



12-15 Yaş Arası Çocuklarda Yüzmenin Dijital Bağımlılık ve Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Safa YILMAZ

Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, safayilmaz22@gmail.com,
ORCID:0000-0003-4893-9407

Prof. Dr. Serap ÇOLAK

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, srpclk@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3093-0607

Özet

Çalışmamız 12-15 yaş arası çocuklarda yüzmenin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini Kocaeli ilinde bulunan, yüzme sporu ile ilgilenen kamu ve özel yüzme kulüplerinde bulunan 12-15 yaş aralığında bulunan 40'ı erkek ve 40'ı kız çocuğu olmak üzere toplam 80 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara 12 hafta boyunca haftada iki gün bir saat yüzme antrenmanı uygulanmıştır. Yüzme antrenmanları uygulanmadan önce(YAÖ) ve uygulandıktan sonra(YAS) katılımcılara Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Analiz sonucunda çocukların dijital bağımlılık, oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutlarında (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0.05$). (YAÖ) oyun, sosyal medya, günlük hayata etki alt boyut düzeyleri daha yüksek puanlar tespit edilmiş, (YAS) sonuçlarında ise oyun, sosyal medya bağımlılık, günlük alt boyut düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların (YAÖ) sonuçlarında mutluluk düzeyleri düşüken, (YAS) sonuçlarında mutluluk düzeyleri puanlarında artış sağlanmıştır. Bu artış istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($p<0.05$). Çocukların dijital bağımlılığının günlük hayata etkisi, oyun, sosyal medya düzeyinde (YAÖ) ve (YAS) test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum, yüzme sporunun çocuklar üzerinde dijital bağımlılığın azalması ve mutluluk düzeylerinin artması açısından olumlu etkiler yaptığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, spor, mutluluk, yüzme

Examining the Effect of Swimming on Digital Addiction and Happiness Levels Among Children Aged 12–15 Years

Abstract

Our study aims to examine the effect of swimming on digital addiction and happiness levels among children aged 12-15 years. The study sample consisted of a total of 80 participants, 40 males and 40 females between the ages of 12-15, who were engaged in swimming at public and private swimming clubs in Kocaeli province. Swimming training was applied to the participants for one hour per session ,two days a week, for a duration of 12 weeks. Before (Pre-

Training: PT) and after (Post-Training: PoT) the swimming training sessions, the participants were administered the Digital Addiction Scale developed by Arslan et al. (2015) and the Happiness Scale developed by Demirci and Ekşi (2018). The data obtained were analyzed using SPSS 25.0 package program. The analysis revealed that there is a statistically significant difference between the pre-test and post-test results in the sub-dimensions of digital addiction, gaming, social media and daily life impact ($p < 0.05$). In the PT (YAÖ) results, gaming, social media, daily life impact sub-dimension levels were observed to have higher scores, whereas in the PoT (YAS) results, it was found that gaming, social media addiction, daily sub-dimension levels decreased. Additionally, while participants' happiness levels were lower in the PT (YAÖ) results, an increase in happiness scores was observed in the PoT (YAS) results. This increase was found to be statistically significant ($p < 0.05$). A statistically significant difference was found between the PT (YAÖ) and PoT (YAS) test results in children's digital addiction levels in terms of daily life impact, gaming, and social media ($p < 0.05$). This situation indicates that swimming has positive effects on children by reducing digital addiction and increasing happiness levels.

Keywords: Digital Addiction, Sport, Happiness, Swimming

GİRİŞ

Günümüz teknolojisinin hızlı ilerlemesi ile birlikte teknolojik araç ve gereçlerin insanların hayatına yoğun bir şekilde girmesi, bireylerde zaman algısını bozmakta ve teknolojik cihazlarda bağımlılık yaratmaktadır. Dijital ortamda daha fazla vakit geçiren bireylerin sosyal hayatları farklı düzeylerde etkilenebilmekte ve bu da farklı türlerde davranış bozukluklarına maruz kalabilmelerine neden olabilmektedir.

Çalışmanın önemi, dijital bağımlılığın 12-15 yaş arası çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini irdelemek ve yüzme sporunun dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır. Bu çalışma, dijital bağımlılığın etkilerinin açıklanması ve bu bağımlılıkla başa çıkma yollarının belirlenmesini sağlamaktadır.

Birey, sosyal bir varlık olarak toplumları oluşturmakta ve bireyler arası iletişim sayesinde toplumsal değişim ve dönüşümlerin odağında yer almaktadır. Sporun tarihçesine bakıldığında insanların ilkel dönemlerden sonra ilk toplum düzenine geçmesinden, modern toplumlara kadar estetik ve fizik güzellikleri yakalama, elitlere eğlence kaynağı sağlama, çatışmalara hazırlık yapma, rekabet alanı oluşturma ve soğuk savaşların temel amacı olma gibi aşamaları geçerek gelişim göstermiştir (Koruç, 2001). Maalesef sporun bu tarihsel gelişiminde, hızla ilerleyen teknolojik gelişmeler, alışkanlık bazına ulaştığında insanların spor gibi aktivitelerden uzaklaşmasına neden olabilmektedir.

Spora geniş bir perspektiften bakıldığında, Spor, teknolojik gelişmeler sebebiyle meydana gelen monotonluğa bir alternatif, insan bedeninin imkanlarını zorlayan ve rekabete hazırlayan bir aksiyon, sağlık durumunu iyileştiren bir meta ve “kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlaması mümkün kılan bir mekanizmadır” (Biçer, 1987).

Özdiñç (2005), spor faaliyetlerine aktif katılımın sosyalleşmeyle olan ilişkisini irdelemiştir. Yapılan araştırmada, sporun sosyalleşme aracı olarak kullanılmasının cinsiyet değişkeninde farklılık arz ettiği görülmüştür. Çocukların, sporun sosyalleşmeye faydalı etkilerinin farkında oldukları, ancak pek çoğunluğunun sosyalleşme maksadıyla spor yapmadığı ifade edilmiştir. Bu durum sosyalleşmenin sporun doğasında olduğunu bize göstermiştir

Spor, bireylerin fiziksel, sağlık ve psikolojik eğitimine katkı sağlamanın yanında aynı zamanda ekip bilinci, rekabet ruhu, sosyalleşme ve sorumluluk kavramlarının gelişmesine de yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme, bireylerin dahil oldukları toplumsal yapı içerisinde, sporda, bir çok faktör gibi kişilerde karakter oluşumunun temel olgusu olarak kabul edilir. Sporun eğitimde tercih edilmesi ise, çocukların fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimleri için önem arz etmektedir. Çocukların kişiliklerinin gelişmesinde ve biçimlenmesinde spor etkili olduğu bir gerçektir. Takım oyunlarında öğrenciler, takımlarının çıkarlarını bireysel çıkarları üzerinde tutmayı ve bütüncül davranmayı öğrenirler ki bu da doğru sosyalleşmenin temelidir(Aracı, 1999).

Genelde sağlıklı yaşam için tercih edilen spor dallarından olan yüzme sporu, hem profesyonel hem de amatör çerçevede uygulanabilmektedir. Yüzme sporu, gelişim dönemindeki çocukların yapması gereken hatta okullarda zorunlu eğitim kapsamında öğretilmesi gereken bir branştır. Literatür taramasına göre, yüzme sporunun 12-15 haftalık orta şiddette yapılan antrenmanların sonucunda zorlu vital kapasite (FVC) yi ve buna bağlı olarak, birinci saniyedeki zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1) ni ve maksimum istemli ventilasyon (MVV) değerini artırdığı kabul görmektedir. Sporcu, yüzme esnasında yatay pozisyonda bulunduğundan, akciğerlerinin üst kısmına da hava girmektedir. Bu çerçevede, diğer branşlara göre vital kapasite yüzücülerde daha fazla gelişim göstermiştir (Bjurström ve Schoene, 1987). Bu da yüzmenin, diğer branşlara nazaran daha etkin bir spor branşı olabileceğini göstermektedir.

Dijital bağımlılık, teknolojiyle aşırı etkileşimi bulunan ve sonuç olarak kullanıcının esenliğini olumsuz etkileyen bir durumu tanımlamak için kullanılan bir negatif kavramdır. Dijital bağımlılık, dijital çağda cihaz kullanımının zamanla yaygınlaşmasıyla birlikte meydana gelmiştir.

Günümüzde, teknolojinin günlük yaşamda zamanla daha fazla kullanılmasıyla beraber, bireylerin teknolojiye bağımlı hale gelme riski artmaktadır. Dijital bağımlılık kavramı da bu riski tanımlamak için kullanılan bir terminolojidir(Yengin, 2019).

Çalışmamız, 12-15 yaş arası çocuklarda yüzmenin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin araştırılması amaçlamaktadır. Bu bağlamda YAÖ ve YAS sonrası katılımcılara Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği uygulanmış ve yüzmenin etkisini bulmak için sonuçlar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinde deneysel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışmamız Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 27/12/2022 tarih ve 2022/12-1sayılı kararıyla etik onay almıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Kocaeli ilinde yaşayan, yüzme sporu ile ilgilenen kamu ve özel yüzme kulüplerindeki 12-15 yaş arasındaki 40 erkek ve 40 kız olmak üzere toplam 80 çocuk oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma grubuna 12 hafta boyunca haftada iki gün bir saat yüzme antrenmanı uygulanmıştır. Yüzme antrenmanları uygulanmadan önce (YAÖ) ve Yüzme antrenmanları uygulandıktan sonra (YAS) katılımcılara Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından literatürdeki çeşitli kişisel bilgi formlarından da esinlenilerek hazırlanmıştır. Katılımcılara ait cinsiyet, kaçınıcı sınıf olduğu, yaşı ve aile aylık gelir gibi bağımsız değişkenleri tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada çocukların dijital bağımlılık düzeylerini incelemek amacı ile Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilmiş olan “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 29 maddeden oluşan, 5’li likert tipi bir ölçektir. Anket formunda bulunan ifadeler dijital oyunlara bağımlılık, sosyal medya kullanımı ve dijital bağımlılığın günlük hayata etkisi olmak üzere 3 boyutta incelemek üzere tasarlanmıştır. Ölçekteki soruların ilk 11 tanesi dijital oyunlarla ilgili (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) 12 tanesi sosyal medya kullanımı ile ilgili (12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23), 6 tanesi ise dijital bağımlılığın günlük hayata etkisi ile ilgilidir (24, 25, 26, 27, 28 ,29). Ölçeğin puanlama seçenekleri ‘Kesinlikle katılmıyorum (1 puan), Katılmıyorum (2 puan), Kararsızım (3 puan), Katılıyorum (4 puan), Kesinlikle Katılıyorum (5 puan)’ şeklindedir.

Mutluluk Ölçeği

Araştırmada çocukların mutluluk düzeylerini incelemek amacı ile Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen “Mutluluk Ölçeği” Kullanılmıştır. Ölçek toplam 6 maddeden oluşan, 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyuttan oluşmakta olup ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlama seçenekleri (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun şeklindedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları istatistiksel testler yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bağımlı iki toplum farklarının ortalamasına/oranlarına dayalı iki örneklem t test uygulanmıştır. Normal dağılıma uygunluk gösteren değişkenler için Paired sample t test, normal dağılıma uygunluk göstermeyen

değişkenler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Ayrıca değişkenlere ait frekans tablosuna da yer verilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, 12-15 yaş arasında olan çocukların dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin , yüzme antrenmanları uygulanmadan önce ve yüzme antrenmanları uygulandıktan sonrasına ilişkin farklılıklar incelenmiş ve bunlara ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Tüm Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	40	50,0
	Kadın	40	50,0
	Toplam	80	100
Yaşınız	12	21	26,3
	13	15	18,8
	14	11	13,8
	15	33	41,3
	Toplam	80	100
	6. Sınıf	23	28,7
	7. Sınıf	13	16,3
	8. Sınıf	12	15,0

Sınıf	9. Sınıf	32	40,0
	Toplam	80	100
	0-15.000tl	6	7,5
	15.000tl-30.000tl	23	28,7
Aile Aylık Gelir	30.000tl-50.000tl	23	28,7
Durumu	50.000tl ve üzeri	28	35,0
	Toplam	80	100
	1 saatten az	20	25,0
Günde Kaç Saat	1-3 saat arası	35	43,8
Dijital Oyun	4-6 saat arası	20	25,0
Oynuyorsunuz?	7-9 saat arası	5	6,3
	Toplam	80	100
	Telefon	21	26,3
	Tablet	9	11,3
Hangi Dijital Araçları	Bilgisayar	2	2,5
Kullanıyorsunuz?	Telefon, Tablet	8	10,0
	Telefon, Bilgisayar	20	25,0
	Hepsi	20	25,0
	Toplam	80	100

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 2’de verilmiştir. Toplam katılımcı sayısı 80 olmakla beraber %50 erkek ve %50 kadın katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında ise 12 yaşında %26, 13 yaşında %18,8, 14 yaşında %13,8 kişi ve 15 yaşında %41,3 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların sınıf dağılımına bakıldığında 6. Sınıfa giden %28,7, 7. Sınıfa giden %16,3, 8. Sınıfa giden %15,0 ve 9. Sınıfa giden %40 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir durumu incelendiğinde ise 0-15.000tl gelire sahip olan %7,5, 15.000tl-30.000tl gelire sahip olan %28,7, 30.000tl-50.000tl gelire sahip olan %28,7, 50.000tl ve üzeri gelire sahip olan %35,0 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların günlük dijital oyun oynama sürelerine bakıldığında 1 saatten az oyun oynayan %25,0, 1-3 saat arası oyun oynayan %43,8, 4-6 saat arası oyun oynayan %25,0, 7-9 saat arası oyun oynayan %6,3 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların dijital araç kullanımlarına bakıldığında, sadece telefon kullanan %26,3, sadece tablet kullanan %11,3, sadece bilgisayar kullanan %2,5 hem telefon hem tablet kullanan %10,0 hem telefon hem bilgisayar kullanan %25,0, bu dijital araçların tümünü kullanan ise %25,0 kişi bulunmaktadır.

Tablo 3. Tüm Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Alt Boyutu puanlarının (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Oyun Alt Boyutu (YAÖ)	80	2,8432	0,97290	9,468	0,000
Oyun Alt Boyutu (YAS)	80	2,2341	0,61177		

Araştırmaya katılan çocukların dijital bağımlılık ölçeği oyun alt boyutu (YAÖ) – (YAS) toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri sonuçları tablo 3’de verilmiştir. Çocukların dijital bağımlılık oyun alt boyut (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında oyun alt boyut düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise oyun alt boyut düzeylerinin azaldığı gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Tablo 4. Tüm Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları, Sosyal Medya Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)	80	41,67	2625,00		
Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)	80	13,64	150,00	-	0,000
				6,669	
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)	80	41,88	2554,50		
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)	80	16,96	220,50	-	0,000
				6,293	
Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)	80	43,11	3061,00		
Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)	80	12,38	99,00	-	0,000
				7,239	

Araştırmaya katılan çocukların dijital bağımlılık ölçeği (YAÖ) – (YAS) toplam puanları, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri tablo 4’de verilmiştir. Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya boyutu düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmektedir ($p<0.05$).

Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında günlük hayata etki

boyutu düzeyleri yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise günlük hayata etki boyutu düzeylerinde azaldığı görülmektedir. ($p<0.05$)

Çocukların dijital bağımlılık düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise dijital bağımlılıkların azaldığı gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Tablo 5. Tüm Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
Mutluluk Ölçeği (YAÖ)	80	12,13	182,00	-6,506	0,000
Mutluluk Ölçeği (YAS)	80	43,95	2593,00		

Araştırmaya katılan çocukların mutluluk düzeylerine ilişkin t testi sonuçları tablo 5’ de verilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında mutluluk düzeyleri daha az olup (YAS) sonuçlarında ise mutluluk düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Tablo 6. Kız çocukların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları, Oyun Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)	40	2,9681	,92518	7,562	0,000

Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)	40	2,2336	,39767		
Oyun Alt Boyutu (YAÖ)	40	2,9886	,96675		
Oyun Alt Boyutu (YAS)	40	2,2773	,54193	7,501	0,000
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)	40	2,8500	1,07933		
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)	40	1,9000	,36162	6,090	0,000

Araştırmaya katılan kadın çocukların dijital bağımlılık ölçeği (YAÖ) – (YAS) toplam puanları, oyun alt boyutu ve günlük hayata etki alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri tablo 6’de verilmiştir. Kız çocukların dijital bağımlılık düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise dijital bağımlılıkların azaldığı gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Kız Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında günlük hayata etki boyutu düzeyleri yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise günlük hayata etki boyutu düzeylerinde azaldığı görülmektedir ($p<0.05$).

Kız Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise oyun alt boyut düzeylerinin azaldığı görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 7. Kız Çocukların Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)	40	21,29	617,50	-4,472	0,000
Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)	40	6,93	48,50		

Araştırmaya katılan kız çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyut düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 6.1’de verilmiştir. Kızların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında sosyal medya alt boyutu düzeyleri yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise sosyal medya alt boyutu düzeylerinde ciddi azalma görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 8. Kız Çocuk Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Mutluluk Ölçeği (YAÖ)	40	6,67	60,00	-4,189	0,000
Mutluluk Ölçeği (YAS)	40	21,92	570,00		

Araştırmaya katılan kız çocukların mutluluk düzeylerine ilişkin t testi sonuçları tablo 5’ de verilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında mutluluk düzeyleri daha az olup (YAS) sonuçlarında ise mutluluk düzeylerinin ciddi bir artış gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Tablo 9. Erkeklerin Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları ve Oyun Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)	40	3,0233	,94922	7,518	0,000
Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)	40	2,2879	,40677		
Oyun Alt Boyutu (YAÖ)	40	2,6977	,96920	5,958	0,000
Oyun Alt Boyutu (YAS)	40	2,1909	,67868		

Araştırmaya katılan erkek çocukların dijital bağımlılık ölçeği (YAÖ) – (YAS) toplam puanları ve oyun alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri tablo 7’de verilmiştir. Erkek Çocukların dijital bağımlılık düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise dijital bağımlılıkların azaldığı gözlemlenmektedir ($p<0.05$).

Erkek Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyleri daha yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise oyun alt boyut düzeylerinin azaldığı görülmektedir. ($p<0.05$).

Tablo 10. Erkeklerin Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Boyutları (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
--	---	-----------	--------------	---	---

Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)	40	20,84	708,50	-	0,000
Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)	40	8,13	32,50	4,905	
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)	40	22,22	644,50	-	0,000
Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)	40	7,31	58,50	4,424	

Araştırmaya katılan erkek çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyut ve günlük hayata etki boyut düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 7.1’de verilmiştir. Erkeklerin dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında sosyal medya alt boyutu düzeyleri yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise sosyal medya alt boyutu düzeylerinde ciddi azalma görülmektedir ($p<0.05$).

Erkek Çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında günlük hayata etki boyutu düzeyleri yüksek olup (YAS) sonuçlarında ise günlük hayata etki boyutu düzeylerinde azaldığı görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 11. Erkek Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
Mutluluk Ölçeği (YAÖ)	40	6,25	37,50	-4,927	0,000
Mutluluk Ölçeği (YAS)	40	22,50	742,50		

Araştırmaya katılan Erkek çocukların mutluluk düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 7.2’ de verilmiştir. Erkek Katılımcıların mutluluk düzeyinde (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı

bir farklılık bulunmaktadır. (YAÖ) sonuçlarında mutluluk düzeyleri daha az olup (YAS) sonuçlarında ise mutluluk düzeylerinin ciddi bir artış gözlemlenmektedir ($p<0.05$)

TARTIŞMA

Teknolojik cihazların çok hızlı gelişimi ve insan hayatında zaman olarak çok yoğun yer kaplaması Dijital bağımlılık kavramına ilişkin çalışmaların son zamanlarda sayısal ve niteliksel olarak artmasına ve gelişim göstermesine olanak sağlamıştır(Yılmaz ve Dündar 2025). Aynı çalışmada, son dönemde toplumsal bir sorun olarak görülen dijital bağımlılık konusunun akademik alanda daha fazla incelenmesi gerektiğini ve yapılacak çalışmaların disiplinler arası olmasının nitelik açısından son derece önemli olacağını belirtmişlerdir(Yılmaz ve Dündar 2025)..

Günüç S.(2009) yapmış olduğu çalışmada bağımlılık türlerinden olan dijital bağımlılık ölçeğini geliştirmiştir. Gökçearsan ve Durakoğlu (2014) çocukların dijital bağımlılık düzeyinin, oyun türlerinin bağımlılığa etkisini araştırmıştır. Gülbetkin vd. (2021) Katılımcıların spora yönlendirilmesi ve uygun ortam hazırlanması gibi durumlarda dijital oyun bağımlılığının düşürülebileceği sonucuna varılmıştır.

Taşçı M.(2020), çocukların spor yapma durumlarının, yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar yarattığı sonucuna varılmıştır. Bizim çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte olan Çakmak ve diğ. (2022) yapmış olduğu çalışma, yaşam becerileri ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür.

Turaç ve Güler (2023) yapmış oldukları çalışmada, spor bilimleri fakültesi çocuklarının dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini incelemiştir. Çalışmada kişisel bilgi formu ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde, dijital araç kullanım sıklığı ve sosyal durumlar ile dijital bağımlılık alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spearman korelasyon testine göre ise dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bulgular, çocukların dijital bağımlılığının azalmasının mutluluk düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Bizim

çalışmamızla bağlantılı olarak, yüzme sporunun dijital bağımlılığı azaltmadaki etkisi, bu pozitif ilişkinin daha belirgin hale gelmesini sağlayabilir.

Keçeci vd. (2021) yapmış oldukları çalışmada dijital bağımlılık, gelişmeleri kaçırma korkusu ve mutluluk arasındaki ilişki irdelenmiştir. Araştırmada Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Üsküdar Eksik Olma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksimi Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada, dijital bağımlılık artıkça, gelişmeleri kaçırma korkusunun artacağı sonucuna varılmıştır. Dijital bağımlılık ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve negatif yönlü, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dijital bağımlılık ve mutluluk arasında görülen negatif yönlü ve anlamlı ilişki, çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Uygur ve Dilmaç (2021) yapmış oldukları çalışmada, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda, genç yetişkinlerin sosyal uyum düzeylerinin artıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar, çalışma bulgularımızı desteklemekte olup, gençlerin sosyal uyum düzeylerinin artması ile yüzme sporu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Çevik O.(2021) çalışmasında, dijital oyun bağımlılık düzeyinin çocukların mutluluğuna etkisini araştırmıştır. Çalışmada Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocukluk Çağı Narsisizm Ölçeği, Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri ve Bir İnsan Çiz testi kullanılmıştır. Çalışma bulgularımızı destekler nitelikte, dijital bağımlılık ve mutluluk arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak çocuklarda dijital bağımlılık düzeyi artıkça, mutluluk düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Demir GT.(2022) yapmış olduğu araştırmada, egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananları incelemiştir. Araştırmada verilerin toplanması için, Egzersiz

Bağımlılığı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların egzersizlere katılamadığı zamanlarda, olumsuz hissettiğine ve sosyal ilişkilerde aksama yaşadığı görülmüştür. Mutluluk ve egzersiz bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Egzersiz bağımlılığında artış yaşandıkça, mutluluk düzeyini artırdığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular bizim çalışmamızı desteklemektedir ve yüzme sporunun artması ile mutluluk düzeyinin artması arasındaki ilişkinin varlığını göstermektedir.

Gökbulut ve Kılıç (2022) yapmış oldukları çalışmada, lise çocuklarının teknoloji kullanım, mutluluk ve mobil öğrenme hazır bulunuşluk düzeylerini incelemişlerdir. Verilerin toplanmasında Mobil Öğrenme Hazırbulunuşluk Ölçeği, Teknoloji Kullanım Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Çocukların dijital bağımlılık alt türü olan teknoloji kullanım, mutluluk ve mobil öğrenme hazır bulunuşluk düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bizim çalışmamızdan farklı olarak teknoloji kullanım düzeyi artıkça, mutluluk düzeyinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızın sonuçlarında olduğu gibi çocukların yüzme sporu sonrası dijital bağımlılık düzeyleri düşerken, mutluluk düzeylerinin attırdığını destekleyen, literatürde çalışmalarla yapıldığı görülmüştür. Dedemli S.(2023) yapmış olduğu çalışmada bizim sonuçları destekler tarzda sonuçlara varmış ve çalışmasında rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, Akalın TC.(2008), düzenli yüzme egzersizlerinin, vücut kompozisyonuna katkı sağladığı yönündedir. Aynı şekilde Sözbilir A.(2019), yüzme sporunun dijital bağımlılık düzeyini azalttığını belirtmiştir. Sonuç olarak, yüzme sporunun çocukların dijital bağımlılığını azaltmada ve mutluluk düzeylerini artırmada etkili bir araç olduğu söylenebilir.

Çocuklarda dijital bağımlılık alt boyutları oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki alanlarında (YAÖ) ve (YAS) puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir($p<0.05$). (YAÖ) oyun, sosyal medya, günlük hayata etki alt boyut düzeyleri daha yüksek puanlara tespit edilmiş, (YAS)

sonuçlarında ise oyun, sosyal medya bağımlılık, günlük alt boyut düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların (YAÖ) sonuçlarında mutluluk düzeyleri düşükken, (YAS) sonuçlarında mutluluk düzeyleri puanlarında artış sağlanmıştır. Bu artış istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($p<0.05$). Bu durum, yüzme sporunun çocuklar üzerinde olumlu etkiler yaptığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan diğer çalışmalarla büyük ölçüde tutarlılık göstermektedir. Araştırmamız, yüzme sporunun çocukların dijital bağımlılığını azaltmada ve mutluluk düzeylerini artırmada etkili bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Dijital bağımlılığın cinsiyet, oyun türleri ve günlük yaşam üzerindeki etkilerini dikkate aldığımızda, sporun bu bağımlılığı azaltma potansiyeli önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılık ile mutluluk arasındaki negatif ilişki, yüzme sporunun bu bağımlılığı azaltarak çocukların yaşam kalitesini ve mutluluk seviyelerini artırabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, çocukların dijital bağımlılık düzeylerini azaltmak için spor aktivitelerine daha fazla yönlendirilmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, farklı spor türlerinin dijital bağımlılık ve mutluluk üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde inceleyerek, çocukların sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunacak hususların belirlenmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

AKALIN, TC., (2008). “Düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

ARACI, H., (1999). “Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi” (2. Baskı). Bağırman Yayınevi, Ankara.

ARSLAN, A., KIRIK, A. M., KARAMAN, M., VE ÇETİNKAYA, A., (2015), “Lise ve üniversite çocuklarında dijital bağımlılık” Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi, 8, ss.34-58.

BİÇER, T., (1987), “Spor ve Turizm” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

BJURSTRÖM, RL., SCHOENE, RB., (1987), “Control of ventilation in elite synchronized swimmers” J Appl Physiol, 63(3), pp.1019- 1024.

ÇAKMAK, A., GÜNEY, M., VE GÖRGÜLÜ, B., (2022), “Üniversite Çocuklarının Yaşam Becerileri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal), 8(103), ss.3259-3268.

ÇEVİK, O., (2021), “Dijital oyun bağımlılık düzeyinin çocuklardaki narsizm ve mutluluğa etkisi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

DEDEMLİ, S., (2023), “*Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporunu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*” Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

DEMİR, GT., (2022), “Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananlar” *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), ss.281-296.

DEMİRCİ, İ., EKŞİ, H., (2018), “Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being” Educational Sciences: Theory & Practice 18(29), pp.303–354.

GÖKBULUT, B., KILIÇ, F., (2022), “Lise Çocuklarının Teknoloji Kullanım, Mutluluk ve Mobil Öğrenme Hazır Bulunuşluk Düzeylerinin İncelenmesi” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), ss.1225-1243.

GÖKÇEARSLAN, Ş., DURAKOĞLU, A. (2014), “Ortaokul çocuklarının bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), ss.419-435.

GÜLBETEKİN E., GÜVEN E., TUNCEL O., (2021), “Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler” *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), ss.148-160.

GÜNÜÇ, S., (2009), “İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

KEÇECİ, HS., ÖZYİRMİDOKUZ, EK., ÖZBAKIR, L., (2021), “Dijital Bağımlılık ve FoMo, Kişilik Faktörleri ve Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri ile bir Uygulama” *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), ss.379-394.

KORUÇ, Z., (2001), Spor Psikolojisi, Türk Psikoloji Bülteni, www.psikolog.org.tr.

ÖZDİNÇ, Ö, (2005), “Çukurova üniversitesi çocuklarının sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri” *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), ss.77-84.

SÖZBİLİR, A., (2019), “Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

TAŞCI, M., (2020), “Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Malatya.

TURAÇ, G., GÜLER, C., (2023), “Spor Bilimleri Fakültesi Çocuklarının Dijital Bağımlılık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), ss.13-26.

UYGUR, Y., DİLMAÇ, B. (2021). “Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler” *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), ss.1706-1714.

YENGİN, D., (2019) “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication”, *TOJDAC* 9(2), ss.130-144.

YILMAZ, M. B., DÜNDAR, G. (2025). “Türkiye’de Dijital Bağımlılık Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlere Yönelik Bibliyometrik Bir Analiz” İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14(2), ss.1028-1047.