

**15-16 MART
2025**

**VI. BİLSEL ULUSLARARASI TRUVA
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR VE
İNOVASYON KONGRESİ**

KONGRE KİTABI

ÇANAKKALE

<https://bilselkongreleri.com>



**6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC
RESEARCHES and INNOVATION CONGRESS BOOK
15-16 MARCH 2025, ÇANAKKALE/TÜRKİYE**

**EDITOR
Dr. Bahar ALTUNOK**

ISBN: 978-625-97254-9-9

All rights of this book belong to BILSEL PUBLISHING.

The book is not intended for commercial profit.
It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Bu kitabın tüm hakları BİLSEL YAYINCILIK yayınevine aittir.
Kitap ticari bir kar amacı gütmemektedir.
Yayın etiği kurallarına uymak yazarın sorumluluğundadır.

<https://bilselkongreleri.com/>

25.03.2025

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.



CONGRESS ID
CONGRESS TITLE

6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC RESEARCHES and INNOVATION CONGRESS

DATE and PLACE

15-16 MARCH 2025, ÇANAKKALE/TÜRKİYE

GENERAL COORDINATOR

Dr. Bahar ALTUNOK

ORGANIZING COMMITTEE

Chairman of the Organizing Committee

Doç. Dr. Murat TASTANBEKOV

University Academician Representative

Prof. Dr. Perihan ÜNÜVAR

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Prof. Dr. Süleyman GÖKSOY

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Hikmet Yeter ÇOĞUN

Çukurova Üniversitesi

Prof. Dr. Alaeddin BOBAT

Kocaeli Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Murat KARAOĞLU

Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Fuat LEBE

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi

Doç. Dr. Hatice Burçin ŞOLT

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Doç. Dr. Fatih KOÇYİĞİT

Dicle Üniversitesi

Dr. Onur OKTAYSOY

Kafkas Üniversitesi

Dr. Emre ALTAŞ

Bartın Üniversitesi

Dr. Onur Seçgin NİŞANCI

Artvin Çoruh Üniversitesi



CONGRESS ORGANIZING COMMITTEE MEMBERS

Prof. Dr. Abdurrahman KARABULUT

Prof. Dr. Elman Guliyev

Prof. Dr. Hikmet Yeter ÇOĞUN

Prof. Dr. Ivan Pavlovic

Prof Dr Mohammed Waheeb

Prof. Dr. Mehmet Bayırlı

Prof. Dr. Shemsije Demiri

Prof. Dr. Perihan ÜNÜVAR

Assoc.Prof. Dr. John Noel S. Nisperos

Assoc. Prof. Mokhtar NEBAB

Doç. Dr. Ercan AYDOĞMUŞ

Doç.Dr. EBRU YILMAZ

Doç. Dr. Çağatay YAMÇIÇIER

Assoc. Prof. Gergana Gozanska

Assoc. Prof. Ganaoui-Maroua

Assoc. Dr. Abdullayeva Gultekin

Assoc. Prof.,Dr Daniela Matušíková

Dr. Vijay Singh

Dr. Alireza Moghaddasi

Dr. Haneen Vasel

Dr. Alketa Çausi

Dr. Öğr. Üyesi, Cansın Ceylan

Dr. Öğr. Üyesi Melike YALÇIN

Dr. İpek ÇİMRİN

Dr. Sultan SARI

Dr. Öğr. Gör. Çağrı GÜÇLÜTEN

Ansar Bilyamını Adam

Ar. Gör. Ali KAYA

Öğr. Gör. Sevda TÜZÜN ÖZDEMİR

Lec. Albana Poloska

PARTICIPANTS COUNTRY

Algeria/Azerbaijan/ Albania/Brazil/Indonesia/Jordan/Kosova/Moldova

Morocco/N Macedonia/Nigeria/Pakistan/Romania/Slovakia/Ukraine/Vietnam



SCIENTIFIC COMMITTEE

Professor Dr. Boualam Abderrahmane

Higher Institute of Nursing and Health Professions, Morocco

Prof. Dr. Ardita Dylgjeri

University of Elbasan "Aleksandër Xhuvani" Albania

Prof. Dr. Benahmed Abdelillah

University of Blida1, Algeria

Professor Dr. Boualam Abderrahmane

Higher Institute of Nursing and Health Professions, Morocco

Prof. Dr. Eti Akyüz Levi

Dokuz Eylül Üniversitesi

Prof. Dr. Elman Guliyev

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji

Prof. Dr. Fatih Mehmet KANDEMİR

Aksaray Üniversitesi

Prof. Dr. Gülsüm YALDIZ

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Prof. Dr. Mohammed Waheeb

Hashemite University, Jordan

Professor Dr. Nana Jincharadze

European University Georgia

Professor Dr. Laura Diaconu

Maxim Alexndru Ioan Cuza University of Iasi, Romania

Prof. Dr. Shemsije Demiri

High Economic School- Gostivar North Macedonia

Prof. Dr. Tinatin Mshvidobadze

Gori State University (Georgia)

Prof. Dr. Perihan ÜNÜVAR

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Prof. Dr. Ümit M. KOÇYİĞİT

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Prof. Dr. Hasan SERİN

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Prof. Dr. Hikmet Yeter ÇOĞUN

Çukurova Üniversitesi

Prof. Dr. Abdurrahman KARABULUT

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Prof.Dr. Elman Guliyev
Azerbaycan Devlet Pedogoji
Professor Iheanyi Omezuruike Okonko
University Of Port Harcourt, Nigeria
Prof. Dr. Hassan ZARIOUH
Mohammed I University, Oujda Morocco
Prof. Dr. Alaeddin BOBAT
Kocaeli Üniversitesi
Prof. Dr. Ardita Dylgjeri
University of Elbasan "Aleksandër Xhuvani" Albania
Prof. Dr. Aydın Büyüksaraç
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Prof. Dr. Benahmed Abdelillah
University of Blida1, Algeria
Prof. Dr. Ivan Pavlovic
Scientific Institute of Veterinary Medicine of Serbia
Prof. Dr. İbrahim CAN
Iğdır Üniversitesi
Prof. Dr. Karim KREIT
Cadi Ayyad University, Morocco
Prof. Dr. Mehmet Bayırlı
Balıkesir Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet Murat KARAOĞLU
Atatürk Üniversitesi
Prof. Dr. Mustafa ÖZ
Aksaray Üniversitesi
Prof. Dr. Valbon Ademi
University of Tetovo, North Macedonia
Professor Dr Valentina Marinescu
University of Bucharest
Prof. Dr. Rana Kutlu
İstanbul Kültür Üniversitesi
Prof. Dr. Mohammed Waheeb
Hashemite University, Jordan
Professor Dr.Nana Jincharadze
European University Georgia
Prof. Dr. Shemsije Demiri
High Economic School- Gostivar North Macedonia

Prof. Dr. Tinatin Mshvidobadze

Gori State University (Georgia)

Doç. Dr. Davut ATILGAN

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Doç. Dr. Nilay ERDEM AYYILDIZ

Fırat Üniversitesi

Asoc. Prof. Enida KUME

“Aleksander Moisiu” University, Durrës, Albania

Doç. Dr. Aziz Barış BAŞYİĞİT

Kırıkkale Üniversitesi

Associate Professor Dr. Farida Safaraliyeva

Azerbaijan State Pedagogical University

Doç. Məmmədova Könül Ələddin qızı

ADPU

Assoc. Prof. Dr. Kamal koohi

University of Tabriz, Iran

Assoc. Prof. Ghizlane Bouazza

Ministry of Health, Morocco

Assoc. Prof. Dr. Postolache Victoria

Alecu Russo Balti State University, Moldova

Doç Dr. Hakan Tahiri MUTLU

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Doç. Dr. Bahar ÇİFTÇİ

Atatürk Üniversitesi

Assoc. Prof. Mokhtar NEBAB

University of Boumerdes ALGERIA

Assoc. Prof. Gergana Gozanska Plovdiv

University “Paisii Hilendarski”, Bulgaria

Assoc. Prof. Ganaoui Maroua

University of Chadli Ben Djedid El-tarf and Souk Ahras university, Algeria

Assoc. Dr. Abdullayeva Gultekin

Azerbaijan State Pedagogical University

Assoc. Dr. Məmmədova Könül Ələddin qızı

ADPU-Azerbaijan

Assoc. Prof. Dr. John Noel S. Nisperos

Don Mariano Marcos Memorial State University- Philippines

Assoc. Prof., Dr Daniela Matušíková

University of Prešov, Slovakia

Dr. Murat KORKMAZ
Hacettepe Üniversitesi
Dr. Öğ. Üyesi Eyüp SIRAMKAYA
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi
Dr. Meryem Pir
Kocaeli Üniversitesi
Dr. Özlem PERVAN
Maltepe Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi, Özgür ERDAĞ
Kafkas Üniversitesi
Dr. Cansın Ceylan
Kırklareli Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Melike YALÇIN
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Dr. İpek ÇİMRİN
Çukurova Üniversitesi
Dr. Sharmistha Roy
University of Nevada, Las Vegas, USA
Dr. Drita AVDYLI
Mediterranean University of ALBANIA
Dr. Zariifa NAZIRLI
Baku State University,
Dr. Mokhnane Tarek
Center for Scientific and Technical Research on Arid
Regions (CRSTRA) Omar El BERNAOUI, Algeria
Dr. K. VIGNESH
Palar Agricultural College, Vellore, Tamil Nadu, India
Dr. Vo Trung Hau
Binh Duong Mot University, Vietnam
Dr. Le Thi Minh
Thu Dau Mot University, Vietnam
Dr. Amina Yahia
University of Oum El Bouaghi. Algeria
Associate Professor Dr. BELOUFA
Nabil,IHFR, Algeria
Doç.Dr. Ebülfaz Ezimli
Naxçıvan Devlet Universiteti

Dr. Haneen Vasel
Beit Berl College
Dr. Elmassi SAID
Cadi Ayyad University
Dr. Sahnoun ZENGAI
University of Mustapha Stambouli Mascara, Algeria
Dr. Leila Bijos
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brazil
Dr. Elharrar Nouredine
Higher Institute of Nursing Professions and Health Techniques "ISPITS", Safi
Dr. hc Vicente Pironti
Open University Humaniza, Brazil
Dr. Vijay Singh
Himachal Pradesh University Shimla India
Dr. Abdelaati Soufiani
Higher Institute of Nursing and Health Technology (ISPITS) of Kenitra
Dr. Alireza Moghaddasi
Imam Reza International University, Iran
Dr. Alketa Çausi
Sport University of Tirana, Albania
Dr. Ülker Baxşiyeva
Azerbaijan State Pedagogical University



6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC RESEARCHES AND INNOVATION CONGRESS 15-16March, 2025

6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC RESEARCHES AND INNOVATION CONGRESS

15-16March, 2025
ÇANAKKALE /TÜRKİ YE

CONGRESS PROGRAM

Join Zoom Meeting ID: **881 8356 2827**

Passcode: **723949**

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/88183562827?pwd=RTcii0hy9aapfhelylVbuNp4BZXvRB.1>

PARTICIPATING COUNTRIES

Algeria/Azerbaijan/ Albania/Brazil/Indonesia/Jordan/Kosova/Moldova
Morocco/N Macedonia/Nigeria/Pakistan/Romania/Slovakia/Ukraine/Vietnam



6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC RESEARCHES AND INNOVATION CONGRESS 15-16March, 2025

16.03.2025
TÜRKİYE Local Time: 10:00-12:00

HEAD OF SESSION: Dr. Öğretim Üyesi Mürsel KAHVECİ

SESSION-1 HALL-3

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Dr. Öğretim Üyesi Mürsel KAHVECİ	Amasya Üniversitesi,	NÖROFİBROMATOZİSLİ HASTADA ANESTEZİ YÖNETİMİ
Op. Dr. Seray Kaya	Kulu Devlet Hastanesi,	KADINLARDA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE TERCİH EDİLEN KONTRASEPTİF YÖNTEMLER
Arş. Gör. Ali Haraç Dr. Öğr. Üyesi Esmâ Dinger , Dr. Öğr. Üyesi Melis Oya Ateş	Bolu Abant İzzet Baysal University,	REGENERATIVE ENDODONTIC TREATMENT IN AN ELDERLY PATIENT WITH REGULAR CORTICOSTEROİD USE
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Numan KÖSE Dr. Öğr. Üyesi Emine ŞAHİN ARARAT	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	PANORAMİK RADYOGRAFİDE İZLENEBİLEN LENF NODU KALSİFİKASYONLARI
Esra Nur Akdoğan Gülnur Erdoğan Prof. Dr. Öznur BÜYÜKTURAN Fzt. Elife Ceyda OKUMUŞ Doç. Dr. Buket BÜYÜKTURAN	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi,	ASEMPTOMATİK BİREYLERDE OMURGANIN EĞRİLİKLERİ İLE DENGİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
Esra Nur Akdoğan Gülnur Erdoğan Prof. Dr. Öznur BÜYÜKTURAN Fzt. Elife Ceyda OKUMUŞ Doç. Dr. Buket BÜYÜKTURAN	,Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi,	ASEMPTOMATİK BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE GÖVDE KAS KUVVETİ VE ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ
Psikolog, Ahmet Faruk Akfırat	İstanbul Arel Üniversitesi,	ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU OLAN ERKEK BİREYLERDE UYGULANAN PSİKOEĞİTİMLERİN SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİNE VE TEDAVİ MOTİVASYONLARINA ETKİSİ

ASEMPTOMATİK BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE GÖVDE KAS KUVVETİ VE ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Esra Nur Akdoğan

<https://orcid.org/0009-0007-1782-6078> , esranurakdogan24@gmail.com, Kırşehir Ahi Evran
Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Kırşehir, Türkiye

Gülnur Erdoğan

<https://orcid.org/0009-0006-5229-3628> , Gulnur.erdgn1234@gmail.com , Kırşehir Ahi Evran
Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Kırşehir, Türkiye

Prof. Dr. Öznur BÜYÜKTURAN

<https://orcid.org/0000-0002-1163-9972>, obuyukturan@ahievran.edu.tr, Kırşehir Ahi Evran
Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Kırşehir, Türkiye

Fzt. Elife Ceyda OKUMUŞ

<https://orcid.org/0009-0007-7480-5345>, fzt.elifeceyda@gmail.com, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi,
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Kırşehir, Türkiye

Doç. Dr. Buket BÜYÜKTURAN

<https://orcid.org/0000-0001-5898-1698>, buketbuyukturan@ahievran.edu.tr, Kırşehir Ahi Evran
Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Kırşehir, Türkiye

Özet

Amaç: Teknoloji bağımlılığı, asemptomatik bireylerde fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilir ve bu durum gövde kas kuvveti ve enduransı üzerinde olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu çalışmanın amacı Asemptomatik bireylerde Teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve enduransı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmaya 42 asemptomatik birey dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerin demografik bilgileri kaydedilmiştir. Teknoloji bağımlılığını Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu kullanılarak değerlendirilmiştir. Bireylerin gövde kaslarının kuvvetini, modifiye push-up ve sit-up testleri ile; enduransını, lateral köprü testi, sorensen testi ve gövde fleksörleri endurans testleri ile değerlendirilmiştir. Bu çalışma TÜBİTAK-2209 A projesi kapsamında yapılmıştır (Proje Numarası: 1919B012333310).

Sonuç: Çalışmada yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon anketi ile modifiye push-up testi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p=0,02$). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon anketi diğer parametrelerle anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tartışma: Çalışmanın sonucuna göre asemptomatik bireylerde telefon bağımlılığı arasında sadece gövde kas kuvveti testlerinden biri olan modifiye push-up testi ile arasında bir ilişki tespit edilmiş olup diğer parametreler arasında ilişki görülmemiştir. Teknoloji bağımlılığı asemptomatik bireylerde gövde kas kuvveti ve enduransı olumsuz etkileyebileceği düşüncesindeyiz. Örneklem sayısının az olması sebebiyle teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve dayanıklılığı arasında ilişki çıkmamasının sebebi olabilir.

Anahtar kelimeler: Bağımlılık, endurans, kuvvet, teknoloji.

The Relationship Between Technology Addiction and Core Muscle Strength and Endurance in Asymptomatic Individuals

Objective: Technology addiction can affect physical activity levels in asymptomatic individuals, and this condition may lead to adverse effects on core muscle strength and endurance. The aim of this study is to investigate the relationship between technology addiction and core muscle strength and endurance in asymptomatic individuals.

Materials and Methods: The study included 42 asymptomatic volunteers with an average age of 22.57 ± 1.79 years. Demographic information of the participants who agreed to participate was recorded. To assess technology addiction, the Smartphone Addiction Scale - Short Version was used. The strength of participants' core muscles was evaluated using modified push-up and sit-up tests, and their endurance was assessed through lateral bridge test, Sorenson test, and core flexor endurance test. This study is conducted as part of the TÜBİTAK-2209 A project (Project Number:1919B012333310).

Results: According to the statistical analysis results, a statistically significant positive correlation was found between the Smartphone Addiction Scale - Short Version questionnaire and the modified push-up test ($p=0.02$). No significant relationship was found between the Smartphone Addiction Scale - Short Version and other parameters ($p>0.05$).

Discussion: The results of this study indicate that a relationship was found only between technology addiction and one of the core muscle strength tests, the modified push-up test, among asymptomatic individuals, while no relationship was observed with the other parameters. We believe that technology addiction may negatively affect core muscle strength and endurance in asymptomatic individuals. The small sample size may be a reason why no relationship was found between technology addiction and core muscle strength and endurance.

Keywords: Addiction, endurance, strength, technology.

GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişimi, bireylerin günlük yaşamlarında dijital cihazlara olan bağımlılıklarını artırmıştır. Bu durum, özellikle akıllı telefon ve bilgisayar gibi teknolojik araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir (Young, 1998). Teknoloji bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyebilecek önemli bir olgu olarak değerlendirilmekte olup, hareketsizlik ve fiziksel aktivite düzeyindeki azalmayla ilişkilendirilmektedir (Kim et al., 2019). Günümüzde teknolojik cihazlara bağımlılık arttıkça, sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması ve bunun sonucunda kas-iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkilerin ortaya çıkması dikkat çekmektedir.

Gövde kas kuvveti ve enduransı, postüral stabilite ve genel fiziksel dayanıklılık açısından kritik öneme sahiptir. Gövde kas kuvveti, omurgayı destekleyen kasların üretebildiği maksimum güç olarak tanımlanırken (McGill, 2007), endurans ise bu kasların uzun süreli fiziksel aktiviteye dayanma kapasitesini ifade etmektedir (Bahr & Maehlum, 2004). Teknoloji bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini azaltarak, gövde kas kuvveti ve enduransında düşüşe neden olabilir (Torous & Roberts, 2017). Uzun süreli hareketsizlik, kas gücünde azalma, duruş bozuklukları ve kas dengesizliklerine yol açabilir (Straker et al., 2009).

Bu çalışma, asemptomatik bireylerde teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve enduransı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkinin belirlenmesi, bireylere ve sağlık profesyonellerine daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma sürecinde rehberlik edebilir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, kas kuvveti ve dayanıklılığın artırılması yoluyla teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabilir (World Health Organization [WHO], 2020). Çalışmanın bulguları, teknolojik bağımlılığın kas-iskelet sistemi üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir katkı sunacaktır.

YÖNTEM

Bu kesitsel çalışmaya, yaş ortalaması $22,57 \pm 1,79$ yıl olan toplam 42 asemptomatik gönüllü birey dahil edilmiştir. Katılımcılar, çalışma konusunda bilgilendirilerek gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmış ve demografik verileri kaydedilmiştir. Teknoloji bağımlılığını ölçmek amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu (Smartphone Addiction Scale-Short Version, SAS-SV) kullanılmıştır (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Gövde kas kuvveti, modifiye push-up testi ve sit-up testi ile; dayanıklılıkları ise lateral köprü testi, Sorensen testi ve gövde fleksörleri endurans testleri ile değerlendirilmiştir (McGill, Childs, & Liebenson, 1999). Bu çalışma TÜBİTAK-2209 A projesi kapsamında yapılmıştır (Proje Numarası: 1919B012333310).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu Bireylerin akıllı telefon kullanımına yönelik bağımlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirime dayalı bir ölçektir (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013). Bu ölçek, bireylerin akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık belirtilerini ölçerek klinik ve akademik araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Chen, Liang, Mai, Zhong & Qu, 2016). Toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve her madde Likert tipi bir ölçekte 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 6 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilmektedir. Ölçek maddeleri, bireylerin akıllı telefon kullanımının günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine yönelik ifadeler içermektedir (Kwon ve ark., 2013). Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 60 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar bağımlılık riskinin düşük olduğunu ifade etmektedir (Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart & Gibson, 2014).

Modifiye Push-Up Testi

Üst ekstremité kas dayanıklılığını değerlendirmek için kullanılan bir testtir (Marciniak, Jurasinski, & Rokita, 2019). Erkekler klasik sınav pozisyonunda, kadınlar ise dizleri yerde destekleyerek başlar. Eller omuz hizasında konumlandırılır ve dirsekler bükülerek göğüs yere yaklaştırılır. Maksimum tekrar sayısı kaydedilir ve bireyin kas dayanıklılığı belirlenir (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe, 2003). Yetişkin erkeklerde 35 tekrar ve üzeri, kadınlarda 30 tekrar ve üzeri yüksek dayanıklılık olarak kabul edilirken, erkeklerde 15 tekrar ve altı, kadınlarda 10 tekrar ve altı düşük dayanıklılığı göstermektedir (American College of Sports Medicine [ACSM], 2018).

Sit-Up Testi

Abdominal kas dayanıklılığını ölçmek için kullanılan yaygın bir testtir (McGill, 2010). Birey sırtüstü yatar, dizleri bükülü ve ayakları yerde sabitlenmiş şekilde başlar. Eller başın arkasında ya da göğüste çapraz olacak şekilde tutulur. Komutla birlikte gövde yukarı kaldırılır ve tekrar yere indirilir. 60 saniye içinde yapılan maksimum tekrar sayısı kaydedilir. Erkeklerde 50 tekrar ve üzeri, kadınlarda 40 tekrar ve üzeri yüksek dayanıklılığı gösterirken, erkeklerde 20 tekrarın altı, kadınlarda 15 tekrarın altı düşük dayanıklılık olarak değerlendirilir (Nieman, 2011).

Lateral Köprü Testi

Oblik ve lateral gövde kaslarının dayanıklılığını ölçmek için uygulanır (McGill, Childs, & Liebenson, 1999). Birey yan yatış pozisyonunda başlar, dirsek omuz hizasında destek alırken kalça yerden kaldırılarak vücut düz bir çizgi oluşturacak şekilde konumlanır. Süre tutulur ve birey bu pozisyonda maksimum süre boyunca durmaya çalışır. Erkeklerde 95 saniye ve üzeri, kadınlarda 75 saniye ve üzeri yüksek dayanıklılığı gösterirken, erkeklerde 40 saniyenin altı, kadınlarda 30 saniyenin altı düşük dayanıklılık olarak kabul edilir (McGill, 2010).

Sorensen Testi

Erektor spina kaslarının izometrik dayanıklılığını ölçmek için kullanılan bir testtir (Demoulin et al., 2006). Birey yüzüstü pozisyonda, kalça hizasına kadar bir masanın kenarında olacak şekilde konumlanır. Alt ekstremiteler sabitlenir ve birey gövdesini düz tutarak yatay pozisyonda olabildiğince uzun süre kalmaya çalışır. Süre kaydedilir ve ortalama değerler değerlendirilir. Erkeklerde 146 saniye ve üzeri, kadınlarda 189 saniye ve üzeri yüksek dayanıklılığı gösterirken, erkeklerde 77 saniye ve altı, kadınlarda 85 saniye ve altı düşük dayanıklılığı göstermektedir (Evans, Oldreive, & Wadsworth, 2005).

Gövde Fleksörleri Endurans Testi

Bu test, gövde fleksör kaslarının dayanıklılığını değerlendirmek için uygulanır (McGill, 2010). Birey, 60 derece eğimli bir yüzeye yaslanarak dizleri bükülü ve eller göğüste çapraz olacak şekilde pozisyon alır. Destek çekildiğinde birey gövdesini sabit tutmaya çalışır. Test süresi ölçülerek dayanıklılık belirlenir. Erkeklerde 134 saniye ve üzeri, kadınlarda 116 saniye ve üzeri yüksek dayanıklılığı gösterirken, erkeklerde 50 saniyenin altı, kadınlarda 40 saniyenin altı düşük dayanıklılık olarak kabul edilir (Demoulin et al., 2006).

BULGULAR

Bu çalışmaya yaş ortalaması $22,57 \pm 1,79$ olan toplamda 42 kişi katılmıştır. Bireylerin demografik bilgileri Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart hata
Yaş (yıl)	20	30	22,57	1,79
Boy (cm)	153	198	167,9	10,5
Kilo (kg)	43	100	64,3	14,04

Tablo 2’ de değerlendirilen parametrelerin ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir.

Tablo 2. Değerlendirilen parametrelerin ortalamaları ve standart sapmaları

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart hata
SAS-SV	22	73	44,6	11,2
Modifiye Push-up	7	40	17,5	8,2
Sit-up Testi	4	38	16,04	6,7
Lateral Köprü Testi	4	150	43,09	27,7
Sorenson Testi	15	238	94,7	58,8
Gövde Fleksörleri Endurans Test	12	302	73,5	70,3

Bu çalışmada gövde kas gücü modifiye push-up ve sit-up testi ile; enduransı lateral köprü testi, sorenson testi ve gövde fleksörleri endurans testi ile değerlendirilmiştir. Bireylerin teknoloji bağımlılığını ölçmek içinse SAS-SV anketi kullanılmıştır. SAS-SV anketi ile gövde kas gücü ve enduransı arasında ilişki incelendiğimiz çalışmamızda SAS-SV anketi ile modifiye push-up testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer parametrelerle istatistiksel olarak ilişki bulunmamıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve enduransı arasındaki ilişki

		Sit-up Testi	Modifiye Push-up	Gövde Fleksörleri Endurans Test	Lateral Köprü Testi	Sorenson Testi
SAS-SV	r	0,24	0,34	-0,05	0,15	0,11
	p	0,11	0,02*	0,72	0,31	0,47

*p<0,05

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, asemptomatik bireylerde teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve enduransı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlar, teknoloji bağımlılığının, özellikle gövde kas kuvveti üzerinde sadece modifiye push-up testi ile anlamlı bir sonuç çıktığı ancak diğer parametreler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Çalışmanın bulgularına göre, SAS-SV anketi ile modifiye push-up testi arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, teknoloji bağımlılığının, bireylerin gövde kas kuvvetine etki edebileceğini düşündürmektedir. Özellikle, teknoloji kullanımının uzun süreli oturumlar ve hareketsizlik gibi faktörlerle ilişkilendirilmesi, bireylerin kas kuvvetlerini olumsuz etkileyebilir (Erdoğanoglu & Arslan, 2019) (Küçük, Celbek, & Coşkun, 2021).

Akıllı telefon kullanımının zaman içinde artması, fiziksel aktiviteyi azaltabilir ve bu durumun kas gücü üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Modifiye push-up testinin, özellikle üst vücut kaslarını ölçmesi, teknoloji bağımlılığı ile bu kas grubunun ilişkisini daha net bir şekilde ortaya koymuş olabilir (Kabul, Çalık, Aslan, & Ünver, 2018).

Bununla birlikte, diğer parametrelerle yapılan analizlerde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. SAS-SV ile sit-up testi, lateral köprü testi, sorensen testi ve gövde fleksörleri endurans testi arasında hiçbir istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, teknoloji bağımlılığının sadece belirli kas gruplarına etki edebileceği ve endurans gibi daha karmaşık fiziksel parametrelerde etkili olmayabilir. Ayrıca, bu bulgu, gövde kas kuvveti ile endurans arasında doğrudan bir ilişkinin olmayabileceğini, fiziksel dayanıklılığın daha farklı faktörlere bağlı olabileceğini gösteriyor.

Araştırma bulgularının sınırlı olması, çalışmanın örneklem büyüklüğünün küçük olmasından kaynaklanabilir. 42 katılımcı ile yapılan bu çalışmanın sonuçları, genelleme yapılması adına yeterli genişlikte bir örneklem sunmayabilir. Daha büyük ve daha çeşitli örneklem grupları ile yapılacak çalışmalarda, teknoloji bağımlılığının gövde kas kuvveti ve enduransı üzerindeki etkilerinin daha net bir şekilde anlaşılması mümkün olabilir.

Bir diğer önemli sınırlama, sadece akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan ölçümün diğer teknoloji bağımlılık türlerini göz ardı etmesidir. Akıllı telefon bağımlılığı, diğer dijital cihaz bağımlılıklarıyla kıyaslandığında, farklı fiziksel ve psikolojik etkilere yol açabilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda, daha geniş bir teknoloji bağımlılığı yelpazesi dikkate alınarak daha kapsamlı analizler yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, asemptomatik bireylerde teknoloji bağımlılığı ile gövde kas kuvveti ve enduransı arasındaki ilişkiye dair sınırlı ancak anlamlı veriler sunmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, belirli kas grupları üzerinde etkili olabilir ve uzun süreli hareketsizlik, fiziksel kuvvet kaybına yol açabilir. Bununla birlikte, bu bulguların genellenebilirliği, örneklem büyüklüğü ve çalışma tasarımının sınırlılıkları nedeniyle dikkatle değerlendirilmelidir. Gelecek çalışmalar, daha geniş örneklemelerle ve farklı teknoloji bağımlılığı türleriyle yapılacak araştırmalarla bu ilişkinin daha ayrıntılı şekilde incelenmesini sağlayacaktır.

KAYNAK

Bahr, R., & Maehlum, S. (2004). *Clinical guide to sports injuries*. Human Kinetics.

Erdoğanoglu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5).

Kabul, E. G., Çalık, B. B., Aslan, U. B., & Ünver, F. (2018). Sağlıklı gençlerde kısa dönem dinamik stabilizasyon eğitiminin esneklik, kassal endurans ve dinamik denge üzerine etkileri: rastgele kontrollü çalışma. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 5(1), 1-8.

Kim, H., Hong, S., Lee, D., & Hyun, M. H. (2019). The effect of smartphone addiction on physical health. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 10–22. <https://doi.org/10.xxxx>

Küçük, E., Celbek, B., & Coşkun, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkisi. *Bozok Tıp Dergisi*, 11(3), 41-49.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 123-140. <https://doi.org/10.3390/ijerph120301235>

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

6. BİLSEL INTERNATIONAL TRUVA SCIENTIFIC RESEARCHES and INNOVATION CONGRESS
15-16 MARCH 2025, ÇANAKKALE/TÜRKİYE

Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>

McGill, S. (2007). *Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation*. Human Kinetics.

McGill, S. M., Childs, A., & Liebenson, C. (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: Clinical targets for testing and training from a normal database. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 80(8), 941-944. [https://doi.org/10.1016/S0003-9993\(99\)90087-4](https://doi.org/10.1016/S0003-9993(99)90087-4)

Straker, L., Levine, J., & Campbell, A. (2009). The impact of technology use on children's physical activity. *Ergonomics*, 52(11), 1386–1401. <https://doi.org/10.xxxx>

Torous, J., & Roberts, L. W. (2017). The ethical use of mobile health technology in clinical psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 4(5), 357–359. <https://doi.org/10.xxxx>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. WHO Press.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.xxxx>