgili literatürde epeyce çalışma bulunmaktadır. İnternet bağımlılığıyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı bulgulara rastlanmıştır. Alaçam (2012) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerini kapsayan bir araştırmada patolojik internet kullanımı oranını %0.6 olarak tespit edilmiştir (Alaçam, 2012). Üçkardeş (2010) tarafından yapılan araştırmada Mersin’de gerçekleştirilen ve 910 üniversite öğrencisinin dâhil edildiği çalışmada patolojik internet kullanım oranı %2 olarak tespit edilmiştir (Üçkardeş, 2010). Balcı ve Gülnar (2009) yaptıkları çalışmada Konya’da Selçuk Üniversitesi’nde 953 öğrenciyi kapsayan araştırmada patolojik internet kullanım oranı %23.2 olarak tespit edilmiştir (Balcı ve Gülnar 2009). Canan ve ark. (2010) tarafından yapılan

çalışmada Düzce ilinde 300 lise öğrencisini kapsayan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %11.6 olarak tespit edilmiştir (Canan, Ataoğlu, Nichols, Yıldırım ve Öztürk: 2010). Bayhan (2011) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %14 olarak tespit edilmiştir (Bayhan, 2011). Yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığıyla ilgili farklı istatistiksel sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir.

Teknolojiye ulaşmanın mümkün olduğu tüm toplumlarda çocuklar ve gençler, teknolojik eşyaları gündelik hayatın içinde bir şekilde kesinlikle deneyimlemektedirler. Bu anlamda düşünüldüğünde bilgisayarın ve internetin kullanım süresi ve bu mecrada geçirilen zamana hangi anlamların yüklendiği önemlidir. Teknoloji bağımlılığıyla ilgili önemli kriterlerden birisi de budur. Özellikle ailelerin bu kriterlere dikkat etmesi gerekmektedir.

Bu araştırma ile fiziksel aktivitenin (pilates) öğrencilerin teknoloji bağımlılığı üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla 120 öğrenciye dijital bağımlılığı ölçeği uygulanarak deney ve kontrol gruplarıyla değişkenlik durumu karşılaştırılmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda belirlenen “yoksunluk”, “dürtüsellik”, “düşük performans”, “düşük benlik algısı”, “sosyal izolasyon” ve “toplum” boyutlarında parametrelerinin ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı soruları araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır.

Araştırma, yarı deneysel olan araştırma modellerinden kontrol grubunun olduğu ön ve son test deseni ile tasarlanmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturan çalışma grubu sınırlandırılırken kolayca erişilebilecek ve eğitim-öğretimde devam eden amaçlı örneklem metotlarından olan uygun (convenience) örneklem tekniğinden yararlanılarak seçilen toplam 120 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analiz edilerek çözümlenmesinde, deney ve kontrol grubu ön ve son testleri için bağımsız örneklem T test, deney grubu ön-son testler ve kontrol grubu ön-son testler için ise eşleştirilmiş grup T test kullanılmıştır.

Çalışma başlamadan önce yapılan ön test deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite (pilates) ve teknoloji bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik sonuç ve tartışma:

Çalışmada fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığına etkisi konusunda uygulanan dijital bağımlılık ölçeği ile Deney-kontrol grupları arasında ön testlere ilişkin

sonuçlar incelendiğinde dijital bağımlılık ölçeğinin tüm boyutlarında ve toplam puanları deney ve kontrol grubu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Ön test için oluşturulan deney ve kontrol grupları benzer nitelikteki gruplardan oluşmaktadır. Ön test uygulanan deney ve kontrol grupları benzer nitelikte olduğu için deney ve kontrol grupları arasında farklılığın oluşmaması beklenen bir sonuçtur. Veriler, fiziksel aktivite uygulama öncesinde dijital bağımlılık puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ön test uygulanan deney ve kontrol gruplarının dijital bağımlılık düzeyleri incelendiğinde orta düzeye yakın bir bağımlılık gösterdikleri görülmektedir. Çalışmayla paralel olarak Arslan (2019) tarafından ortaöğretim öğrencileri düzeyinde yapılan çalışmada bu araştırma ile uyumlu olarak katılımcıların dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Arslan, 2019)

Son test yapılan deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite (pilates) ve teknoloji bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik sonuç ve tartışma:

Çalışmada fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığına etkisi konusunda uygulanan dijital bağımlılık ölçeği ile deney-kontrol grupları arasında son testlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde tüm boyutlardadeney ile kontrol grubu son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak tüm boyutların deney ve kontrol grubu son test puan ortalamalarında düşüşün olduğu söylenebilir. Bu düşüş anlamlı farklılık oluşturmada da dijital bağımlılık düzeylerinde düşüşün olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte dijital bağımlılık ölçeğinin yoksunluk, dürtüsellik ve toplam boyutlarında deney ve kontrol grubu son test puan ortalamaları arasında anlamlı farkın olduğu olduğu ve deney grubu lehine azalışın olduğu görülmektedir. Buradan da anlaşılaacağı üzere fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığı ve ölçeğin boyutları olan yoksunluk ve dürtüsellik üzerinde olumlu etki oluşturduğu, bağımlılık düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmayla paralel olarak Frölich ve ark. (2016) tarafından yapılan araştırmadaçocuklarıninternet bağımlılığıyla günlük bilgisayar oyunu oynama sürelerine arasında bağ olup olmadığı araştırılmıştır. Çocukların bilgisayarda geçirdikleri oyun süreleriyle İnternet bağımlılıkları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birliktebağımlılığı yüksek seviyede olan öğrencilerin günlükbazda değerlendirildiğinde bilgisayar üzerindeki oyun sürelerinin dört saatten fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Frölich, Lehmkuhl, Orawa, Bromba, 2016). Yeiç (2018)'inaraştırmasında lisansa sahip şekilde sporla ilgilenen öğrencilerin internet bağımlılığının boyutlarından

sayılan işlevsel bozulmadüzeylerinde ve yoksunluk seviyelerinde daha düşük puan aldıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Yeiç, 2018). Bu da göstermektedir ki spor, bağımlılık düzeyini düşürmektedir.

Öntest ve sontest yapılan Deney grubunda yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite (pilates) ve teknoloji bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik sonuç ve tartışma:

Çalışmada fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığına etkisi konusunda uygulanan dijital bağımlılık ölçeği ile deney grupları arasında öntest ve sontestlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde düşük benlik algısı haricinde tüm boyutlarda anlamlı fark çıkmıştır. Teknoloji bağımlılığının boyutu olan düşük benlik algısı incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı olmasa da fiziksek aktivitenin düşük benlik algısını azalttığı görülmektedir. Düşük benlik algısı, bireyin kendini düşük bir değerde görmesi veya toplum tarafından kabul edilmemesi durumu olarak düşünülebilir. Benlik algısı düşük olan bireyler de kendilerini değerli görme ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden gidermek isteyebilir. Bu durumun bir sonucu olarak bireyin internet kullanımında artış söz konusu olabilmektedir. Hatta kontrolsüz kullanımların yol açtığı bağımlılığı dahi ortaya çıkarabileceği ifade edilebilir. Benzer şekilde Weinstock ve ark. (2017) madde bağımlılığı olan kişilerde düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz sonucunda duygu durumunda düzelme, madde isteğinde azalma gibi akut yararlar ve yinleme riskinde azalma olduğunu bildirmişlerdir (Weinstock, Farney, Elrod, Henderson, Weiss, 2017). Fiziksel aktivite (pilates) uygulanan deney grubunda çalışma öncesi ve sonrası anlamlı bir farkın olup olmadığı değerlendirilmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinde yer alan tüm boyutlarda düşüşün olduğu gözlenmektedir. Buradan sonuç olarak yapılan fiziksel aktivite (pilates) uygulamasının öğrencilerin teknoloji bağımlılığını düşürdüğü sonucuna ulaşılmaktadır. Khan ve arkadaşları üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğunu bildirilmişlerdir (Khan, Shabbir, Rajput, 2017).

Öntest ve sontest yapılan kontrol grubunda yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite (pilates) ve teknoloji bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik sonuç ve tartışma:

Çalışmada fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığına etkisi konusunda uygulanan dijital bağımlılık ölçeği ile kontrol grupları arasında öntest ve sontestlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde dijital bağımlılık ölçeğinin genel anlamda tüm boyutlarında verilerin yükseldiği söylenebilir. Kontrol grubuna uygulanan ön testten altı hafta sonra son test uygulanmıştır. Kontrol grubuna ön test uygulandığında ortaya çıkan veriler düşükken sonra

bu grupla herhangi bir fiziksel aktivite (pilates) çalışması ve teknoloji bağımlılığı ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmadığı için son test yapıldığında verilerin yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubunda dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunması beklenmemektedir ancak ön test ve son test uygulama süreçleri arasında geçen sürede öğrencilerin bazı boyutlarda bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durum kontrol grubundaki öğrencilerin araştırmadan bağımsız bir şekilde teknolojik cihazların kullanımına devam etmesinden kaynaklanabilir. Ayrıca dijital bağımlılık ölçeğinin Düşük Performans ve Düşük Benlik Algısı boyutlarında kontrol grubu ön test-son test puan ortalamalarından yola çıkarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Yoksunluk, Dürtüsellik, Sosyal İzolasyon ve Dijital Bağımlılık ölçeğinin toplam puanları verilerinden yola çıkarak kontrol grubunda öntest-sontest puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kontrol grubuna bağımlılıkla mücadele anlamında uygulama yapılmadığı için bu grubun bağımlılık oranının arttığı ifade edilebilir. Hatta çalışma sonrasındaki süreçte de herhangi bir aktivite yapılmadıysa bu grubun bağımlılık oranındaki yükselişin devam ettiği de düşünülebilir. Araştırma sonuçlarıyla paralel olması bakımından Ergin ve ark. (2013) Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileriyle internet bağımlılığı ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada düzenli spor yapan öğrencilerin ölçek puanlarına göre daha düşük bağımlılık seviyesine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Ergin, Uzun, Bozkurt: 2013). Erzincanlı (2022) tarafından yapılan araştırmada Dijital bağımlılık bağlamında ise; hayat akışını engelleme ve duygu durumu boyutlarında dijital ortamda geçirilen süreye göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda bireylerin fiziksel aktivelerde bulunmayıp teknolojik cihazlarla geçirdikleri süre ile bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Bulgulardan yola çıkarak dijital ortamda geçirilen süre arttıkça dijital bağımlılık seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşılabilir. Aycan ve Üzüm (2020) yaptıkları çalışmada lisanslı spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında spor yapmayan öğrencilerin internet bağımlılık puanının yüksek olduğu belirtilmektedir. Turan (2015) tarafından yapılan çalışmada boş zamanlarını spor, müzik, sinema ve kitapla geçiren öğrencilerle bu zaman dilimini internet kullanarak geçiren bağımlılık riski bulunan lisans öğrencilerine oranla bağımlılık düzeylerini anlamlı derecede düşük olarak saptadıklarını belirtmiştir. Can ve Tozoğlu (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin spor yapma ve internet bağımlılığı durumu incelendiğinde kontrol kaybı ve fazla online kalma arzusu alt boyutunda anlam içeren farklılık tespit etmişlerdir. Tespit edilen farka göre spor yapmayanların puan ortalamaları yüksek olarak bulunmuştur. Doğan (2013) tarafından yapılan çalışmada ergenlik dönemindeki çocukların boş zaman faaliyetleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında

anlamalı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bilgisayar kullanan ergenlerin farklı aktivite tercih eden ergenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yaraşır (2018) tarafından yapılan araştırmada Fırat Üniversite'si Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve 17-25 yaş aralığındaki öğrencilerin internet bağımlılığı ve düzenli spor etkinliği arasında negatif yönlü, anlamalı fakat zayıf bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Hanglung ve ark. (2015) tarafından Madde kullanım bozukluğu olan bireylerle yapılan bir araştırmada yapılandırılmış bir egzersiz programının madde yoksunluğu ile ilgili olan depresyon ve anksiyete belirtilerini iyileştirmede etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (Haglund, Ang, Mooney, Gonzales, Chudzynski, Cooper, Dolezal, Gitlin, Rawson, 2015).

Ercan ve ark. (2016)'nın alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde uygulanan düzenli egzersiz aktivitenin etkilerinin değerlendirildiği çalışmalarının sonunda düzenli egzersiz grubunun kaygı düzeylerinde kontrol grubuna oranla anlamalı derecede daha fazla azalma tespit edilmiştir (Ercan, İlhan, Karagözlü, 2016). Düzenli spor etkinliğinin diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığı tedavisinde yararlı olabileceğine ve aynı zamanda bağımlılık gelişmesini önlemede değerlendirilebileceği söylenebilir.

Araştırmamızın sonuçları ve literatürde yer alan araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda pilates gibi fiziksel aktivitelerin yapılmasının sonucunda teknoloji bağımlılığının düşürülmesinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna göre özellikle çocuklar ve gençlerin bağımlılıklarının önüne geçilmesi veya tedavisi edilmesinde önemli olduğu söylenebilir.

Fiziksel aktiviteler, vücut organlarının sağlıklı şekilde gelişmesini ve zinde kalmasına yardımcı olmaktadır. Hareketin olmadığı bir yaşantı tarzı çok ciddi olumsuz sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Vücuttaki yağ oranındaki artış, vücut yapısının fiziksel olarak bozulması, kemik ve kas gelişiminin olumsuz etkilenmesi, organların işleyişindeki sorunlar gibi birçok olumsuz durum söz konusu olmaktadır. Çocukluk ve gençlik dönemi içerisinde fiziksel aktivitelere yer vermek ilerleyen yaşlarda bu problemle karşılaşma olasılığını düşürmektedir, Dolayısıyla bu sorunun nedeni ve çözümü çocukluk alışkanlıklarında aranmalıdır (Gür, 2011).

Fiziksel aktivitelerden pilates; esneklik, denge, koordinasyon, kuvvet, kassal dayanıklılığı sağlayabilen egzersizlerdendir. Pilates metodu, egzersizin fonksiyonel bir

türüdür, çünkü hareketlerin farklı düzlemlerdeki birçok kombinasyonu vardır (Cozen, 2000). Fiziksel aktivitelerden pilates küçük yaşlardan başlayarak yapıldığında çocukların ileri yaşlardaki fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından büyük önem arz etmektedir. Özellikle, geç ergenlik döneminin psikolojik ve gelişimsel özellikleri ve internete kolay erişimleri düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığına karşı savunmasız oldukları gösterilmiştir (Kandell, 1998). Bu bağlamda pilates ileride oluşabilecek bağımlılıklarında önüne geçilmesinde etken olabileceği söylenebilir.

Bilindiği üzere teknolojinin gelişmesi ile dijital araçların işlevi, kullanım çerçevelerinin genişlemesi söz konusu olmuştur. Çok çeşitlilik gösteren bu teknolojik bu araçlar, bilinçli ve amacına uygun şekilde kullanıldığında hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra ve zamandan kazanç sağlar. Teknolojik araçlar bilinçsiz şekilde kullanılıp aşırı zaman geçirildiğinde hayatı olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. (Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015: 35). Bu olumsuz etkilerin başında teknoloji bağımlılığı gelmektedir.

Günümüzde öğrencilerin büyük bir çoğunluğu masa başında, bilgisayar karşısında zamanlarını tamamladıkları için internete, sanal oyunlara ve sosyal medyaya bağımlılık gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum öğrencilerin davranış ve alışkanlıklarını da etkilemektedir. Bu etkinin yansımalarını çevreye bakıldığında net bir şekilde görülmektedir. Gerçek hayatla olan bağlantısı azalmış, neredeyse sanal dünyaya kendini kaptırmış birçok genç ve çocuk vardır. Bu sanal hayata mahkûm olmuş kişiler gerçek dünyadaki olayları, olguları sanal dünyalarında kullanılacak potansiyel bir malzeme olarak görmektedirler. Gerçek dünyayı değil de, kendi kurdukları gerçek dünyanın kopyasında aktiviteden uzak şekilde hayatlarına devam etmektedirler (Övür, 2019). Araştırma verilerinin sonuçlarından yola çıkarak gelecek nesillerin ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olabilmesi için teknoloji bağımlılığından uzak durması gerektiği söylenebilir. Bununla birlikte özellikle çocuk yaşlardan itibaren pilates gibi fiziksel aktivitelerle iç içe olarak yaşamın devam ettirilmesi gerektiği söylenebilir. Fiziksel aktivelere katılan bireylerin teknoloji bağımlılığından uzak durabileceği sonucuna ulaşılabilir.

5.2. Uygulayıcı ve Araştırmacılara İlişkin Öneriler

Fiziksel aktivitenin (pilates) teknoloji bağımlılığı üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada aşağıda yer alan önerilerde bulunulabilir;

-Fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığı üzerine etkileri konusunda aileler ve öğrenciler okul rehberlik servisi başta olmak üzere diğer öğretmenler tarafından bilinçlendirilmelidir.

-Teknolojik bağımlılık konusu ve bunun fiziksel aktiviteyle ilişkisi, okul ve sınıf rehberlik programlarında yer alabilir, küçük yaşlardan itibaren çocuklara bu konuda bilinç kazandırılabilir. Örneğin ilköğretim okulları müfredat programında (MEB, 2014) yer alan “Medya Okur-Yazarlığı” (7 ve 8. sınıflarda/seçmeli) ve “Bilişim Teknolojileri ve Yazılım” (5. ve 6. sınıflarda zorunlu, 7 ve 8. sınıflarda/seçmeli) derslerinde uygunsuz içerikli oyunların zararlı etkilerini azaltan, oyunların olumlu etkilerini geliştiren ve bilinçli kullanımı arttıran bilgilere yer verilebilir.

-Teknoloji bağımlılığın etkilerine ilişkin birçok araştırma yapılmışken, fiziksel aktivitelerden pilatesin teknoloji bağımlılığına etkileri konusunda sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığına etkilerine ilişkin çok daha fazla bilimsel araştırma yapılmalı, bu alanda yapılacak araştırma ve projeler teşvik edilmelidir.

-Araştırmayı farklı okul türlerinde ve farklı yaş gruplarında uygulayarak bunlar arasındaki farklılıklara değinilebilir.

- Bilindiği üzere çocukların hayatındaki en önemli profili oluşturan ailelerdir. Bu sebeple ailelerin katıldığı fiziksel aktiviteler uygulamaları yapılabilir.

Fiziksel aktivite (pilates) uygulanmayan öğrencilerin teknoloji bağımlılığının arttığı ifade edilebilir. Ayrıca elde edilen veriler ışığında teknoloji bağımlılığı ile mücadelede pilates veya başka alternatif fiziksel aktivitelerin yapılması gerektiği, teknoloji bağımlılığı ile ilgili eğitimlerin önemli olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

- Açar, M. (2016). *Alkol ve Kannabis Bağımlıları İle Sağlıklı Kontrollerin Dürtüsellik İle Mizaç Ve Karakter Özellikleri Açısından Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Akgül, A. (2016). *Sedanter Bayanlarda Uygulanan Aero-Pilates ve Kuvvet Egzersizlerinin Fiziksel Ve Kuvvet Özellikleri Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Akpınar-Delal, N. ve Günak, D. (2009). “Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde İkinci Yabancı Dil Olarak Almanca Öğrencilerin Öğrenme Motivasyonları”. *Dil Dergisi*, (143): 20-41.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli.
- Allison, G., Kendle, K., Roll, S., Schupelius, J., Scott, Q. ve Panizza, J. (1998). The role of the diaphragm during abdominal hollowing exercises. *Australian Journal of Physiotherapy*, 44: 95-104.
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2): 155–173.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi-internet addiction and its treatment, psikiyatride güncel yaklaşımlar-*Current Approaches in Psychiatry*, (1): 55-67.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Sivas ili örneği). *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 3(8), 34- 58.
- Aycan, A. ve Üzüm, H. (2020). Spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1022-1033.

Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.

Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M., Gorji, O. H. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55 (3), 86- 89.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, *Selçuk İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), s.5-22.

Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya uygulaması), Akademik Bilişim'11- XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri Kitabı.

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.

Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bektaş, M. (2018). *Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırması*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Biçer, Y. S., Peker, İ. ve Savucu, Y. (2005). Kalp tek damar tıkanıklığı olan kadın hastalarda planlanmış düzenli yürüyüşün vücut kompozisyon değerleri üzerine etkisi, *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, 19(4): 241-248.

Biddle, S.J.H. ve Mutrie, N. (2008). Psychology of physical activity, *Determinants, Well-Being and Interventions*, 2nd edition. New York, Routledge.

Budak, C. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı Ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Bozkurt, M. (2012). *Alkol ve Eroin Bağımlılığı Olan İki Ayır Grupta Dürtüsellik ve Agresyonun Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Bozkurt, H. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme, *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6(3), 235- 47.

Bozkurt, H., Coşkun M., Ayaydın, H., Adak İ. ve Zoroğlu S. S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67(5): 352-359.

Brignell, R. (2009) *The Pilates Handbook* (A Young Woman's Guide to Health and Well-Being), Rosen Pub Group New York.

Brown, D. ve Blanton, C. (2002). Physical activity, sport participation, and suicidal behavior among collage students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34: 1087-1096.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni*, SPSS Uygulamaları ve Yorum (22.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Campbell, D.T. ve Stanley, J.C. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research on Teaching. Handbook of Research on Teaching*. Chicago: Rand McNally:171-246.

Can, H. C. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3): 102-118.

Canan, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Düzce.

Canan F., Ataoğlu A., Nichols L., Yıldırım T. ve Öztürk Ö. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsycholgy, Behavior and Social Network*, 13(3), 317-32.

Caplan, S. E. (2002). "Problematic Internet use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive–Behavioral Measurement Instrument". *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575. doi:[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3) (erişim tarihi: 12.09.2022)

Cayık, S. (2015). Sosyal medya bağımlılığı ve madalyonun görünmeyen yüzü. *Yeşilay* (972), 19-22.

Chi, X., Hong, X. ve Chen X. (2020). Profiles and Sociodemographic Correlates of Internet Addiction in Early Adolescents İn Southern China. *Addict Behav*; 12(Suppl 4): 106-108.

Cole, D. A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 584–594. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.584>(erişim tarihi: 14.02.2022)

Constantinides, E.& Fountain, S. J. (2008). "Web 2.0: Conceptual Foundations and Marketing Issues". *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice* volume, 9, 231–244. <https://link.springer.com/article/10.1057/palgrave.dddmp.4350098> (erişim tarihi: 13.02.2022)

Curnow, D., Cobbin, D., Wyndham, J. ve Choy, S.B. (2009). Altered motor control, posture and the Pilates method of exercise prescription. *Journal Of Bodywork And Movement Therapies*, 13(1): 104-111.

Cozen, D. M. (2000). Use of pilates in foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine And Arthroscopy Review*, 8 (4): 395-403 Oct-Dec.

Creswell, W. J. (2017). *Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş* (1. baskı). (M. Sözbilir, Çev.) Ankara: Pegem Akademi.

Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L. M. and Silva, A. (2011). Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People. *Arch Phys Med Rehabil.*, 92: 2071-81.

Çağdaş, A. ve Seçer Şahin, Z. (2002). *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*. R. Arı (Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Çağıltay, K. ve Göktaş, Y. (ed.). (2016). *Öğretim Teknolojilerinin Temelleri: Teoriler, Araştırmalar, Eğilimler* (2. Baskı). Pegem Akademi, Ankara.

Çakır, E. ve Şenel, Ö. (2017). Effect of water immersion on performance. *Europen Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12): 419-428.

- Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. Kalkan, M., Kaygusuz, C. (Ed.), *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*, Anı Yayıncılık, Ankara, 1-16.
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Çam, H. ve Nur, N. (2015). Adönesanlarda internet bağımlılığı prevelansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3): 181-187.
- Çavuş, M. (2018). Teknoloji hayatımızı kolaylaştırıyor mu? *Yeşilay Dergisi*, (1008): 16-18.
- Damdelen, M. (2016). *Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Danzelli, S. ve Di Domenica, E. (2006). Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled trial. *Euro Medicaphys*. 42: 205-10.
- Davis, R. A. (2001). "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use". *Computers in Human Behavior*, 187-195. doi:[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8) (erişim tarihi: 22.01.2023)
- Dawson, B. ve Trapp, R.G. (2001). *Probability & related topics for making inferences about data. Basic & Clinical Biostatistics*. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 69-72.
- Demirel, M. (1993). Öğrenme stratejilerinin öğretimi. *Eğitim ve Bilim*, 17(88).
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 31-65.
- Dinç, M. (2018). Teknoloji hayatımızı kolaylaştırıyor mu? (M. Çavuş, Röportaj Yapan) *Yeşilay*: 16-19.
- Dinç, A. ve Aşkın, A. (2018). Internet addiction among vocational students in Çanakkale; Example of Biga Vocational School Çanakkale'de meslek yüksekokulu öğrencileri arasında internet bağımlılığı. Biga Meslek Yüksekokulu örneği. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 112-122.

- Doğan, M. (2018). Ergenlerin değer yönelimleri ve değer yönelimlerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(10).
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, E. S. (2008). Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 106–124.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara.
- Edward, P. ve Tsourus, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. *Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları*.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). “Internet Behaviour and Addiction”. *Semester thesis Swiss Federal Institute of Technology, Zurich*.
- Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., ve Valkenburg, P. M. (2016). “The Social Media Disorder Scale”. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038> (erişim tarihi: 06.12.2022)
- Ercan, H., İlhan L. ve Karagözlü C. (2016). The effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in adult alcohol and drug dependents in addiction treatment. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17: 33-41.
- Ergin, A., Uzun, U. S. ve Bozkurt İ. A. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3): 134-142.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(4):665-690. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038> (erişim tarihi: 11.10.2022)
- Erzincanlı, Y. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine Göre Dijital Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 127- 138.

- Fourie, M., Gildenhuis, G. M., Shaw, I., Shaw, B. S., Toriola, A. L., Goon, D. T. (2013). "Effects of a mat pilates programme on body composition in elderly women". *The West Indian Medical Journal*, 62(6), 524-528.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H. ve Bromba, M. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Comput Hum Behav*, 55: 9-15.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*, ed. Cemal Güzel, (1. Baskı), Kırmızı Yayınları, İstanbul.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths M. (2004). "Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence". *Cyberpsychol Behav*, 3: 211-18.
- Griffiths, M. (2009). A 'Components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.
- Graf, C. ve Klein, D. (2011). Bewegung bei vorschulkindern: empfehlungen und wirklichkeit journal für klinische endokrinologie und stoffwechsel. *Austrian Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 4(2): 16-20.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*; 2: 2.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40 (3): 105- 110.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Güngör, B. B., Aşkın, R., Taymur, İ. ve Sarı, S., (2014). Alkol bağımlılığında obsesif kompulsif bozukluk ve dürtü kontrol bozukluğu ek tanısı ile dürtüsellik, kompulsivitenin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 27: 233-241.
- Gür, H. (2011). Çocuk ve spor. *Çağın Polisi Dergisi*. 112.
- Güzel, Ö.P., Selvi, Y. ve Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3): 293-314.

Hergüner, G. (2016). Tablet computer literacy levels of the physical education and sports department students. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 4(2): 58-65.

Hall, A. S. ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: college student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23: 312-327.

<https://www.proquest.com/openview/62fbfd24ba039bccabfcee815542350c/1?cbl=47399&pq-origsite=gscholar&accountid=8403> (erişim tarihi: 08.01.2023).

Haglund, M., Ang A., Mooney, L., Gonzales, R., Chudzynski, J., Cooper, C. B., Dolezal B. A., Gitlin, M. ve Rawson R. A. (2015). Predictors of depression outcomes among abstinent methamphetamine-dependent individuals exposed to an exercise intervention. *The American journal on addictions*, 24(3): 246-51.

Hawthorne, G. (2006). Measuring social isolation in older adults: development and initial validation of the friendship scale. *Social Indicators Research*, 77(3), 521–548.

Hawton, A., Green, C., Dickens, A. P., Richards, S. H., Taylor, R. S., Edwards, R. Greaves, C. J., ve Campbell, J. L. (2011). The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. *Quality of Life Research*, 20(1), 57–67.

Herman, E. (2002) A pilates primer, pilates for dummies (Herman, E.) *Wiley Publishing*, 8-20, Canada.

Hodges, P. W., Gandevia, S. C. ve Richardson. C. A. (1997). Contractions of specific abdominal muscles in postural tasks are affected by respiratory maneuvers. *Journal of Applied Physiology*, 83(3): 753-760.

Holt, E., Bartee, T. ve Heelan, K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(4), 480-487.

Isacowitz, R. ve Clippinger, K. (2011). Six key principles of pilates. *Pilates Anatomy, Human Kinetics*, United States of America, 2-8.

Jago, R. ve Jonker, M. L. (2006). Effect of 4 weeks of pilates on the body composition of young girls. *Prev Med*. 42: 177-80.

Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav*; 1: 11-17

Karademir, M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Karter, K. (2004). *Pilates Lite*, USA: Bizit Yayıncılık.

Khan, M. A., Shabbir, F. ve Rajput, T.A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pak J Med Sci*; 33: 191-194.

Kloubec, J. (2010). “-Pilates for Improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24: 661-67.

Kloubec, J. (2011). Pilates: How does it work and who needs it? *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 1(2): 61-66.

Kloubec, J. ve Banks, A. B. (2013). Pilates and Physical Education: A Natural Fit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(4): 34-37.

Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K. K., Kan, P., Hui, H. L., ve Griffiths, S. M. (2010). “Brief Report: Predictors Of Heavy Internet Use And Associations With Health-Promoting And Health Risk Behaviors Among Hong Kong University Students”. *Journal of adolescence*, 33(1): 215-220.

Kim, Y., Park, J.Y. ve Kim, S.B. (2010). The effects of internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*; 4: 51-57.

Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe P. A., Neff, L. J., Kimsey, D. ve Ainsworth, B. E., (2003). Environmental measures of physical activity supports. *Am. J. Prev. Med.*, 24: 323-331.

Köknel, Ö. (1998). *Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kraut, R., Kiesler S., Boneva, B., Cumming, J., Helgesonb, V. ve Crawford, A. (2001). “Internet paradox revisited. Human computer interaction institute” *Journal of Social Issues*.

Kubey, R., Lavin, M. ve Barrows, J. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 366–382.

Küçükçakır, N., Altan, L. ve Korkmaz, N. (2017). Effects of pilates exercises on pain, functional status and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis. *Journal Of Bodywork and Movement Therapies*, 17(2): 204-211.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H. ve Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>(erişim tarihi: 01.09.2022)

Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... ve Cheng, C. (2015). The mediating role of internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six asian countries: A structural equation modelling approach. *Public health*, 129(9), 1224-1236.

Lange, C., Unnithan, V., Larkam, E. ve Latta, P. M. (2000). Maximizing the benefits of pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2): 99-108.

Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster J.K., Van Bockxmeer, F. M., Xiao, J. ve Almeida, O.P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for alzheimer disease: a randomized trial. *Jama*, 300(9): 1027-1037.

Lett, A. (2011). Innovations in Pilates. (Cloade, D., Pope, J., Ahearn, G.). *Fitzroy Pilates Studio*, Australia, 202.

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J. ve Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312> (erişim tarihi: 03.11.2022)

Meier, R. (2005). The six elements of pilates pilates-improve your well-being, (Rosendahl, H.E.). *Meyer & Meyer Verlag*, Germany, 8-26.

Merrithew, M., Komlodi, C. ve Hope, A. (2006). Prime time for pilates, <http://www.stottpilates.com>. (Erişim tarihi: 22.08.2022)

Milli Eğitim Bakanlığı, (2014). 2014-2015 Öğretim Yılı Ortaokul, Genel Lise, Fen Lisesi, Resmi - Özel Kolej ve Anadolu Liseleri Haftalık Ders Dağılımları, <http://talimterbiye.mebnet.net/Ogretim%20Programlari/dersdaglimcizelgeleri/2014-2015/2014-2015-Haftal%C4%B1k%20Ders%20Dagilim%20Cizelgesi.pdf> (erişim tarihi: 01/10/2022)

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16: 13-29.

Muscolino, J. E. ve Cipriani, S. (2004). Pilates and the powerhouse. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8: 15-24.

Nahas, M.V., Goldfine, B. ve Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, (1): 42-56.

Orhan, Ö. (2021). *11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9 (1): 157-176.

OReilly, M. (1996). Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 154(12), 1882.

Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

Öksüz, S. (2012) *Osteoporozlu Hastalarda Klinik Pilates Egzersizlerinin, Fonksiyonel Durum ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özbudak, S. (2019). *Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doyumu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Bilim Uzmanlık Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Özcan, R. (2017). *Aqua-Pilates Egzersizlerinin Genç Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Özgen, F. (2016). *SporYapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Özkan, İ. (1994), Benlik Saygısını Etkileyen Etkiler. *Düşünen Adam*, 7(3): 4-9

Öztora, S. (2005). *İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması*. İstanbul Üniversitesi, Bakırköy Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi. İstanbul.

Öztürk, F. (2014). Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step-aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi, 15-16, 29.

Page, P. (2010) Art and practice of pilates, Pilates Illustrated, *Human Kinetics*, USA, 1-10.

Pandya, S., Nagendran, T., Shah, A. ve Chandrabharu V. (2017). Effect of pilates training program on balance in participants with idiopathic parkinson's disease-an interventional study. *Int. J. Heal. Sci. Res.*,7: 186-196

Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi*. Bitirme Tezi. Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Elazığ.

Pate, R. R., Trost, S.G., Freedson, P.S., Sallis, J.F. ve Taylor, W.C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: How many days monitoring are needed? *Med. Sci. Sport. Exerc.*,32: 426-431.

Pilates, J. H. and Miller, W. J. (1945) Pilates return to life through contrology. *Presentation Dynamics*, 93, USA.

Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsayı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemli internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38: 149-165.

Richardson, C.R., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G.S., Hutchinson, D.S. ve Piette J.D. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3): 324-331.

Rogers, K. ve Gibson A. L. (2009). Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3): 569-574.

Rosen, L. D., Lim, A., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. ve Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35: 364–375.

Ruiz-Montero, P.J., Castillo-Rodriguez, A., Mikalački., M., Nebojsa, Č. ve Korovljjev, D. (2014). 24-Weeks pilates-aerobic and educative training to improve body fat mass in elderly serbian women. *Clinical Interventions In Aging*, 9: 243-247.

Saelens, B.E., Sallis, J.F., Black, J.B., Chen, D. (2003). Neighborhood-based differences in physical activity: An environment scale evaluation. *Am. J. Pub. Health*, 93: 1552-1558.

Sallis, J.F., Zakarian, J.M., Hovell, M.F. and Hofstetter, C.R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49, (2): 125-134.

Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, Dİ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversiteöğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3),166-172.

Segal, N. A., Hein, J. and Basford, J. R. (2004). The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Arch Phys Med Rehabil.*, 85: 1977-81.

Shapira, N.A. Goldsmith, T. D. Keck, P. E. , Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57: 267-272.

Shimada, K., Yamazaki, S., Nakano, K., Ngoma, A. M., Takahashi, R. ve Yasumura, R. (2014). Prevalence of social isolation in community-dwelling elderly by differences in household composition and related factors: from a social network perspective in urban Japan. *Journal of Aging and Health*, 26(5): 807–823.

Şahin, C. ve Tuğrul, M. V. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunubağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3),115-130.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics (Sixth ed.). United States: Pearson Education.

Takken, T., Net, J. V. D., Kuis, W. ve Helders, J. P. M. (2003). Physical activity and healthy related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. *Annals of Rheumatic Diseases* 62(9): 885-889.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Türkiye beslenme ve sağlık araştırması 2010. *Sağlık Bakanlığı Yayınları* (Yayın No: 931) Ankara.

Telema, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanna, O. ve Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3): 267-273.

Temen, B. (2003). Bilgi Teknolojilerini Anlamak. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 6(2).

The Pilates Coach. (2004). The method of the millennium. *Reformer 1 Basic Training&Certification*, Edition 2.2: 6, Nevada, USA.

Tomaka, J., Thompson, S., ve Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Aging and Health*, 18(3): 359– 384.

Topuz, B. (2014). *Klinik Pilatesin Sağlıklı Bireylerdeki Fiziksel ve Psikolojik Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W. (2002). Correlates of adults participation in physical activity: review and update”. *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 34: 1996-2001.

Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Turan, T. R. (2015). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Turgut, Y. E. ve Aslan, A. (2020). *Dijital Güvenlik: Riskler ve Başa Çıkma Stratejileri*. A. Çebi (Ed.) *Dijital Yeterlik: Dijital Çağda Dönüşüm Yolculuğu İçinde*. Pegem Akademi Yayınları, Ankara.

Türkiye Diyabet Vakfı. (2016). “Ulusal Diyabet Konsensus Grubu”. *Diyabet ve Tedavi Rehberi*, 14-60.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). 2021 yılı çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> (erişim tarihi: 05.11.2022)

Urlu, Y. (2014). *20-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması: Antalya ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Balıkesir. <http://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/60667>. (Erişim tarihi: 22/11/2022)

Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A. N. ve Kırbıyık, S. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite oluşumunu etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi. Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2), 19-25.

Uzbay, T. (2009). “Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler”. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22): 5-15.

Uzunoglu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021 (11), 116-131. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yenimedya/issue/67044/1024646> (Erişim tarihi: 21/10/2022)

Üçkardeş, A. E. (2010). *Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. Mersin Üniversitesi. Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Mersin.

Ünver, E. (2014). *Ergenlik Öncesi Erkek Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin 6 Dakika Yürüme Testi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Vergili, Ö. (2012). *Sağlıklı Sedanter Bayanlarda Kalistenik-Pilates Egzersizlerinin Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Weinstock, J., Farney, M., Elrod, M. N., Henderson, E. C. ve Weiss, P. E. (2017). Exercise as an adjunctive treatment for substance use disorders: rationale and intervention description. *J subst abuse treat*, 72: 40-7.

WHO Regional Office for Europe. (2006). Physical Activity And Health İn Europe: Evidence For Action. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf (erişim tarihi: 03.11.2022)

Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksel Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yeış, E. (2018). *9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Çeşitli Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi*.Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Yengin, D. (2019). “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık”. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communion*, 9(2): 130–144. <https://doi.org/10.7456/10902100/007>. (Erişim tarihi: 07.11.2022)

Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y. H. ve Lyoo, I.K. (2004), Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58: 487–494.

Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(3): 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237-245>. (Erişim tarihi: 02.12.2023)

Zahner, L. ve Team T. W. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Institut für Sport und Sportwissenschaften*, Universität Basel.

Zhang, L., Amos, C. ve McDowell, C. (2008). A comparative study of Internet addiction between the United States and China. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6): 727-729.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. İnceler Ofset Matbaacılık, Ankara.

BTK, 2014. <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/slug/2014-faaliyet-raporu.pdf> (erişim tarihi: 21.12.2022)

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (erişim tarihi: 04.09.2022)



EKLER

EK-1 Dijital Bağımlılık Ölçeği

Sevgili Öğrenciler,

Bu anket haftada bir saat yapılan fiziksel aktivitenin (Pilates) ergenlerin teknolojik bağımlılık düzeyinde bir değişimin olup olmayacağını araştırıp, teknolojik bağımlılık düzeyinde olumlu yönde bir azalma olmasını amaçlamaktadır.

İlk bölümünde sizin kişisel durumunuz, ikinci bölümünde teknoloji kullanma alışkanlıklarınız ilgili sorular yer almaktadır.

Ankete vereceğiniz samimi cevaplar araştırmaya büyük katkılar getirecek ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Kişisel cevaplarınız kimse ile paylaşılmayacaktır. Vereceğiniz cevapların kendinizle ilgili gerçek durumu yansıtmaya özen gösteriniz. Değerli katkılarınız ve ankete vereceğiniz doğru ve güvenilir bilgiler için şimdiden çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi Fadime Eylül UYAR

Tez Danışmanı Dr. Öğretim Üyesi Serdar ÖZÇETİN

DEMOGRAFİK BİLGİLER

CİNSİYET:

EĞİTİM KADEMESİ:

ANNE EĞİTİM DURUMU:

BABA EĞİTİM DURUMU:

EN ÇOK KULLANDIĞINIZ TEKNOLOJİK CİHAZLAR:

(TV, TELEFON, TABLET, BİLGİSAYAR, ...)

GÜN İÇİNDE TEKNOLOJİK CİHAZ KULLANIM SAATİ:

0-1 saat ☐ 1-2 saat ☐ 2-3 saat ☐ 3 saat ve daha fazla ☐

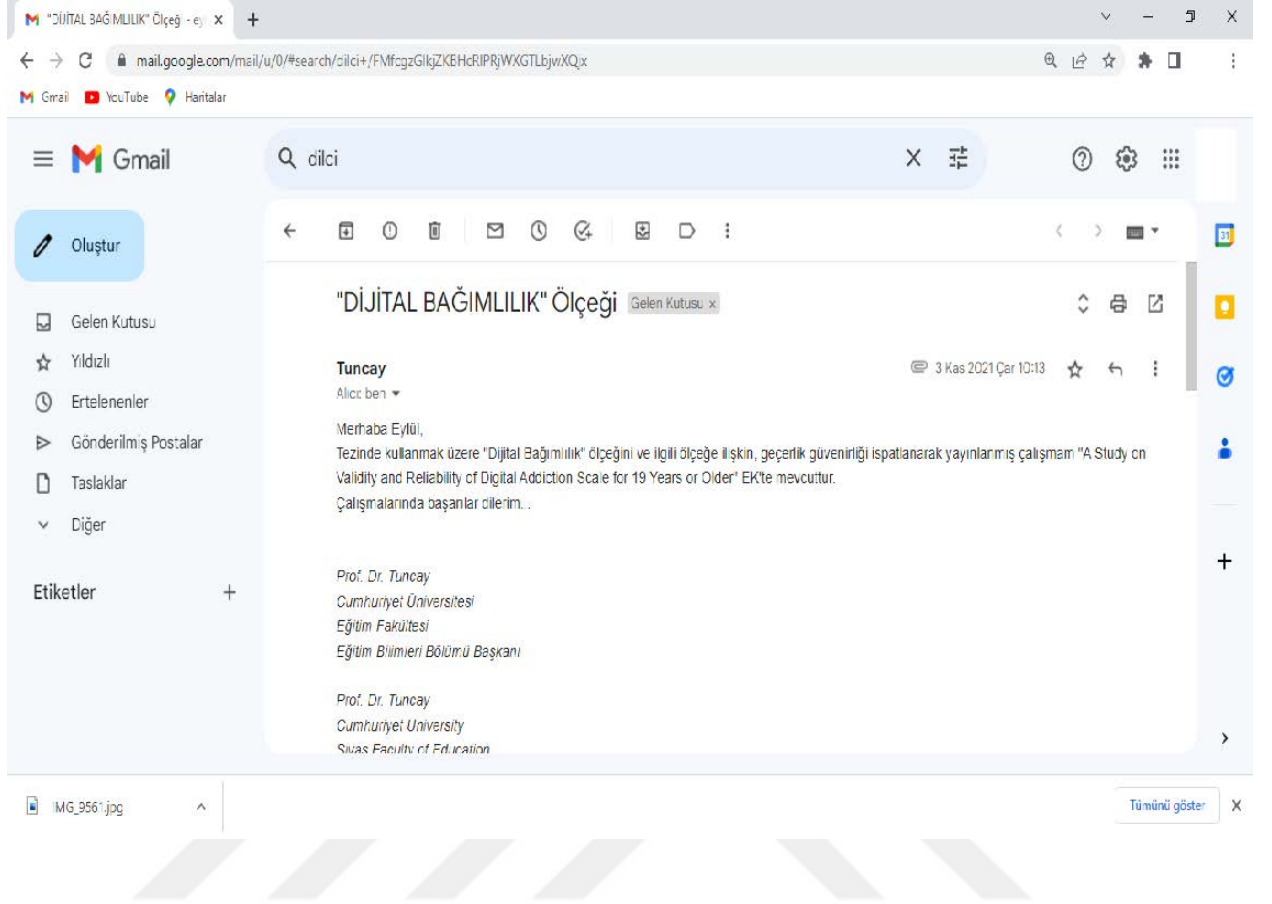
KENDİNİZE AİT TELEFON, TABLET, BİLGİSAYAR VAR MI?

EVET ☐ HAYIR ☐

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğruysa “Kesinlikle Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilse “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullandıktan sonra kendimi kötü hissederim					
2. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken kendimi çok mutlu hissederim					
3. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle yemeği pek önemsemem					
4. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle bir sonraki günü uyku halinde, gergin ve verimsiz geçiriyorum					
5. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete bağlanacağım anı sabırsızlıkla beklerim					
6. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet için bazı kazanımlardan sıklıkla ödün veririm					
7. Bilgisayar başına bir iki dakikalık bir iş için oturup saatler sonra bilgisayar başından kalkıyorum					
8. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başında bu kadar çok zaman geçirmekten hem suçluluk duyuyor hem de çok büyük haz duyuyorum					
9. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetten uzak kaldığımda huzursuzluk duyuyor ve yoksunluk belirtileri gösteriyorum					
10. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet ile temas gün içerisinde yoğundur,					
11. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete işim bitse dahi kendimi “Biraz daha bakayım” derken buluyorum					
12. Bilgisayar, cep telefonu, TV internet yanımda olmadığında onunla yapacağım işlemleri düşünürüm					
13. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanamadığımda huysuz ve sinirli hissederim					
14. Zaman geçtikçe Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti daha sık kontrol etme gereği hissediyorum					
15. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti planladığımdan daha uzun süre kullanırım					
16. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti kullandıktan hemen sonra tekrar kontrol etme gereği hissederim					
17. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti kullanmazken, daha önce kullandığımda yaptığım işlemleri düşünürüm					
18. Bilgisayar, cep telefonu, TV’ye geçtiğimde hemen internet bağlantısını kontrol ederim					
19. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete fazla girmediğimi iddia ederek yalan söylerim					
20. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken aşırı yemek yerim					
21. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken gereğinden az yemek yerim					
22. Günlük hayattaki dışkılama aktivitelerini Bilgisayar, cep telefonu, TV yüzünden aksatıyorum					
DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ					

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğruysa “Kesinlikle Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilse “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
23. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başında her zamanki zamanı geçirdiğim halde eskisi gibi keyif almıyorum, daha fazlasını istiyorum					
24. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetle ilgili saplantılı düşüncelerim var					
25. Bilgisayar, cep telefonu, TV’de sürekli tuşlara basma hareketi yaparım					
26. Bilgisayarda, cep telefonunda, TV’de, internette olmamdan dolayı eleştirilirim					
27. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanırken planladığım işleri unuturum					
28. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanmamı engelleyen işler bana sıkıcı gelir					
29. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle yapmam gereken işlerime geç kalıyorum					
30. Yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk ve stresli olma, durumum var					
31. Sıkıntılı anlarımda Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetle ilgilenmek beni rahatlatır					
32. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet beni sorunlardan ve olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır					
33. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet olmadan hayat boş gelir					
34. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle ailemle ya da arkadaşlarımla iletişimim kötüdür					
35. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle sosyal hayattan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ve arkadaşlarımla olan ilişkilerde zayıflama oluyor					
36. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti aşırı kullanmam çevredekileri ihmal etmeme yol açar					
37. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanmam her şeyden daha cazip gelir					
38. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete bağımlı olduğumu düşünüyorum					
39. Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine bilgisayarda, cep telefonunda, TV’de, internette vakit geçirmeyi tercih ederim					
40. Bilgisayara, cep telefonuna, TV’ye internete dalarak, dış dünya ile bağlantılarımı kopartırım					

EK-2 Ölçek İzin Onayı



EK-3 MEB İzin Onayı



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-20-42217562
Konu : Anket Uygulaması
(Fadime Eylül UYAR)

27.01.2022

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA

İlgi : 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi.

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Fadime Eylül UYAR'ın "Fiziksel Aktivitenin Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Üzerine Etkisi" isimli araştırmasını, İlimiz Muratpaşa İlçesi Özel Antalya Lara Kolejinde uygulama isteği ile ilgili Akdeniz Üniversitesinin 17/01/2022 tarih ve 267858 sayılı yazısı Müdürlüğümüz ARGE Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş olup;

Adı geçenin ilgi Genelge kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde olmak üzere, İlimiz Muratpaşa İlçesi Özel Antalya Lara Kolejinde öğrenim gören ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik araştırmasını, Okul Müdürlüklerinin sorumluluğunda Eğitim Öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapması,

Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip; sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 25/08/2020 tarih ve 24911 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR

Hüseyin ER
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. No:59 Muratpaşa/Antalya

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

Telefon No : 0 (242) 238 60 00
E-Posta: projeler07@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: <http://antalya.meb.gov.tr/>

Bilgi için: Erdal ER
Unvan : Teknisyen
Faks:2422386111

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f657-0d8f-32c7-9bfa-3532 kodu ile teyit edilebilir.



EK-4 Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.12.2021-234724



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 30.11.2021
TOPLANTI SAYISI : 15
KARAR SAYISI : 417

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN**'in danışmanlığını, **Fadime Eylül UYAR**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Fiziksel Aktivitenin Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Üzerine Etkisi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(katılamadı)

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK-5. BİLDİRİM SAYFASI

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

...../...../2023

Fadime Eylül UYAR

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Fadime Eylül UYAR

Doğum Yeri ve Tarihi

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce, Almanca
Bilimsel Faaliyetleri : Biltek-V 5th International Symposium On Current Developments In Science, Technology An Social Sciences.
“Evaluation Of Distance Education Applications From The Perspectives Of Parents, Teachers And Administratives During The Pandemic Process”

İş Deneyimi

Stajlar : Philip morris Satış Ve Pazarlama 2008
Projeler : Avrupa Gönüllü Gençlik Projesi (Europen Voluntary Service) Kuzey İrlanda-Newcastle 2006-2007
Çalıştığı Kurumlar : Ymca Green Hill Outdoor Sport And Education Center
Northern Ireland/ Newcastle
Philip Morris Antalya
Hill Side Su Otel Antalya
Spice Otel Antalya-Belek
Do-Re-Mi Bale Sanat Merkezi Antalya
Sun Express Airlines Antalya
Toros Dental Antalya
Regnum Carya OtelAntalya-Kadriye
Antalya Koleji Muratpaşa Lara Kampüsü

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 22.05.2023

ORJİNALLİK RAPORU

eyl 1

ORJİNALLİK RAPORU

% 19	% 18	% 3	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	dspace.yildiz.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
7	Submitted to Akdeniz University Öğrenci Ödevi	% 1
8	Submitted to Sabanci Universitesi Öğrenci Ödevi	% 1
9	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1