

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**12-15 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA YÜZMENİN DİJİTAL**  
**BAĞIMLILIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNDE**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SAFA YILMAZ**

**KOCAELİ 2024**

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**12-15 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA YÜZMENİN DİJİTAL**  
**BAĞIMLILIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNDE**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SAFA YILMAZ**

**Danışman: Prof. Dr. Serap ÇOLAK**

**KOCAELİ 2024**

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**12-15 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA YÜZMENİN DİJİTAL**  
**BAĞIMLILIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNDE**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tezi Hazırlayan: Safa YILMAZ**

**Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 14.06.2024-21**

**Jüri Başkanı: Prof. Dr. Zekiye BAŞARAN**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Serap ÇOLAK (Danışman)**

**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Merve UCA**

**KOCAELİ 2024**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim süresince başından sonuna kadar bana yön gösteren, desteğini ve değerli katkılarını çalışmamın her aşamasında esirgemeyen, sabırla tüm sorularımı cevaplayan, beni yüreklendiren, çalışmam süresince birçok şey öğrendiğim ve öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum, tez danışmanım sayın Prof. Dr. Serap ÇOLAK' a;

Yüksek lisans eğitimi boyunca bu sürecin yükünü benimle paylaşan, sevgisini her daim kalbimde hissettiğim, her anlamda beni destekleyen ve cesaretlendiren; tez sürecinde ve hayattaki süreçte manevi desteğini esirgemeyen, annem Münire YILMAZ' a, babam Mustafa YILMAZ' a ve ablam Nur Seda İŞVARLAR' a;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1. LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>2</b>
1.1. Spor ve Yüzme .....	2
1.1.1.Sporun Genel Tanımı .....	2
1.1.1.1.Sporun Psikolojik Etkileri .....	3
1.1.1.3.Sporun Sosyal Etkileri .....	4
1.1.2. Yüzme Sporu.....	4
1.1.2.1. Yüzme Sporunun Tarihçesi.....	5
1.1.2.2.Yüzme Sporunun Özellikleri .....	6
1.1.3. Çocuklar İçin Yüzme .....	7
1.1.3.1. Çocuklarda Temel Yüzme Eğitimi.....	8
1.2.Çocuklarda 12-15 Yaş Grubu Dönemi Özellikleri.....	9
1.2.1. Fiziksel Gelişim .....	9
1.2.2.Zihinsel Gelişim.....	10
1.2.3.Sosyal Gelişim .....	11
1.2.4.Duygusal Gelişim.....	11
1.3.Dijital Bağımlılık Tanımı ve Etkileri .....	12
1.3.1.Dijital Bağımlılık Tanımı .....	12
1.3.2. Dijital Bağımlılık Türleri .....	14
1.3.3.Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık.....	15
1.4.Mutluluk.....	16
1.4.1. Mutluluk Tanımı .....	16
1.4.2. Mutluluğun Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri .....	18
1.4.3. Mutluluğun Çocuklar Üzerindeki Etkileri .....	20
1.5. Yüzmenin Dijital Bağımlılık Üzerindeki Olası Etkileri.....	21
1.6. Dijital Bağımlılığın Yüzme Alışkanlıklarına Etkisi.....	22
1.7. Dijital Bağımlılık ve Yüzmenin Mutluluk Üzerindeki Etkileri .....	23
1.8. Yapılmış Çalışmalar.....	24

<b>2. MATERYAL VE METOT .....</b>	<b>25</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	25
2.2. Çalışma Grubu .....	26
2.3. Veri Toplama Araçları .....	26
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	26
2.3.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği .....	26
2.3.3. Mutluluk Ölçeği .....	27
2.4. Verilerin Analizi .....	27
<b>3. BULGULAR .....</b>	<b>28</b>
<b>4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>39</b>
<b>4.1 TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
<b>4.2 SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>45</b>

## ÖZET

Çalışmamız 12-15 yaş arası çocuklarda yüzmenin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. 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 kadın olmak üzere toplam 80 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara 12 hafta boyunca haftada iki gün bir saat yüzme antrenmanı uygulanmıştır. Yüzme antrenmanları uygulanmadan önce ve uygulandıktan sonra katılımcılara Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği 29 maddeden oluşan 5'li likert tipindedir ve dijital oyun, medya kullanımı ve dijital bağımlılığın günlük hayata olan etkisi olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. 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. Analiz sonucunda Çocukların dijital bağımlılık oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutlarında (YAÖ) – (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır( $p<0.05$ ). (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( $p<0.05$ ). Bu durum, yüzme sporunun çocuklar üzerinde olumlu etkiler yaptığını göstermektedir. Çocukların dijital bağımlılık günlük hayata etki, oyun, sosyal medya düzeyinde (YAÖ) ve (YAS) test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0.05$ ). Çocukların (YAÖ) sonuçlarında dijital bağımlılık günlük hayata etki, oyun, sosyal medya düzeyleri daha yüksek puanlara sahipken, (YAS) sonuçlarında ise dijital bağımlılıkların, günlük hayata etki, oyun, sosyal medya boyutu düzeylerinde puanların azaldığı gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Bağımlılık, Bağımlılık, Mutluluk, Öğrenci

## ABSTRACT

Our study aims to examine the effect of swimming on digital addiction and happiness levels in children aged 12-15 years. In this study, experimental research model, which is one of the quantitative research methods, was used. The sample of the study consisted of a total of 80 participants, 40 males and 40 females, between the ages of 12-15, in public and private swimming clubs in Kocaeli province, who were interested in swimming sports. Swimming training was applied to the participants for one hour two days a week for 12 weeks. Before and after 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 Digital Addiction Scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 29 items and has 3 sub-dimensions: digital gaming, media use and the effect of digital addiction on daily life. The data obtained were analyzed in SPSS 25.0 package program. The conformity of the variables to normal distribution was evaluated by statistical tests. Two sample t-test was applied based on the mean / ratios of two dependent community differences. As a result of the analysis, there is a significant relationship between the pre-test - post-test results in the sub-dimensions of digital addiction game, social media and daily life ( $p < 0.05$ ). (YAÖ) game, social media, daily life impact sub-dimension levels were found to have higher scores, while in the results of (YAS), it was concluded that game, social media addiction, daily sub-dimension levels decreased. While the happiness levels of the participants were low in the results of (YAÖ), there was an increase in the scores of happiness levels in the results of (YAS). This increase was statistically significant ( $p < 0.05$ ). This shows that swimming sport has positive effects on children. A significant correlation was found between the (YAÖ) and (YAS) test results of female and male students at the level of digital addiction impact on daily life, game, social media ( $p < 0.05$ ). While female and male students had higher scores at the levels of digital addiction impact on daily life, gaming, and social media in the results of (YAÖ), it was observed that the scores decreased at the levels of digital addictions, impact on daily life, gaming, and social media in the results of (YAS).

**Keywords:** Digital Addiction, Addiction, Happiness, Student

## KISALTMALAR

**YAÖ** : Yüzme Antrenmanı Öncesi

**YAS** : Yüzme Antrenmanı Sonrası



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Cihazlar.....	13
<b>Tablo 2.</b> Tüm Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	28
<b>Tablo 3.</b> Tüm Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Alt Boyutu puanlarının (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri.....	30
<b>Tablo 4.</b> 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.....	30
<b>Tablo 5.</b> Tüm Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri.....	31
<b>Tablo 6.</b> Kadınların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları, Oyun Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri.....	32
<b>Tablo 7.</b> Kadınların Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri .....	33
<b>Tablo 8.</b> Kadın Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri.....	33
<b>Tablo 9.</b> Erkeklerin Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları ve Oyun Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri.....	34
<b>Tablo 10.</b> Erkeklerin Katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Boyutları (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri.....	34
<b>Tablo 11.</b> Erkek Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri.....	35
<b>Tablo 12.</b> Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ), Oyun Alt Boyutları (YAÖ), Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ) ve Sosyal Medya Boyutu (YAÖ) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri.....	35
<b>Tablo 13.</b> Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri.....	36
<b>Tablo 14.</b> Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Alt Boyutu (YAS) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri .....	37

**Tablo 15.** Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS), Mutluluk Düzeyleri (YAS), Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS) ve Sosyal Medya Boyutu (YAS) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri ..... 37



## GİRİŞ

Teknoloji kavramı araştırma, geliştirme, üretim gibi süreçleri kapsamakta ve bu süreçlerin etkin bir biçimde sonuçlanmasını sağlayan bilgi ve becerilerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Günümüz teknolojisinin hızlı ilerlemesi ile birlikte teknolojik araç ve gereçler, bireylerde bağımlılık yaratmaktadır. Dijital ortamda daha fazla vakit geçiren bireyler, farklı düzeyde ve türde davranış bozukluklarına maruz kalmaktadır. Bu bağımlılık türü başlarda internet bağımlılığı olarak kodlansa da süreç içerisinde teknolojiye yönelik telefon ve sosyal medya gibi çeşitli bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte günümüzde bu bağımlılık türü dijital bağımlılık olarak tanımlanmıştır.

Teknolojinin bireyin hayatına köklü yansıması olan dijital bağımlılık, bireyin sosyal yaşantısını ve sağlığını derinden etkilemektedir. Hatta 1980 sonrası dünyaya gelen bireyler, dijital çağda büyüdüleri için “dijital yerliler” olarak tanımlanmışlardır. Dijital çağdan önce doğanlar ve sonradan dijital araçları etkin bir biçimde kullanma yetisine sahip kimseler ise “dijital göçmenler” olarak adlandırılmışlardır. Bu çalışmanın da odağını oluşturan 2000 yılından sonra doğan bireyler neredeyse doğar doğmaz dijital bağımlı kimselere dönüşürler. Teknolojik gelişmeler her ne kadar bireyin hayatını daha konforlu hale getirse de boş zamanlarını etkili değerlendirmeyi engelleyebilir ve sosyal olarak yalnızlık duygusu hissetmelerine neden olabilir. Dijital bağımlı olmayan çocuklar, boş zamanları etkili olarak planlayabilir ve programlayabilir.

Yapılan çalışmalar, dijital bağımlı olmayan çocukların daha mutlu olduğunu ve yüzme sporunu yapan çocukların daha az dijital bağımlı olduğunu göstermektedir. Çalışmanın önemi, dijital bağımlılığın 12-15 yaş arası çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini irdelemek ve yüzme sporunun dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini irdelemektir. Bu çalışma, dijital bağımlılığın etkilerinin açıklanması ve bu bağımlılıkla başa çıkma yollarının belirlenmesini sağlamaktadır.

# 1. LİTERATÜR TARAMASI

## 1.1. Spor ve Yüzme

### 1.1.1.Sporun Genel Tanımı

Spor sözcüğünün kökeni Latince 'dir ve "dağıtmak" anlamına gelmektedir. Spor bireyin fiziksel, psikolojik sağlığını geliştirirken aynı zamanda kazanmak içinde ilham veren başarı odaklı bir çabadır (Aracı, 1999). Spor, bireyin doğal çevresini sosyal bir ortama dönüştürürken kazandığı yeteneklerini geliştiren, belirli kurallar sınırlarında araçlı veya araçsız, bireysel veya takım halinde yapılan, boş zaman etkinliği olarak ya da tam zamanlı bir meslek biçiminde icra edilen, sosyalleştirici, toplumla kaynaştırıcı, zihinsel ve bedensel yapıyı güçlendiren, rekabetçi, dayanışmayı teşvik eden ve kültürel bir olgudur (Yamen, 1999).

Birey, sosyal bir varlıktır. Bu bakımdan toplumsal değişim ve dönüşümlerin odağında yer almaktadır. Spor ilk toplumlardan, modern toplumlara kadar estetik ve fizik güzellikleri yakalama, elitlere eğlence kaynağı sağlama, çatışmalara hazırlık yapma, soğuk savaşların temel amacı olma gibi aşamaları geçerek gelişim göstermiştir (Koruç, 2001).

Spor, teknolojik gelişmeler sebebiyle meydana gelen monotonluğa bir alternatif, insan bedeninin imkanlarını zorlayan bir aksiyon ve "kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlaması mümkün kılan bir mekanizmadır" (Biçer, 1987).

Spor, aynı zamanda "eğitim aracı" olarak tanımlanmaktadır (Pehlivan, 2004: 49). Modern birey, toplumsal değişim ve dönüşüm nedeniyle hem bedenen hem de ruhen yorgun olacak bir tempo içerisinde. Bu sebeple spor yapmak gibi sosyal ihtiyaçlara günümüzde yoğun bir talep bulunmaktadır (Dönmez, 2002: 24). Bireyler, spor salonlarında birbirleriyle kaynaşarak toplumsal boyutta sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevreye katkıda bulunurlar. Spor, aynı zamanda bireyin spor kültürü

yoluyla çevresiyle kurduğu iletişime önemli katkılar sağlamaktadır. Spor, bireyler arasındaki milli beraberliği besler ve onları ortak gayelere yöneltir (Balcıoğlu, 2003).

Pehlivan (2004), fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun önemini incelemiştir. Çalışmasında, spordan daha fazla verim elde edilmesi için, okul aracılığıyla insani özelliklerin bireylere kazandırılmasını amaçlamıştır. Çalışmanın sonunda, sportif faaliyetlerin yapılması çocuk ve gençlerin gelişim nitelikleri göz önünde bulundurulduğunda eğitsel olduğu sonucuna varılmıştır.

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.

#### **1.1.1.1.Sporun Psikolojik Etkileri**

Spor bireylerin fiziksek ve psikolojik eğitimine katkı sağlamasının yanında aynı zamanda ekip bilinci ve sorumluluk kavramlarının gelişmesine de yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme, bireylerin dahil oldukları toplumsal yapı içerisinde, sporda karakter oluşumunun temel olgusudur. Sporun eğitimde tercih edilmesi ise, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri için önem arz etmektedir. Çocukların kişiliklerinin gelişmesinde ve biçimlenmesinde spor etkilidir. Takım oyunlarında öğrenciler, takımlarının çıkarlarını bireysel çıkarları üzerinde tutmalıdırlar (Aracı, 1999).

#### **1.1.1.2.Sporun Fizyolojik Etkileri**

Çağımızda spor, topluma katkı sağlamasının yanında, insanlar üzerinde pozitif bedensel etkiye de sahiptir. Bireyler, beden sağlığı için düzenli egzersizler yaparak olumlu fizyolojik sonuçlar ile karşılaşmaktadırlar. Sağlık için sistemli ve düzenli yapılan sportif aktiviteler bireylerin kalp-damar sağlığını destekler, kas ve

iskelet sistemini güçlendirir, metabolizmayı düzenler ve genel anlamda vücut fonksiyonlarını iyileştirmektedir (Baumann, 1994).

### **1.1.1.3.Sporun Sosyal Etkileri**

Sporun bedensel ve ruhsal etkilerinin yanında, sosyal etkileri de göz ardı edilmemelidir. Spor faaliyetleri, bireylerin fizyolojik ve zihinsel becerilerini iyileştirmeleri adına çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Çağımızda modern bireylerin, hayatlarının tek düze ve gergin ortamlar haline bürünmesi, insanların farklı alanlara yönelmesine sebep olmuştur. Spor, modern toplumun en önemli işlevlerinden olan iş bölümünün ve toplumsal uyumun yayılmasında etkili olmuş bir olgudur. Spor, bireylerin iç huzursuzluğunu gidermenin yanında, gerilimlerin azaltılmasında ve toplum yararına kanalize edilmesinde önemlidir.

### **1.1.2. Yüzme Sportu**

Yüzme, bir alandan başka bir alana ulaşmak için sudaki rasyonel ve düzenli hareket olarak tanımlanmaktadır. Yüzmede başarılı olabilmek için yüzücüler düzenli olarak egzersiz programlarına uymalıdır. Yüzücüler aynı zamanda dinlenmelerine ve beslenmelerine dikkat etmelidirler (Turgut ve diğerleri, 2014).

Yüzmenin kendine has kuralları ve performans stilleri bulunmaktadır. Yüzmede başarılı olmak ve atletik yeterliliğe ulaşabilmek için yüzücünün erken yaşta başlaması, yeterli teknik bilgiye sahip bir antrenörden eğitim, aile ve okul ortamından destek alması gerekmektedir. Etkili egzersiz programı için yüzücünün düzenli olarak antrenman yapması, dinlenmeye önem vermesi ve beslenmesine özen göstermesi gerekmektedir.

### 1.1.2.1. Yüzme Sporunun Tarihçesi

Literatürde insanlığın ilk olarak yüzmeyi ne zaman öğrendiği konusunda kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Yüzme günümüzde sportif bir aktivite olarak değerlendirilse de hayatın bir gereği olarak kabul eden insanların bu durumu “MÖ 9000 yıllarında yaşadığı Libya’daki tarihi mağaraların duvarlarına yaptığı resimler aracılığı ile anlaşılmaktadır” (Erdem, 2023).

2000 yıl önce yüzme yarışları düzenlendiği söylene de İngilizlerin onları ilk kez 1830’larda modernleştirdiği bilinmektedir. İlk modern olimpiyatlarda, yüzücüler herhangi bir yüzme stilinde özgürce katılabilirlerdi, fakat zaman içerisinde stiller arasındaki çekişme yeniden başlamış ve 1956 yılında yüzme, kesin bir model haline gelmiştir (EBGSK, 2024).

Evrenin ana maddelerinden olan suya, hemen her dönemde ilgi duyulmuş ve suya dalma kültürü gelişim göstermiştir. Hintlilerin Ganj nehrinde dini amaçlarla oluşturmuş oldukları su kültürlerinin Milattan önce (M.Ö.) 30. yüzyıla kadar uzandığı bilinmektedir (Erdem, 2023). Türkiye’de yüzmeye yönelik ilk adımlar, 1973 yılında, Galatasaray Sultanisi’nde atılmıştır. M. Moiroux, Fransız bir okulda beden eğitimi ve spor öğretmeni olmanın yanı sıra, elit yüzücüdür. M. Moiroux, öğrencilere beden eğitimi derslerinde yüzme öğretmiştir. Heybeliada’daki Mekteb-i Fünun-i Bahriye (Deniz Harp Okulu) iç tüzüğü’nün 19.maddesinde, okuldaki tüm çocukların yüzmeye ve yüzmeyi öğrenmeye mecbur tutulduğu bilinmektedir. Evliya Çelebi’nin notlarından da Kağıthane şenliklerinde yüzme yarışmalarının düzenlendiği bilinmektedir. 1900’lü yılların başlarında İstanbul’da bulunan yabancılar, yüzme yarışmaları düzenlemeye başlamışlardır. Yapılan yarışmalara Türk gençlerinin de katıldığı bilinmektedir.

### 1.1.2.2.Yüzme Sporunun Özellikleri

Yüzme, suyun üzerinde ya da altında vücudun hareket etmesiyle yapılan bir spor ve rekreatif aktivitedir. Yüzme sporunun, sporcunun fiziksel gelişimini sağlamış olduğu katkıların yanında ruhsal dayanak sağlayarak mental olarak da sporcunun ilerlemesine olanak sağlayan spor branşlarından (Bozdoğan, 2003).

Aşağıda, yüzme sporunun özelliklerine yer verilmiştir.

- Tüm vücut egzersizi; yüzme, vücudun çoğu kasını çalıştıran bir spor olduğundan, tüm vücut için mükemmel bir egzersizdir. Kol, bacak, karın, sırt ve omuz kaslarını güçlendirir.
- Kardiyovasküler sağlık; yüzme, kalp ve dolaşım sistemi için mükemmel bir egzersizdir. Kalp atış hızını artırarak kardiyovasküler dayanıklılığı artırır ve kan dolaşımını iyileştirir.
- Düşük etkili egzersiz; su, vücudun üzerindeki stresi azaltır, böylece eklemlere ve kaslara zarar verme riskini azaltır. Bu özellikle yüzme, sakatlanma riski yüksek olan kişiler için ideal bir spordur.
- Esneklik ve dayanıklılık; düzenli olarak yüzme, vücudun esnekliğini artırır ve kas dayanıklılığını geliştirir. Bu durum, yüzücülerin uzun süre boyunca su üzerinde ya da altında kalmasına imkân tanımaktadır.
- Zihinsel rahatlama; yüzme, suyun sakinleştirici etkisi ve tekrarlayıcı hareketlerin meditatif niteliği sebebiyle zihinsel rahatlama sağlar. Birçok insan için stresi azaltıcı bir etkiye sahiptir.
- Yaşam boyu spor; yüzme, yaşam boyu sürdürülebilir bir spor ve aktivite biçimidir. Her yaşta insan için erişilebilir ve güvenlidir.
- Sosyal aktivite; yüzme, bireysel bir aktivite olmasına rağmen, yüzme havuzları ve su parkları gibi toplu kullanım alanlarında diğer insanlarla etkileşim imkânı sunmaktadır. Yüzme kulüpleri ve takımları, yüzme deneyimini sosyal bir etkinliğe dönüştürür.

### 1.1.3. Çocuklar İçin Yüzme

Çocukların psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde büyüyebilmeleri, spor yapmaları ile mümkündür. Spor sayesinde çocuklar spor sosyal yaşamlarını planlar, özgüven, rekabet, motivasyon ve kontrol gibi niteliklerini de geliştirirler. Modern bireyin yaşam boyu spor alışkanlığı edinmesi ancak çocukluk döneminde yapılacak egzersizlerle sağlanabilir. Bu açıdan çocukluk döneminde yapılan egzersizlerin spor alışkanlığının yerleşmesindeki önemi büyüktür. Bireylerin yaşam standartlarını yükseltmek ve sağlıklarını korumak için egzersiz yapmak çok önemlidir. Hareketlilik küçük yaşlardan itibaren kazandırılmalı ve ilerleyen yaşlarda hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkabilecek sağlık sorunları da bu şekilde önlenmelidir.

Literatürde yapılan çalışmalar, çocukluk döneminde spor faaliyetlerine başlanması gerektiğini doğrulamaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde hareketsiz yaşam alışkanlığına bağlı olarak gelişen obezite, kalp- damar hastalıkları gibi rahatsızlıklar, çocukluk döneminde yapılan spor faaliyetlerini dikkatleri çekmiştir. Çünkü çocukluk döneminde yapılan egzersizler, ilerleyen yaşlardaki yaşantıyı biçimlendireceği için önemlidir. Çocukluk döneminde yapılan egzersizlerin de yanlış uygulamaya bağlı sorunları ortaya çıkabilir. Bu bakımdan okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziksel gelişimlerini yakından incelemek gerekmektedir (Ergen, 1983).

Çocuklarda yapılan egzersizin solunum parametreleri üzerine olan etkileri ile alakalı yapılan çalışmalar, farklı bakış açılarını da beraberinde getirmektedir. Bazı araştırmacılar, yoğun fiziksel antrenmanların solunum parametrelerine artırıcı yönde etki ettiğini belirtirken, bazı araştırmacılar bu gelişimin tamamen yaş grubunun özelliği olarak normal sayı olabildiğini belirtmektedir. Çocukluk döneminin fizyolojik fonksiyonları cinsiyet bağlamında meydana gelen farklılığı açıklamada etkili değildir (Baltacı ve diğerleri, 1997).

Genelde sağlıklı yaşam için tercih edilen spor dallarından olan yüzme sporu, profesyonel çerçevede uygulanmaktadır. 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).

Taşkın ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada, yüzmenin 10 yaşındaki çocuklarda hoşgörü eğilimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, üç yıl boyunca aktif olarak spor yapan 100 çocuk ile spor yapmayan 100 çocuk katılmıştır. Sonuçlar, yüzücü çocukların hoşgörü alt boyutlarından değer ve empati puanlarının, spor yapmayan çocukların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, yüzme sporunun çocuklarda hoşgörü, empati ve değer eğilimlerini artırdığı sonucunu ortaya koymuştur.

Literatürde, çocukların yüzme sporu ile olan ilişkilerine dair pek çok çalışma bulunmaktadır. Özgül ve diğerleri (2015) yapmış oldukları çalışmada, yüzme sporu yapan 10-14 yaş grubundaki çocukların solunum parametrelerini karşılaştırmışlardır. Çalışmaya, yüzme sporu ile ilgilenen 14'ü kadın, 16'sı erkek olmak üzere 30 katılımcı dahil edilmiştir. Çocuğun, diriller arası balonla nefes egzersizleri ile birlikte sekiz haftalık düzenli yüzme egzersizi öncesi ve sonrasında solunum parametreleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonunda, diriller arası balonla nefes egzersizleri ile birlikte sekiz haftalık düzenli yüzme antrenmanının 10-14 yaş grubundaki çocukların solunum parametreleri üzerinde olumlu artış meydana getirdiği görülmüştür.

### **1.1.3.1. Çocuklarda Temel Yüzme Eğitimi**

Çocuklara verilen temel yüzme eğitiminin odağında, havuz güvenliği bulunmaktadır. Aynı zamanda çocukların suyla olan etkileşimini sağlıklı kılmak için yeterli yüzme ekipmanının bulunması esastır. Yüzme eğitimine başlamadan önce çocuklara temel havuz ve hijyen kuralları muhakkak öğretilmelidir. Aynı zamanda

çocukların kurallara uyup uymadığı kontrol edilmelidir. Çocukların bedensel, fiziksel ve ruhsal gelişim aşamaları dikkate alınarak yüzme kursları tasarlanmalıdır. Çocukların kendilerini kurtarabilecek seviyeye gelene kadar, yüzme eğitimi sürecinde antrenör suyun içinde ve yanlarında bulunmalıdır. Antrenörün yanında bulunması, çocukların kendine olan güvenini artırmasına yardımcı olmaktadır (Sweetenham, 2003).

Çocuklarda yüzme antrenmanlarındaki verimi etkinleştirmedeki temel gaye, sporcunun işlevsel niteliğini artırmak ve biyomotorik yetileri maksimum seviyelere çıkarmaktır. Sistemli bir antrenman programında fiziksel hazırlık sırası şu şekildedir;

- Birinci aşamada birey genel bir yüzme antrenmanı durumuna ulaşmalıdır.
- Diğer aşamada ise bireye özgü tasarlanmış bir yüzme antrenmanı uygulanmalıdır (Yılmaz, 2014).

## **1.2.Çocuklarda 12-15 Yaş Grubu Dönemi Özellikleri**

Ergenlik döneminin başlangıcı olarak sayılabilecek bu dönem, birçok açıdan ergenlik döneminde yaşanan değişikliklerin en yoğun yaşandığı dönem olarak tanımlanabilir bu dönemde psikoloji ve gelişim açısından önemli değişiklikler meydana gelmektedir.

### **1.2.1. Fiziksel Gelişim**

Bu ilk ergenlik döneminde yaşanan değişimin hızı yüksektir. Yaş aralıkları arasında görülen farklılık, paralellik göstermez ve kendine has özellikler taşımaktadır. 11 yaşındaki çocuk ile 14 yaşındaki “neredeyse yetişkin” arasında farklılık görülür. Küçük çocukların değişimleri daha öngörülebilir iken, ergenlik döneminde gelişim basamaklarının yaşla olan bağlantısı zayıftır. Özellikle genç ergenlerin göstereceği gelişim de aile, gen, arkadaş, çevre ve toplumdaki diğer unsurların kaynakları gibi pek çok etmen etkilidir.

Ergenliğin bu erken zamanlarında, pek çok bedensel değişim yaşanmaktadır. Yaşanan değişim kadınlar açısından göğüslerin büyümesi ve adet görölmesi, erkekler açısından ise testislerin gelişmesini içerebilir. Her birey özel olduğu gibi, ergenlik dönemine giriş yaşı da her çocuk için farklılık gösterebilir. Ergenlik dönemi kadınlarda sıklıkla 9-13 yaşlar arasında başlarken, erkeklerde de kadınlara kıyasla iki yıl daha geç başlamaktadır. Bu dönem, toplumsal alanda çocukların birbirinden en farklı gözüktüğü dönemdir. Bazı çocuklar hızlı bir biçimde gelişim gösterirken, bazıları çocuksu görünümünü korumaktadır (Parlaz ve diğerleri, 2012).

### **1.2.2.Zihinsel Gelişim**

Erken ergenlik döneminde yaşanan zihinsel gelişimler, diğer değişimler gibi belirgin değildir. Bu dönemde gençlerin düşünme, mantık yürütme ve öğrenme biçimlerinde köklü değişimler yaşanmaktadır. Bu dönemde ergenler, somut düşünmeden daha soyut düşünmeye geçmektedirler. Daha küçük çocuklar bir şeyin gerçek olduğuna inanmaları için o şeyi görmeleri ve dokunmaları gerekirken, bu dönemde gençler görüp, dokunamadıkları üzerine düşünmeye başlarlar. Bu dönemde gençler, daha zor problemleri çözebilirler ve farklı bakış açıları sayesinde farklı görüşleri değerlendirebilirler (Özdemir ve Çok, 2011).

Genç ergenler bu dönemde, okulda daha karmaşık ve ileri konuları ele alabilmektedirler. Bilgiyi almak, uygulamak ve farklı görüş ya da değerlendirmek konusunda isteklidirler. Yaşanan zihinsel değişimler, duygusal yaşamlarına da yansımaktadır. Bireyler, bu dönemlerde mantık yürütebilme yeteneğini geliştirerek anne ve baba ile olan ilişki biçimlerini de değiştirebilirler.

Bu dönemde bireyler, sunulan önerilerden ziyade kendi fikirlerini uygulamak isterler. Bu sebeple, bu yaş grubundaki gençlerde mücadele etmeden, rehberlik edebilen bir yetişkin etkilidir. Bireyler, bu dönemde kimlik oluşturma sürecine adım atarlar. Kimlik oluşturma süreci, ergenlik döneminin en önemli süreçlerindedir. Bireyler, bu dönemde birden fazla kimlik seçeneğini denerler. Bu dönemde yer alan bireyler, yetişkinler gibi kimlik geliştirmekle, yani kim olduklarını belirlemeye

çalışmakla ilgilenirler. Bireyler kimliklerini geliştirirken öğrenci, arkadaş, ekip lideri gibi farklı roller oynadıklarını fark ederler.

### **1.2.3.Sosyal Gelişim**

Bu dönemde, genç ergenler ev dışı aktivitelere katılım göstermeye başlarlar. Anne ve baba görüşlerine olan bağımlılık yerini, arkadaş görüşlerine olan bağımlılığa bırakır. Bağımsızlık, genç ergenlik döneminde kazanılan bir olgudur. Arkadaş grupları ve yüzme sporu gibi topluluklar, gençlerin sosyal kabul duygusunu yaşamaları adına imkân tanımaktadır. Bireyler, yetişkin onayını değil, arkadaş grubu tarafından onay almak için çaba sarf eder. Cinsiyet rolleri bu dönemde tanımlanır ve genç ergenler daha çok hemcinsleri ile vakit geçirmeye başlarlar. Kadınlar kadın grupları, erkekler ise erkeklerle bir araya gelse de karşı cinsin ne yaptığı merak konusudur (Özen ve Özbaş, 2024).

### **1.2.4.Duygusal Gelişim**

Bu dönemde genç ergenlerin değişim gösteren hem hormon hem de düşünce yapısı, beraberinde ruh durumlarının sürekli değişmesine neden olmaktadır. Genç ergenler, gelecekleri hakkında derin düşüncelerde kaybolabilir hatta kaygılanabilirler. Okul başarısı, anne ve babanın ölümü, dış görünüş, kimlik, beğenilme arzusu, ülkede yaşanan sorunlar, gelecekteki meslek gibi konularda derin düşüncelere dalarlar ve beraberinde kaygı duymaya başlarlar.

Bu dönemde genç ergenlerin yaşadığı en büyük sorun, benlik konusudur. Yaşamış oldukları deneyimler ile vücutlarında yaşanan değişimler, kim olduklarını anlamalarını zorlaştırmaktadır. Bireyler, kendileri ile yakından ilgilidirler ve yaşamış oldukları deneyimler neticesinde yaşamış oldukları deneyimleri, yalnızca kendisinin yaşadığını düşünür. Birey bu şekilde kendisini toplumsal alandan soyutlar ve yalnızlığa sürüklenir (İğdır ve diğerleri, 2024).

Genç ergenlerin duyguları abartılı ve hareketleri tutarsızdır. Hızlı bir biçimde değişim gösteren ruh halleri gibi, bunları ifade etme biçimleri de sürekli olarak değişebilir. Bu dönemde bireyler, kendilerini diğerleri ile kıyaslamaktan vazgeçemez. Bireyin, mevcut performansını kendisinin geçmişteki performansı ile kıyaslaması, yaşadığı kaygıyı azaltmak için önemlidir.

### **1.3.Dijital Bağımlılık Tanımı ve Etkileri**

#### **1.3.1.Dijital Bağımlılık Tanımı**

Dijital bağımlılık, teknolojiyle aşırı etkileşimi bulunan ve sonuç olarak kullanıcının esenliğini olumsuz etkileyen bir durumu tanımlamak için kullanılan bir 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 kullanılır (Yengin, 2019).

Dijital bağımlılık kavramının kapsamı geniştir ve yalnızca video oyunları, internet, sosyal medya ve diğer teknolojilere bağımlılığı değil, aynı zamanda pornografi bağımlılığı gibi belirli alanları da içermektedir. Bu tarz bağımlılıklar sıklıkla diğer bağımlılıklarla benzer davranış örüntülerini sergilemektedir. Örneğin, bir birey dijital teknolojileri günlük yaşamında aşırı kullanmaya devam ettiğinde, vazgeçmek zorunda hissettiğinde ya da erişim sağlayamadığını da huzursuz ya da rahatsız hissedebilir. Bu durum, uyuşturucu ve alkol bağımlılığına benzer özellikler gösterebilir (Promise, 2024).

Teknoloji bağımlılığı, bir bireyin teknolojik araçlar ve uygulamalarla ilişkisini kontrol edememesi ve sürekli olarak bu araçları ulaşma ihtiyacı hissetmesi durumunu tanımlamaktadır. Bu bağımlılıkta, birey teknoloji erişim sağlayamadığında sinirlilik, huzursuzluk gibi çeşitli yoksunluk belirtileri gösterebilir (Ünlü, 2024).

Teknolojinin evrimi, insanlık tarihinde önemli gelişmelere tanıklık etmiş ve günümüzdeki tanımını almıştır. Geçmişten günümüze, teknoloji kavramı hakkında çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. Bazı yetkin kişiler teknolojiyi hayatı kolaylaştıran araçlar olarak değerlendirirken, bazıları teknolojiyi bilgi olarak tanımlarlar. Fakat, teknolojiyi anlamak ve anlamlandırmak yalnızca bu iki görüşle mümkün değildir. Yani teknolojik gelişmelerin toplumsal etkileri de dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda, teknolojinin karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve bireylerin değişen ihtiyaçlarını karşılamak için bilginin uygulamayı konulmasını içerdiği göz ardı edilmemelidir (Tekin, Güleş ve Ögüt, 2003).

Günümüzde, teknolojik ilerlemelerin hız kesmeden devam ettiği bir dönemde yaşıyoruz ve bu nedenle bu zaman dilimi sıklıkla teknolojik çağ olarak adlandırılıyor. Teknolojideki değişimler ve gelişimler ilk başladığında hemen kabul görmemiş olabilir, fakat zaman içerisinde yaygınlaşmış ve yaşamın ayrılmaz bir parçası haline bürünmüştür. Bu süreç içerisinde teknolojinin insan hayatındaki önemi ekonomik büyümeye de etki etmiştir. Teknolojinin tüm alanlarda hissedilmesi, insanların işlerini daha az çaba harcayarak ve daha kısa sürede yapmalarını sağladığı için vazgeçilmez bir hale bürünmüştür bu durum da teknolojiyi ekonomik alanda vazgeçilmez bir unsura dönüştürmüştür (Küçükvardar, 2020). Aşağıdaki tablo, kullanıcıların sosyal medya ve akıllı telefon kullanımında en fazla yaptıkları ilk beş etkinlik verilmiştir.

**Tablo 1.** Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Cihazlar

Dijital Cihazlar		Dijital Platformlar		Dijital Ortam	
Cihaz	Bağımlılıklar	Platform	Bağımlılıklar	Örnekler	Bağımlılıklar
Bilgisayar	Bilgisayar	Google Arama	Google Arama Bağımlılığı	Video Oyunları	Video Oyunları Bağımlılığı
Akıllı Telefonlar	Akıllı Telefon	Youtube	You Tube	Bilgisayar Oyunları	Bilgisayar Oyunları Bağımlılığı
Dijital Aygıtlar	Dijital Cihaz	Facebook	Facebook Bağımlılığı	İnternet	Dijital Bağımlılığı
Akıllı Telefon Kameralı Selfie	Selfie	Twitter	Twitter Bağımlılığı	Çevrimiçi Medya/Modlar	Çevrimiçi Bağımlılık Davranışı
Dijital TV	Dijital TV Bağımlılığı	Dijital Simülasyon	Dijital Simülasyon Bağımlılığı	Mobil Uygulamalar	Mobil Uygulama Bağımlılığı

**Kaynak:** Kumar ve Kumar, 2019.

Dijital bağımlılığın doğası ve boyutu, toplumda yaşanan sorunlar için önemlidir. İnsanlar kendilerinin ve çocuklarının akıllı telefonlarda ve sosyal medyada geçirdikleri süreyi sınırlamak için adımlar atmaları gerekip gerekmediği konusunda düşünmelidirler.

### **1.3.2. Dijital Bağımlılık Türleri**

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygın olarak kullanımı, pek çok insanın bağımlılık riski altına girmesine neden olmaktadır. Dijital bağımlılık, çeşitli türlerde ortaya çıkabilir ve insanların günlük yaşamlarını derinden etkileyebilir. Sosyal medya, oyunlar, internet, akıllı telefonlar ve diğer dijital platformlar, bağımlılık potansiyeli taşıyan araçlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağımlılık türleri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Aşırı kullanımıyla alakalı olarak, dikkat eksikliği, uyku problemleri, sosyal ilişkilerde azalma ve iş ya da eğitim performansında düşüş gibi sorunlar meydana gelebilir. Bu sebeple, dijital bağımlılık türlerini anlamak ve önlemek için farkındalık önemlidir.

Aşağıdaki, dijital bağımlılık türleri ve açıklamaları verilmiştir (İrmak ve Erdoğan, 2016).

- Sosyal medya bağımlılığı: sosyal medya platformlarında aşırı zaman harcama ve sürekli içerik kontrolüne duyulan ihtiyaç, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanır.
- Oyun bağımlılığı: bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı düşkünlük ve uzun süreler boyunca oyun oynama alışkanlığı, oyun bağımlılığı olarak tanımlanır.
- İnternet bağımlılığı: internet kullanımına aşırı düşkünlük, çevrim içi olma ihtiyacı ve internetin bulunmadığı durumlarda rahatsızlık hissi, internet bağımlılığı olarak tanımlanır.
- Bilgisayar bağımlılığı: iş, eğlence veya diğer amaçlarla bilgisayar kullanımının aşırı düşkünlük, bilgisayar bağımlılığı olarak tanımlanır.

- Akıllı telefon bağımlılığı: akıllı telefonların sürekli kontrol edilmesi, aşırı sosyal medya kullanımı ya da uygulama bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanır.
- Online alışveriş bağımlılığı: internet üzerinden sürekli alışveriş yapma ihtiyacı ve bu alışverişin kontrol edilemeyen boyutlara ulaşması, online alışveriş bağımlılığı olarak tanımlanır.
- Porno bağımlılığı: internet üzerinden pornografik içeriklere aşırı düşkünlük ve sürekli olarak bu içeriklerin izlenmesi, porno bağımlılığı olarak tanımlanır.

Bilgi bağımlılığı: sürekli olarak internet üzerinden bilgi arama ihtiyacı duymak ve bu arayışın normal yaşamı olumsuz etkilemesi, bilgi bağımlılığı olarak tanımlanır.

### **1.3.3.Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık**

Coronavirus disease (COVID-19) sebebiyle internet kullanımı, dünya çapında büyük ölçüde artmıştır. Salgın öncesi dönemde internet, çocukların sosyal yaşamlarının ötesinde bir işleve sahipti. Bu sebeple çocukların sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesi adına spor yapmaları, hobi edinmeleri, eğitim hayatlarını sürdürmeleri ve okul sorumluluklarını yerine getirmeleri gibi beklentileri karşılamaları doğal olan durumdu. Fakat pandemi sebebiyle okulların kapatılması, eğitimin ise çevrim içi olarak sürdürülmesi, hatta sokağa çıkma yasaklarının uygulanması, sosyal hayatın internet aracılığıyla sürdürülmesine neden olmuştur. Bir başka deyişle pandemi dönemi, “internet kullanımını çocukların dünyasından riskli olmaktan ziyade sıradanlaştırarak yaşamlarının olağan bir parçası haline dönüştürülmüştür” (Üstündağ, 2022).

Her çocuk özel olduğu gibi her çocuğun farklı ilgi alanları bulunmaktadır. 12-15 yaş arası çocuklar erken ergenlik döneminde kabul edilmektedir ve bu yaş grubu çocuklar için akranları çok önemlidir. Bu yaş grubu akranlarıyla vakit geçirmekten ve sosyal gruplara katılmaktan büyük zevk alırlar. Bu yaş grubu, ebeveynlerinden bağımsız olarak hareket etme isteğini taşımaktadırlar. Kendi kararlarını kendileri vermek isterler fakat zorlanırlar. Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre bu dönemde yer alan çocuklar, başarı olgusuna karşı aşığılık duygusunu yaşayabilirler.

Güven ve bağımsızlık kavramı üzerine kurulan düşünceler, kendi geleceğinden şüphe etmesine neden olabilir. Bu bakımdan bu dönemde çocukların yeni beceriler öğrenmesi gerekmektedir (Erikson, 1968).

Üstündağ (2022), yapmış olduğu çalışmada çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 12-15 yaş arasında bulunan 248 çocuk dahil edilmiştir. Dijital çağda çocukları ekrandan uzaklaştırmak çok da mümkün değildir. Çalışmanın sonunda, katılımcıların tamamının akıllı telefon kullandığı, çevrimiçi oyun oynadığı, herhangi bir sosyal medya platformu kullandığı ve akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya, oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Modern bireyin günlük aktiviteleri içerisinde sosyal medya uygulamalarının etkin kullanımı zamanla belirginleşmektedir. Özellikle pandemiden sonra çocuklar, sosyal medyayı yoğun olarak kullanmaya başlamışlardır.

#### **1.4.Mutluluk**

##### **1.4.1. Mutluluk Tanımı**

Mutluluk, insanların temel bir amaç olarak benimsediği bir kavramdır. Tüm bireyler, daha mutlu bir yaşam için çaba gösterirler. Bu sebeple politika yapıcılar, toplumu oluşturan bireylerin mutluluk düzeylerini artırmayı temel amaçları arasında görmektedirler. Fakat mutluluk arayışı, mutluluk koşullarının anlaşılmasını gerektirir ve bu konu özellikle batı düşünce tarihinde önemli bir yer tutmaktadır. Mutluluk üzerine yapılan felsefi tartışmalar oldukça yaygındır, fakat ampirik çalışmaların eksikliği sebebiyle bu tartışmaların doğruluğu belirsizdir. Günümüzde sosyal bilimler alanındaki anket araştırmaları sayesinde, mutluluk çalışmaları yeni bir döneme girmiştir. Bu araştırmalar, mutluluk kavramının belirsizliğini azaltmış ve sağlam teorilerin oluşturulmasına katkı sağlamıştır. Günümüzün mutlulukla alakalı yapılmış çalışmalar sıklıkla aşağıdaki temel sorular etrafında biçimlenmektedir (Veenhoven, 2012);

- Mutluluk tam olarak nedir?
- Mutluluk ölçülebilir mi?
- İnsanlar şu anda ne kadar mutludur?
- Mutlu olmamıza veya mutsuz olmamıza neden olan nedir?
- Mutluluk kalıcı olarak yükseltilebilir mi?

Mutluluk kavramının tanımı belki de düşünce tarihinin en eski sorularındandır. Tarih boyunca, her dönemde dönemin kendi şartlarına özgün içerisinde mutluluğu tanımlama şekilleri ve tartışmaları mevcuttur. Sokrates (M.Ö. 469- 399) mutluluğa ulaşabilmeyi insanın ancak erdemli ve doğru olmasına bağlamıştır. Bireylerin kendi kendileriyle uyum içerisinde olmaları halinde mutlu olabileceklerini ifade etmiştir. Demokritos (M.Ö. 460- 370) mutluluğu, birey ruhunun iyi ve dingin olması hali olarak tanımlamıştır. Platon (M.Ö. 428- 348) doğruluk, adaletli olmak, ölçülü olmayı mutluluk ile bağdaştırmış ve bunların bireyleri mutluluğa ulaştıracağına dikkat çekmektedir (Arıcı, 2020).

Literatürde kabul gören tanım ise, ünlü Yunan filozof Aristoteles'e (M.Ö. 374- 322) aittir. Aristoteles, yaşamın amacını açıklarken, "eudemonia" kavramını kullanmış ve tanımı şu şekildedir:

*"Her varlığın ona özel bir işlevi vardır; bıçak kesmek için, kalem yazmak içindir. İnsanlar da onları diğerlerinden ayırtıran özelliklerini keşfedip mümkün olan en mükemmel şekilde kullanmak için doğarlar. Bunu başardığı ölçüde insan eudemoniaya sahiptir. Yani mutludur"* (Yemişçigil ve Dolan, 2018).

Descartes (1596- 1650) ise mutluluğu tam bir ruh memnunlukla ve iç hoşnutluğundan ibaret olarak vurgulamaktadır. John Locke (1632- 1704)'a göre toplum mutluluk ve mutsuzluk kavramları üzerine iyi ve kötü tanımlamalarını inşa ederek davranış örüntüsü ürünün iyi ya da kötü olduğuna karar vermektedir. David Hume (1711- 1776) ise mutluluğu şu şekilde tanımlar; *"toplumun düzeni, ailelerin uyumu, dostların birbirini desteklemeleri, daima siyasilerin kibar hakimiyet etlerinin bir sonucu olarak düşünülür"*. Jeremy Bentham (1748- 1832) ise haz ve elem insan davranışlarının ölçüsüdür. Haz ve elem ölçülebilir ve hesaplanabilir ve ulaşılabilecek

sonuçta mutluluktur. John Stuart Mill (1806-1873) ise mutluluğu, ahlaki eylem ve yaşamın tek amacı olarak görmektedir (Arıcı, 2020). Türk Dil Kurumu (TDK) güncel Türkçe sözlüğünde mutluluk, “*anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk*” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024).

#### **1.4.2. Mutluluğun Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri**

Gerçek mutluluk, geçmişten memnun olmak, geleceğe pozitif bakmak, yaşamış olduğu anda mutlu olmak ve kimliklerle denge oluşturabilmektir. Demir (2024) mutluluk arayışının modern bireyin ideası haline geldiğini belirtmektedir. İdeal mutluluğun yüksek standartlarda olduğunu düşünen bireyler, yaşamlarını umutsuzca mutluluk arayışı içinde geçiriyorlar.

Toplumda, pek çok insanın mutluluk göstergelerini statü, başarı ve para gibi maddi unsurların belirlediği bir eğilimin olduğu görülmektedir. Bu durum, toplumun zamanla yalnızlaşmasına, iş birliği ve yardımlaşmanın azalmasına, değerlerin erozyona uğramasına ve nezaket kurallarının ihlal edilmesine sebep olur. Fakat anlamlı bir yaşam arzusuyla yanıp tutuşan pek çok insan, hızlı ulaşılabilir uyuğun bu yanlış mantığıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu paradoksal durum, olumlu duyguların peşinde koşmanın beklenmedik sonuçları arasında bulunmaktadır.

Mutluluk, bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde derin ve çeşitli etkilere sahiptir. Öncelikle, mutlu bireyler genellikle daha pozitif duygular yaşarlar. Yaşanan duygusal zenginlik, onların günlük yaşamlarını daha olumlu bir şekilde algulamalarını ve olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine imkân tanır. Aynı zamanda mutluluk duygusu, özsaygı ve özgüveni artırır. Kendilerine güvenen bireyler, daha cesur adımlar atmaya ve hedeflerine odaklanmaya daha yatkındırlar. Bununla birlikte, mutluluk aynı zamanda yaratıcılığı ve üretkenliği artırabilir. Aşağıda mutluluğun psikolojik etkilerine yer verilmiştir (Küçük, 2021);

- Duygusal iyi hissetme: mutlu insanlar genellikle daha pozitif duygular yaşarlar. Bu durum yaşam kalitesini artırır, daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur ve stresle daha iyi başa çıkmalarını sağlar.
- Özsaygı ve özgüven: mutlu insanlar genellikle kendilerini daha çok güvenirler ve öz saygıları yüksektir. Bu durum kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olmalarını ve zorluklarla daha etkili bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.
- Yaratıcılık ve üretkenlik: mutlu insanlar, yaratıcılıklarını ve üretkenliklerini artırabilirler. Zira mutluluk, beyindeki dopamin ve serotonin gibi kimyasal maddelerin salgılanmasını artırarak bilişsel fonksiyonları iyileştirebilir.
- Duygusal dayanıklılık: mutlu insanlar genellikle daha iyi stresle başa çıkarlar ve zorluklar karşısında daha dirençlidirler. Olumsuz olaylarla karşılaştıklarında bile, daha hızlı toparlanabilirler

Mutluluk, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik sağlık üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Bireyler mutlu oldukları zaman, vücutları çeşitli kimyasal maddeler salgılar. Özellikle, dopamin ve serotonin gibi mutluluk hormonları, beyindeki belirli bölgeleri etkiler ve kişinin genel iyilik hali üzerinde olumlu bir etki yaratır. Bu hormonların salgılanması, stres hormonları olan kortizol seviyesini azaltabilir, böylece vücudun daha sakin ve dengeli bir duruma geçmesine yardımcı olabilir. Mutlu bireyler genellikle daha sağlıklı yaşarlar çünkü mutluluk, bağışıklık sistemi güçlendirilebilir ve vücudu enfeksiyonlara karşı daha dirençli hale getirebilir. Aşağıda mutluluğun fizyolojik etkilerine yer verilmiştir (Alanoğlu, 2020);

- Sağlık ve bağışıklık sistemi: mutluluk, bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Araştırmalar, pozitif duyguların vücudu enfeksiyonlara karşı daha dirençli hale getirebileceğini göstermektedir.
- Fiziksel Sağlık: mutlu insanlar genellikle daha sağlıklı yaşarlar. Düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve iyi uyku alışkanlıkları genellikle mutlulukla ilişkilendirilir.
- Ağrı azalması: mutluluk, ağrı eşiğini arttırabilir ve kronik ağrıyla başa çıkmayı kolaylaştırabilir.

- Daha uzun yaşam: literatürde yapılan pek çok çalışma, mutlu insanların daha uzun ve sağlıklı yaşama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Olumlu duyguların uzun vadeli sağlık sonuçları üzerinde belirgin bir etkisi olabilir.

### 1.4.3. Mutluluğun Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Günümüzde, bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarıp ve bireyi koruyan etmenlere yönelik gerçekleştirilen pozitif psikoloji çalışmaları ilgi ile karşılanmaktadır. Bülbül ve Giray (2011), mutluluğu, yaşamın genel kalitesinin olumlu olması olarak tanımlamıştır. Her bireyin mutlu olmayı amaç edinmesi beklenirken bazı bireyler, son derece olumlu ve gerekli bir duygu olmasına rağmen mutlu olmaktan kendilerinin bile çoğu zaman farkında olmadığı bir şekilde bilinç dışı bir korku duymaktadır. Bu korku ise günümüzde, mutluluk korkusu olarak adlandırılmaktadır. Mutluluk korkusu, fazla mutlu olmaktan duyulan mantık dışı bir korkudur. Bazı bireylerin kendilerini mutlu etmekten kaçındıkları ve üzgün hissetmelerine neden olabilecek bazı faaliyetlere yöneldikleri görülmektedir.

Ergenlik dönemindeki gelişim aşamalarından biri de duygusal gelişimdir. Bu dönemde hem bedensel hem de sosyal yönden hızla gelişen ergen, duygusal yönden de birtakım değişimler yaşamaktadır. Yaşanan değişimler beraberinde, duygusal çalkantı ve davranışlarda tutarsızlıklara neden olabilir. Bu dönemde ergenler, diğer tüm duyguları daha yoğun yaşadıkları gibi, mutluluk korkusunu da yoğun yaşamaları olasıdır (Başaran, 2006).

Çocuklar mutlu olmayı ya da mutlu olmaktan kaçınmayı ilk olarak aileden öğrenmektedir. Mutluluktan kaçınma davranışı literatürde mutluluk korkusu olarak tanımlanır ve bu korku, mantık dışı bir düşüncedir. Literatürde mutluluğun çocuklar üzerindeki etkileri incelenirken, anne ve babanın çocuk yetiştirme tutumlarının bu konudaki rolünün sıklıkla vurgulandığı görülmüştür. Bu dönemde bireyler, anne ve babaları tarafından koşulsuz sevildiğini ve destekleneceğini hissetmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Çocukluk döneminde bu ihtiyacı karşılanmayan bireylerin psikolojik durumlarının negatif etkilendiği görülmektedir (Mendi, 2015).

## 1.5. Yüzmenin Dijital Bağımlılık Üzerindeki Olası Etkileri

Yüzme, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bir dizi fayda sağlayabilir ve dolayısıyla dijital bağımlılığı azaltabilir. Fiziksel olarak, düzenli yüzme egzersizi vücudu güçlendirir, esnekliği artırır ve genel sağlığı olumlu yönde etkiler. Bu durum, uzun süre oturarak getirilen zamanı azaltabilir ve dolayısıyla dijital cihazların aşırı kullanımını dengeleyebilir. Yüzme, aynı zamanda zihinsel olarak da rahatlama ve stres azaltma fırsatı sunmaktadır. Su içinde hareket etmek, zihinsel olarak sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve suyun sesi, stresi azaltır. Bu durum, dijital cihazların sebep olduğu sürekli uyarılma ve dikkat dağınıcılığına karşı denge sağlar.

Sosyal açıdan, yüzme genellikle gruplar halinde veya ailelerle yapılan bir etkinlik olabilir. Havuzlarda ya da plajlarda yüzme, insanlar arasında sosyal etkileşimi teşvik edebilir ve gerçek dünya ilişkilerini güçlendirebilir. Bu durum dijital cihazlarla geçirilen zamanı azaltabilir ve sosyal bağlantıları artırabilir. Fakat, yüzmenin dijital bağımlılık üzerindeki etkileri kişiden kişiye göre değişebilir ve bazı hallerde yüzmenin dijital cihaz kullanımını tamamen ortadan kaldırılabileceğini belirtmek gerekmektedir. Örneğin birey yüzmenin ardından zamanının büyük bir bölümünü dijital cihazlarda geçiriyorsa, bu durum yüzmenin etkilerini sınırlayabilir. Dolayısıyla, dijital bağımlılığı azaltmak için tek başına yüzmenin yeterli olmayabileceği ve bütünsel bir yaşam tarzı değişikliği gerektirebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda yüzmenin dijital bağımlılık üzerindeki etkileri şu şekilde belirtilebilir;

- Fiziksel aktivite: yüzme, dijital cihazlardan uzaklaşmanın ve fiziksel olarak aktif olmanın bir yoludur. Düzenli yüzme, bedenin dengesini korur, kasları güçlendirir ve genel sağlık için önemli bir egzersiz biçimidir. Bu durum, sürekli oturarak geçirilen zamanı azaltabilir ve dolayısıyla dijital cihaz kullanımını dengeleyebilir.
- Zihinsel rahatlama: yüzme, zihinsel olarak da rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Suyun sakinleştirici etkisi ve hareket halindeyken odaklanma, stres azaltabilir ve zihnini rahatlatır. Bu durum, dijital cihazların yaratmış olduğu sürekli uyarılmaya karşı denge oluşturabilir.

- Sosyal bağlantılar: yüzme, genellikle sosyal bir etkinlik olarak da görülür. Havuzlar ya da plajlar gibi alanlarda yüzmek, insanlar arasında sosyal etkileşimi teşvik edebilir. Bu durum dijital cihazlarla geçirilen zamanı azaltabilir ve gerçek dünyayla ilişkilerini odaklanmayı teşvik edebilir.
- Denge: düzenli yüzme, insanların zamanlarını daha dengeli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Belirli bir yüzme programı veya antrenman rutini, dijital cihaz kullanımının kontrolsüz bir şekilde artmasını önleyebilir ve zamanı daha etkili bir biçimde kullanmayı teşvik edebilir.

### **1.6. Dijital Bağımlılığın Yüzme Alışkanlıklarına Etkisi**

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ile beraber, insanların dijital platformlara olan bağımlılığı artmıştır. Bu durum bireylerin, zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar, akıllı telefon ya da diğer dijital cihazlarla geçirmelerine neden olabilir. Dijital bağımlılığı bulunan bireylerin, düzenli olarak dijital ekranlara odaklanmaları, dışarıya çıkmak ve spor yapmak gibi fiziksel aktiviteleri ihmal etmelerine neden olabilir. Bu durum, yüzme gibi fiziksel bir aktiviteye olan ilgiyi azaltabilir.

Olumlu olarak ise, yüzme gibi aktiviteler stresten uzaklaşmak, zihni dinlendirmek ve doğayla bağlantı kurmak için tercih edilen bir spordur. Birey dijital bağımlılığın etkilerinden kaçınmak için yüzme gibi doğa sporlarına yönelme eğilimi gösterebilir. Her birey özel olduğu için, dijital bağımlılığın yüzme alışkanlıklarına olan etkisi karmaşık olabilir ve bireyler arasında farklılık gösterebilir. Fakat genel olarak, dengeli bir yaşam tarzı için hem dijital teknik gereçleri kullanırken hem de fiziksel aktivitelere zaman ayırarak dengeyi sağlamak önemli ve mümkündür.

Dijital bağımlılığın, yüzme alışkanlıklarına olan etkisi, aşağıda verilen boyutlar bağlamında incelenebilir;

- Zaman yönetimi: dijital bağımlılık, bireyin zamanını çevrimiçi ortamlarda geçirmesine ve bu sebeple diğer aktiviteleri daha az zaman ayırmasına neden olabilir. Özellikle sosyal medya, oyunlar ya da diğer çevrim içi aktiviteler, yüzme gibi fiziksel aktivitelerin yerini alabilir. Bu durumda, birey yüzme gibi

sağlıklı bir aktiviteye ayırması gereken zamanı dijital aktivitelere harcayabilir ve bu da yüzme alışkanlıklarını olumsuz bir biçimde etkileyebilir.

- Motivasyon kaybı: dijital bağımlılık, bireyin diğer aktivitelere olan motivasyonunu azaltabilir. Özellikle sürekli olarak çevrim içi içerik tüketen bireyler, yüzme gibi diğer aktivitelere karşı ilgilerini kaybedebilirler. Bu durum da yüzme gibi fiziksel aktivitelerin cihazı ebesini azaltabilir ve birey yüzme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlanabilir.
- Sosyal etkileşim: yüzme sıklıkla sosyal bir aktivite olarak değerlendirilir ve bir grupla yapıldığında daha keyifli hale gelebilir. Fakat dijital bağımlılık, bireyin sosyal etkileşimlerini azaltabilir. Çevrimiçi platformlarda daha fazla zaman geçirmek, bireyin yüzme gibi sosyal aktivitelerden uzaklaşmasına ve bu çerçevede yüzme alışkanlıklarını zayıflamasına neden olabilir.

### **1.7. Dijital Bağımlılık ve Yüzmenin Mutluluk Üzerindeki Etkileri**

Dijital bağımlılık, modern toplumun karşı karşıya olduğu önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve diğer dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla beraber, bireylerin bu araçlara aşırı ve kontrolsüz bir şekilde bağımlı hale gelmesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Dijital bağımlılık, bireylerin çevrimiçi etkinliklere fazla zaman ayırması, gerçek dünya etkileşimlerini ihmal etmesi ve sanal dünyada kaybolduğu bir durumu ifade eder. Bu durumun olumsuz etkileri arasında iletişim bozuklukları, dikkat eksikliği, sosyal izolasyon ve ruhsal sorunlar bulunmaktadır. Örneğin, sürekli olarak ekranlara bakma alışkanlığı, gerçek dünya ilişkilerini zayıflatabilir ve kişinin kendini yalnız hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, bireyler kendi hayatlarını başka hayatlarla karşılaştırma eğiliminde olabilirler, bu da düşük özgüven ve depresyon riskini artırabilir. Öte yandan, yüzme fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip bir spor dalıdır. Suyun rahatlatıcı etkisiyle birleşen yüzme, stresi azaltabilir ve zihni sakinleştirebilir. Aynı zamanda, yüzme sırasında vücut endorfin hormonu salgılar, bu da mutluluk hissini artırıcı bir etkiye sahiptir. Düzenli yüzme, genel sağlık ve zindelik seviyelerini artırırken, sosyal etkileşimi teşvik eder. Gruplar halinde yapılan yüzme aktiviteleri, insanların bir araya gelmesini ve sosyal bağlantılar kurmasını sağlar.

Dijital bağımlılık ve yüzme aktivitelerinin karşılaştırılması, dijital bağımlılığın pasif ve izolasyoncu doğasına karşı yüzmenin aktif ve sosyal doğasını vurgular. Dijital bağımlılık, teknoloji kullanımını aşırı derecede artırarak sosyal etkileşimi azaltırken, yüzme tam tersine, insanları fiziksel olarak bir araya getirir ve sosyal bağlantıları güçlendirir. Ayrıca, yüzmenin fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, dijital bağımlılığın neden olduğu ruhsal sorunların tersine çevrilmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek için teknoloji kullanımını kontrol etmek ve düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapmak önemlidir.

## **1.8. Yapılmış Çalışmalar**

12-15 yaş grubu için dijital bağımlılık çalışmalarının pek çoğu, dijital oyun bağımlılığı ile alakalıdır. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin dijital oyun oynama arzusunu kontrol edememeleri sonucu, oyun oynamayı uzun süre bırakmamaları, günlük sorumluluklarını ertelemeleri veya yerine getirmemeleri ve oyun oynamayı diğer aktivitelere tercih etmeleri olarak tanımlanır. Dijital oyunların, bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkisi olabilir. Dijital oyunların kontrol altında ve ölçülü bir şekilde oynanması görsel ve motor becerileri geliştirebilir. Kaya (2021), yaptığı araştırmada, ergenlerde dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamı üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın katılımcılarını, 13-18 yaş aralığında bulunan 162 adölesan oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı azaldıkça mutluluk ve yaşamın anlamı düzeyi artmaktadır. Aynı zamanda mutluluk düzeyi artıkça, adölesanlarda yaşamın anlamı düzeyi artmaktadır.

Sözbilir (2019) yapmış olduğu çalışmada, açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışmaya katılan 380 katılımcının %97'sinin dijital bağımlı olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonunda açık havada yapılan bireysel spor etkinliklerinden (atletizm, atıcılık, badminton, binicilik, bisiklet, güreş, golf, kayak, okçuluk, oryantiring, yüzme, tenis, tırmanma, serbest

yürüyüş ve koşu) izcilik ve kampçılık faaliyetlerine katılım sağlayan gençler arasında dijital bağımlılık oranı (%21) daha azdır.

Akalın (2008) tarafından yapılan araştırmada, düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. 10- 13 yaş aralığında bulunan katılımcılar arasında, deney grubunu yüzme branşıyla ilgilenen 38 erkek öğrenci, kontrol grubunu ise basketbol branşıyla ilgilenen 35 erkek öğrenci ile hiçbir spor branşı ile ilgilenmeyen 38 erkek ilköğretim öğrencisi bulunmaktadır. Toplamda 111 katılımcı yer almaktadır. Gruplar arasında yapılan ilk ve son ölçümlerde vücut kompozisyonunda anlamlı farklar belirlenmiş, bu fark yüzme sporunda azalma gösterirken kontrol grubunda artma göstermektedir.

Lakot (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sekizinci sınıf çocuklarının sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitime yönelik ilgileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını, 8.sınıfta eğitim gören toplamda 323 öğrenciden oluşmaktadır, bunların 177'si kadın ve 146'sı erkektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, çocukların fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine ilgileri, cinsiyet değişkenine göre önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, erkek çocukların sınav kaygısı yaşamadığı, beden eğitimi dersine daha eğilimli oldukları ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyi ile beden eğitimi dersine olan ilgi arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

## **2. MATERYAL VE METOT**

### **2.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinde deneysel araştırma modeli kullanılmıştır.

## **2.2. Çalışma Grubu**

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

## **2.3. 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.

### **2.3.1. 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.

### **2.3.2. 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.

### **2.3.3.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.

### **2.4. 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. Bağımsız iki toplum farklarının ortalamasına/oranlarına dayalı iki örneklem t test uygulanmıştır. Normal dağılıma uygunluk gösteren değişkenler için Independent sample t test, normal dağılıma uygunluk göstermeyen değişkenler için Mann – Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca değişkenlere ait frekans tablosuna da yer verilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, 12-15 yaş arasında olan çocukların dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri, dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf, aile aylık gelir durumu, dijital araç kullanımı, günlük dijital araç kullanım saatine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve çocukların yüzme sporundan önce ve sonrasında ilişkin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri incelenmiş ve bunlara ilişkin analiz sonuçları yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Tüm Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	40	50,0
	Kadın	40	50,0
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
Yaşınız	12	21	26,3
	13	15	18,8
	14	11	13,8
	15	33	41,3
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
Sınıf	6. Sınıf	23	28,7
	7. Sınıf	13	16,3
	8. Sınıf	12	15,0
	9. Sınıf	32	40,0
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
Aile Aylık Gelir Durumu	0-15.000tl	6	7,5
	15.000tl-30.000tl	23	28,7
	30.000tl-50.000tl	23	28,7
	50.000tl ve üzeri	28	35,0
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

	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
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
	Telefon	21	26,3
	Tablet	9	11,3
Hangi Dijital	Bilgisayar	2	2,5
Araçları	Telefon, Tablet	8	10,0
Kullanıyorsunuz?	Telefon, Bilgisayar	20	25,0
	Hepsi	20	25,0
	<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

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
<b>Oyun Alt Boyutu (YAÖ)</b>	80	2,8432	0,97290	9,468	0,000
<b>Oyun Alt Boyutu (YAS)</b>	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
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)</b>	80	41,67	2625,00	-6,669	0,000
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)</b>	80	13,64	150,00		
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)</b>	80	41,88	2554,50	-6,293	0,000
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)</b>	80	16,96	220,50		
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)</b>	80	43,11	3061,00	-7,239	0,000
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)</b>	80	12,38	99,00		

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
<b>Mutluluk Ölçeği (YAÖ)</b>	80	12,13	182,00	-6,506	0,000
<b>Mutluluk Ölçeği (YAS)</b>	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.** Kadınların Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanları, Oyun Alt Boyutu ve Günlük Hayata Etki Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)</b>	40	2,9681	,92518	7,562	0,000
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)</b>	40	2,2336	,39767		
<b>Oyun Alt Boyutu (YAÖ)</b>	40	2,9886	,96675	7,501	0,000
<b>Oyun Alt Boyutu (YAS)</b>	40	2,2773	,54193		
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)</b>	40	2,8500	1,07933	6,090	0,000
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)</b>	40	1,9000	,36162		

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’da verilmiştir. Kadın 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 ( $p<0.05$ ).

Kadın 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 ( $p<0.05$ ).

Kadın 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.** Kadınların Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

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

Araştırmaya katılan kadın çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyut düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 7’de verilmiştir. Kadınların 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.** Kadın Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) – (YAS) Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

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

Araştırmaya katılan kadın çocukların mutluluk düzeylerine ilişkin t testi sonuçları tablo 8’ 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
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)</b>	40	3,0233	,94922	7,518	0,000
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)</b>	40	2,2879	,40677		
<b>Oyun Alt Boyutu (YAÖ)</b>	40	2,6977	,96920	5,958	0,000
<b>Oyun Alt Boyutu (YAS)</b>	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 9’da 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
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)</b>	40	20,84	708,50	-4,905	0,000
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)</b>	40	8,13	32,50		
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)</b>	40	22,22	644,50	-4,424	0,000
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)</b>	40	7,31	58,50		

Araştırmaya katılan erkek çocukların dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya alt boyut ve günlük hayata etki boyut düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 10’da 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

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

Araştırmaya katılan Erkek çocukların mutluluk düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 11’ 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 ( $p<0.05$ ).

**Tablo 12.** Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ), Oyun Alt Boyutları (YAÖ), Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ) ve Sosyal Medya Boyutu (YAÖ) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAÖ)</b>	Kadın	40	2,9681	,92518	-,263	,793
	Erkek	40	3,0233	,94922		
<b>Oyun Alt Boyutu (YAÖ)</b>	Kadın	40	2,9886	,96675	1,344	0,183
	Erkek	40	2,6977	,96920		
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAÖ)</b>	Kadın	40	2,8500	1,07933	-,187	0,852
	Erkek	40	2,8958	1,11432		
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAÖ)</b>	Kadın	40	3,0083	1,11161	-1,550	0,125
	Erkek	40	3,3854	1,06396		

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeği (YAÖ) toplam puanları, oyun alt boyutu (YAÖ), sosyal medya (YAÖ) ve günlük hayata etki alt boyutlarına (YAÖ) ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri tablo 12’de verilmiştir.

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya boyutu düzeyinde (YAÖ) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu düzeyinde (YAÖ) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeyinde (YAÖ) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyinde (YAÖ) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 13.** Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyleri (YAÖ) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	Cinsiyet	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
<b>Mutluluk Ölçeği (YAÖ)</b>	Kadın	40	44,68	1787,00	-1,613	0,107
	Erkek	40	36,33	1453,00		

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre mutluluk düzeylerine ilişkin test sonuçları tablo 13’ de verilmiştir. Çocukların cinsiyete göre mutluluk düzeyinde (YAÖ) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 14.** Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Alt Boyutu (YAS) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değerleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
<b>Oyun Alt Boyutu (YAS)</b>	Kadın	40	2,2773	,54193	-0,629	0,531
	Erkek	40	2,1909	,67868		

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre oyun alt boyutlarına ilişkin test sonuçları tablo 14’ de verilmiştir. Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin oyun alt boyutu düzeyinde (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 15.** Tüm Katılımcıların Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS), Mutluluk Düzeyleri (YAS), Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS) ve Sosyal Medya Boyutu (YAS) Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve p Değeri

	Cinsiyet	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği (YAS)</b>	Kadın	40	38,60	1544,00	-0,732	0,464
	Erkek	40	42,40	1696,00		
<b>Mutluluk Ölçeği (YAS)</b>	Kadın	40	41,43	1657,00	-0,364	0,716
	Erkek	40	39,58	1583,00		
<b>Günlük Hayata Etki Boyutu (YAS)</b>	Kadın	40	39,48	1579,00	-0,399	0,690
	Erkek	40	41,53	1661,00		
<b>Sosyal Medya Alt Boyutu (YAS)</b>	Kadın	40	36,95	1478,00	-1,370	0,171
	Erkek	40	44,05	1762,00		

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeği (YAS) toplam puanları, mutluluk ölçeği (YAS), sosyal medya (YAS) ve günlük hayata etki alt boyutlarına (YAS) ait tanımlayıcı istatistik ve p değerleri tablo 15’de verilmiştir.

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya boyutu düzeyinde (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık ölçeğinin günlük hayata etki boyutu düzeyinde (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeyinde (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

Çocukların cinsiyete göre mutluluk düzeylerinde (YAS) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p<0.05$ ).

## 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 4.1 TARTIŞMA

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

Taşçı (2020), çocukların spor yapma durumlarının, yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar yarattığı sonucuna varılmıştır. Bizim çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte olan Çakmak ve diğerlerinin (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, Özyirmidokuz ve Özbakır (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 (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 (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 katılmadığı 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.

Aktaş (2018) yapmış olduğu çalışmada, ortaokul çocuklarında internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık ve saldırganlıkla olan ilişkisini incelemiştir. Verilerin toplanmasında İnternet Bağımlılık Ölçeği, Dijital Oyun bağımlılığı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Buss- Perry Agresyon Ölçeği kullanılmıştır. Dijital bağımlılık türlerinden olan internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında pozitif, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile alt boyutu mutluluk olan psikolojik sağlık arasında negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Bizim çalışma bulgularımızı destekler nitelikte, dijital bağımlılık türlerinden olan internet ve oyun bağımlılığı artıkça, alt boyutu mutluluk olan psikolojik sağlamlığın azaldığı sonucuna varılmıştır. Dijital bağımlılığı azaltmada etkili olan yüzme sporunun, mutluluğu artırdığını sonucunun literatürle paralel olduğu görülmüştür.

Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisini inceleyen Birgönül (2019), verileri toplamada Huzur Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanmıştır. Spor faaliyetlerinin artmasıyla egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı ve katılımcıların huzurlu olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim yaptığımız çalışmaya paralellik göstermektedir.

Orhan (2018) yapmış olduğu çalışmada, 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin toplanmasında İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu ile Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Fiziksel aktivite seviyeleri artan çocukların, dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığı

sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, yüzme sporunun çocukların dijital bağımlılığını azaltmada ve mutluluk düzeylerini artırmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Çocukların yüzme sporu sonrası dijital bağımlılık düzeyleri düşerken, mutluluk düzeyleri artmıştır. Bu sonuçlar, literatürde yer alan çalışmalarla örtüşmektedir. Dedemli (2023) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlara varmış, yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların mutluluk düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte bir çalışmadır. Akalın (2008), düzenli yüzme egzersizlerinin, vücut kompozisyonuna katkı sağladığı yönündedir. Aynı şekilde Sözbilir (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.

## **4.2 SONUÇ VE ÖNERİLER**

İnsan sosyal bir varlıktır. Bu doğrultuda birey toplumsal değişim ile dönüşümlerin odağında yer almaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, bireylerde bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı olarak kodlanan dijital bağımlılık, birey ve toplumların yaşamını olumsuz etkileyebilir ve yalnızlaşmalarına sebep olabilir. Yapılan çalışmalar, sporun özellikle yüzme sporunun insan bedenini ve zihnini olumlu etkilediği sonucunu irdelemektedir. Yüzme, bireysel bir aktivite olmasına rağmen, yüzme havuzları ve su parkları gibi toplu kullanım alanlarında diğer insanlarla etkileşim imkânı sunmaktadır. Yüzme kulüpleri ve takımları, yüzme deneyimini sosyal bir etkinliğe dönüştürebilmektedir. Spor sayesinde çocuklar spor sosyal yaşamlarını planlar, özgüven, rekabet, motivasyon ve kontrol gibi niteliklerini de geliştirirler.

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 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.

Çalışmamıza 12-15 yaş grubu kişiler dahil edilmiştir. Çalışmanın farklı yaş grupları ve farklı değişkenlere göre etkisini inceleyen çalışmaların yapılması önerilebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarındaki (örneğin 6-11, 16-18 yaş grubu) çocukların çeşitli spor aktivitelerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmelidir. Bu, yaşa bağlı değişimlerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarındaki çocukların çeşitli spor aktivitelerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmelidir. Aile içi iletişim, ebeveyn kontrolü ve dijital medya kullanım politikalarının çocukların dijital bağımlılık seviyeleri üzerindeki etkileri incelenmelidir. Cinsiyetin dijital bağımlılık ve mutluluk üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmelidir. Erkek ve kız çocuklarının dijital medya kullanım alışkanlıkları ve fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri farklılık gösterebilir.

Sosyoekonomik durumun etkisi de araştırılmalıdır. Farklı sosyoekonomik seviyelerdeki ailelerin çocuklarının dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmelidir. Coğrafi bölgeler arası farklılıkların incelenmesi de önemlidir. Kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan çocukların dijital bağımlılık ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasındaki farklar araştırılmalıdır. Eğitim kurumları, dijital bağımlılığı önleme programları geliştirmelidir. Bu programlarda, yüzme gibi fiziksel aktivitelerin önemi vurgulanmalıdır. Bu programlar, öğrencilerin dijital cihazlardan uzaklaşarak fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırmalarını teşvik edecek şekilde tasarlanmalıdır. Uzun vadeli takip çalışmaları yapılarak, çocukların dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerindeki değişimler izlenmelidir. Bu tür çalışmalar, dijital bağımlılığın uzun vadeli etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Özellikle spor aktivitelerine katılımın uzun vadeli etkileri, çocukların fiziksel ve mental sağlıkları üzerindeki kalıcı etkiler bakımından incelenmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akalın, T. C. (2008). *Düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul çocuklarında internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. (2. Baskı). Ankara. Bağırhan Yayınevi.
- Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite çocuklarında dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Baltacı, A. K., Moğulkoç, R., Keleştimur, H., Konar, V. ve Kutlu, S. (1997). Some respiratory parameters and VO2 max of different sports type effects on boy children. *Firat Med J*. 1(3),150- 154
- Başaran, İ. E. (2006). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Baumann S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. (İkizler C, Özcan A.O., Çev.). Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Biçer, T. (1987). *Spor ve Turizm*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Birgönül, Y. (2019) *Tenis sporuna yönelik egzersiz egzersizi ve huzur ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bozdoğan, A. (2003). *Yüzme*. İstanbul: İpress Basım Yayın.
- Bjurström, R. L, Schoene, R. B. (1987) Control of ventilation in elite synchronized swimmers. *J Appl Physiol*, 63(3), 1019- 1024.

- Bülbül, Ş., Giray, S. (2011), “Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, 11: 113-123.
- 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), 3259-3268.
- Çevik, O. (2021). *Dijital oyun bağımlılık düzeyinin çocuklardaki narsizm ve mutluluğa etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dedemli, S. (2023). *Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporu 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.
- Demir, G. T. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 281-296.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18 (2),279-330.
- Dönmez, K. (2002). *Salonda takım sporu yapan (Voleybol, Hentbol, Badminton) Erkek Milli Takım sporcuları ile salonda ferdi spor yapan (Judo, Tekwando, Cimnastik) Erkek Milli Takım sporcularının durumluk kaygılarının karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- EBGSK. (2024). <http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/>. (Erişim Tarihi: 24. 04.2024).
- Erdem, A. (2023). *Yüzme branşında aktif olan sporcuların yüzme branşını tercih etme sebepleri ve geleceğe dair beklentileri: Antalya ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ergen, E. (1983). Children who exercise lung volume changes. *Spor Hekimliği Dergisi*. 18(3): 131-141.
- Erikson E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

- Gökbulut, B., ve Kılıç, F. (2022). Lise Çocuklarının Teknoloji Kullanım, Mutluluk ve Mobil Öğrenme Hazır Bulunuşluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 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), 419-435.
- Gülbetekin E., Güven E., Tuncel O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 22(2): 148-160.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- İğdır, E. C., Çakır, T., Cantürk, A. ve Pekel, A. O. (2024). Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bedensel Okuryazarlık ve Benlik Algısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(1), 86-91.
- Irmak, A. Y., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Kaya, A. (2021). Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 297-304.
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., ve Özbakır, L. (2021). Dijital Bağımlılık ve FoMo, Kişilik Faktörleri ve Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri İle Bir Uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394.
- Koruç, Z. (2001). *Spor Psikolojisi*, Türk Psikoloji Bülteni, [www.psikolog.org.tr](http://www.psikolog.org.tr).
- Kumar S.A. ve Kumar S.P. (2024), "Digital Addiction: a conceptual overview" Library Philosophy and Practice (e-journal). 3538. 24.04.2024 tarihinde <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538> adresinden alınmıştır.
- Küçük, B. A. (2021). Kovıd-19 Küresel Salgın döneminde örgütsel destek algısının iş yerinde mutluluk üzerindeki etkisi: psikolojik güçlendirmenin aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1348-1372.
- Küçükvardar, M. (2020). *Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital İstila*. İstanbul: Nobel Bilimsel Eserler.

- Lakot, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi* (Doctoral dissertation. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Beden Eğitimi ve Spor)).
- Mendi, E. (2015). *Koşullu anne-baba tutumunun mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arası çocukların fiziksel aktivite düzeyi, dijital oyun esnekliği ve dikkat noktaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde
- Özdemir, Y., Çok, F. (2011). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, 4(36).
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi çocuklarının sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özen, O. Ş., Özbaş, M. (2024). Ergenlik Sürecinde Kadın Çocuklarının Spordan Uzaklaşmalarına Neden Olan Kişisel ve Sosyo-Kültürel Değişkenler. *Ssd Journal*, 9(43), 77-87.
- Özgül, F., Eliöz, M., Otağ, A., Atan, T. (2015). Yüzme sporu yapan 10-14 yaş Grubundaki çocukların solunum parametrelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 35-40.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Pehlivan Z, (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 49-53.
- Promise. (2024). <https://www.promises.com/addictionblog/stages-of-compulsive-gambling/> (Erişim Tarihi: 23.04.2024)
- Sözbilir, A. (2019). *Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Sweetenham BAJ. Championship Swim Training. Australia: 2003, s.153.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi.) İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Malatya.

- Taşkın, M., Sanioğlu, A., Taşkın, M., Fidan, A. (2019). Yüzmenin çocuklarda hoşgörü eğilimi üzerine etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 30-35.
- TDK. (25, Nisan, 2024), <https://sozluk.gov.tr/> .
- Tekin, M., Güleş, H.K. ve Öğüt, A., (2003). Değişim Çağında Teknoloji Yönetimi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Turaç, G., ve Güler, C. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Çocuklarının Dijital Bağımlılık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-26.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M., Çınar, V. (2014). 17-18 Yaşlarındaki yüzme sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 242-254.
- Uygur, Y., Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Ünlü N., (2024). Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu. Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği, TÜBİTAK BİLGEM, s.131-148. 23.04.2024 tarihinde [https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2\\_Ch11.pdf](https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf) adresinden alınmıştır.
- Üstündağ, A. (2022). Çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı Arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 316-326.
- Veenhoven, R., (2012), Happiness: Also Known as ‘Life-Satisfaction’ and ‘Subjective Well-Being, Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research, Dordrecht, Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, and M. Joseph Sirgy (Ed.), Netherlands We Are Social ve Hootsuite. Digital 2019 in Turkey. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey> (Erişim Tarihi: 24.04.2024).
- Yamen, E. (1999). *Sporda taraftarlığın farklı toplumsal gruplara göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Sivas Örnekleme)*, (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi.
- Yemişçigil, A.-Dolan, P., (2018), *Mutluluk Nedir, Nasıl Ölçülür? Kalkınma Literatüründe Kavramsal ve Metodolojik Yaklaşımlar*, D. Dumludağ, Ö.

Gökdemir, L. Neyse, E.Ruben (Ed), İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar  
İktisatta Davranışsal içinde, ss. 187-198, İmge Kitabevi, Ankara.

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

Yılmaz, E. (2014). *8-12 yaş çocuklara uygulanan yüzme antrenmanlarının fiziksel,  
fizyolojik ve bazı biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek  
Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

