

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Görkem TURAÇ¹, Cemal GÜLER²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılığı ile mutluluk düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya %59,6'sı (158) Erkek, % 40,4'ü (107) Kadın olmak üzere toplam 265 gönüllü öğrenciler katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmada katılımcılara altı sorudan oluşan kişisel bilgi formu ile birlikte Kesici ve Tunç (2018) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup 19 maddeli, Aşırı kullanım, Nüks etme, Hayatın akışını engelleme, Duygu durumu ve Bırakamama olarak isimlendirilen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma için ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunurken, Aşırı kullanım alt boyutu .81, Nüks etme alt boyutu .87, Hayatın akışını engelleme alt boyutu .85, Duygu durumu .81 ve Bırakamama alt boyutu için .76 olarak saptanmıştır. Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup, 6 maddeli ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ölçek iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre dijital araç kullanım sıklığı ve sosyal durumları ile dijital bağımlılık alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, cinsiyet, yaş, sınıf ve aile tipi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet, dijital araç kullanım sıklığı ve sosyal durum ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Ancak yaş, sınıf ve aile tipi arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Yapılan spearman korelasyon testine göre ise dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri sosyo demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, Mutluluk, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

Investigation of Digital Addiction and Happiness Levels of Faculty of Sports Sciences Students

Purpose: The aim of this study is to examine the digital addiction and happiness levels of students studying at the faculty of sports sciences.

Method: A total of 265 volunteer students, 59.6% (158) of whom were male and 40.4% (107) were female, participated in the study. As a data collection tool, the "Digital Addiction Scale" developed by Kesici and Tunç (2018) for university students was used, along with a personal information form consisting of six questions for the participants. The scale is in five-point Likert type and consists of 19 items, 5 sub-dimensions called overuse, relapse, blocking the flow of life, mood and inability to quit. While the internal consistency coefficient for the overall scale was found .93 for this study, it was determined as .81 for the Overuse sub-dimension, .87 for the relapse sub-dimension, .85 for the sub-dimension of preventing the

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul/TÜRKİYE. gorkemturac@gmail.com

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/TÜRKİYE. cemal.guler95@gmail.com

flow of life, .81 for the mood, and .76 for the inability to quit sub-dimension. The “Happiness Scale” developed by Demirci and Ekşi (2018) was used to measure the happiness levels of the participants. The internal consistency coefficient for the overall scale was calculated as .83. The scale internal consistency coefficient for this study was found to be .89.

Results: According to the results of the analysis, while a significant difference was found between the frequency of digital tool use and social status and the sub-dimensions of digital addiction, no significant difference was found between gender, age, class and family type. A significant difference was found between gender, frequency of digital tool use, social status and happiness. However, there was no significant difference between age, class and family type. According to the Spearman correlation test, it was determined that there was a statistically significant positive correlation between the sub-dimensions of the digital addiction scale and the happiness scale.

Conclusion: As a result, digital addiction and happiness levels of students studying at the faculty of sports sciences differ according to socio-demographic variables.

Keywords: Digital addiction, Happiness, University students.

GİRİŞ

Teknolojiye yön veren ana unsur gereksinimlerdir. Teknolojik gelişmeler refah seviyesi yüksek daha uygar toplumları inşa eder. Günümüzde dijital teknolojinin insanlara olumlu katkı sunduğu aşikardır. Bireyin yaşamını kolaylaştırması ve kendini geliştirmesine imkân yaratması insanlık için önemli ölçüde kıymetlidir. Öyle ki, dünyada 4.66 milyar aktif internet kullanıcısının bulunduğu ve 4.32 milyar kişinin ise sosyal medya kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir (Statista, 2022). Akıllı telefon kullanım oranı ise şuan dünyada 6,648 milyardır. Dünya nüfusunun oranına bakıldığında nüfusun %83,72’sinin akıllı telefona sahip olduğu belirtilmektedir (İlk, 2022). Türkiye’de internet kullanım oranlarına baktığımızda, TÜİK’in (Türkiye İstatistik Kurumu) yaptığı araştırmaya göre 2021 yılından itibaren hanelerin %92,0’nın evden internete erişim imkanının olduğu ve internet kullanım oranının 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2020 yılında %79,0 oranındayken, 2021 yılında %82,6 oranına yükseldiği belirlenmiştir (TÜİK, 2022). Teknolojinin insanlara sunduğu internet, sosyal medya ve akıllı telefonlar sayesinde insanların yaşamları kolaylaştığı gibi zaman, mekân, para ve insan kaynaklarının kullanımı hususunda da tasarruf edilmesini sağlayabilmektedir. Günümüz şartlarında zamandan tasarruf etmek isteyen bireyler yüz yüze konuşmak yerine dijital bir araç kullanarak haberleşmeyi tercih etmekte, mağazaya giderek alışveriş yapmak yerine ilgili mağazanın uygulamasını kullanarak ihtiyaçlarını karşılama yolunu tercih ettikleri düşünülmektedir.

Bireylerin bir konu, bir olay, bir nesne ya da bir araca gereğinden fazla, günlük yaşamını etkileyecek boyutta, ilişki ve iletişimlerinde tesiri dokunacak biçim ve boyutta zaman ayırması, bağıllık sergilemesi bir tür bağımlılık olarak değerlendirilebilmektedir

(Aktan, 2018). Bireyin herhangi bir maddeye bağımlı olmaksızın bir alışkanlığın sıklıkla tekrarlanmasıyla ortaya çıkan, aynı zamanda madde bağımlılıklarında görülen patolojik sorunların gözlemlendiği ve bireyin etkilendiğinin farkında olmasına rağmen o davranışı devam ettirdiği davranış ise davranışsal bağımlılık türüdür (Kesici ve Tunç, 2018). Dijital bağımlı olma durumu, davranışsal bir teknoloji bağımlılığıdır. Mobil cihazlardan uzak kalınca kendisini yalnız hisseden ve internet haricinde bir sosyal yaşamı olmayan her türlü uygulamayı yakından takip eden bir nesil ortaya çıkmıştır (Yengin, 2019). Günümüzde davranışsal bağımlılık adı altında araştırılan dijital bağımlılık kavramı bireyin, bilgisayar, tablet, sosyal medya vb. teknolojik araçlar ve ortamlarla olan ilişkisini ifade etmektedir (Altınok, 2021).

Mutluluk, “kişinin hayatını bir bütün olarak değerlendirdiğinde hayattan ne kadar çok hoşlandığı ne kadar iyi hissettiği, hayatından ne kadar tatmin olduğu üzerine yaptığı öznel bir değerlendirme” olarak kabul edilmektedir (Veenhoven, 2006). “Mutluluk kavramının iki farklı boyutu olduğu bilinmektedir. Bunlardan ilki, mutlulukta olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha sık görülmesi durumudur. Bu durum mutluluğun duyuşsal alanını içermektedir. Diğeri ise hayattan haz alma ya da doyum almanın derecesinin yüksek olması bileşenidir. Bu durum da bilişsel boyutu içermektedir” (Çeçen, 2007). Dijital araçlarda zaman geçiren bireyler bu durumdan haz alıyorsa bu durum mutluluğun bilişsel alanını kapsamaktadır.

Günümüzde bir iletişim platformu olan sosyal medya toplumsal bir alışkanlık haline almıştır. Her yaşta dünya vatandaşının içinde yer aldığı sosyal medya; bireylerin ihtiyaç ve temel ilgi alanlarına göre kullanılmaktadır. Sanayi devrimi sonrası teknolojinin araçtan amaca dönüşmesinde büyük rol oynayan teknik, insan kontrolünde bu faaliyetini gerçekleştirmektedir. Ancak insan üretimi olan teknoloji her zaman olduğu gibi beraberinde bağımlılık sorunlarını da getirmektedir. Sosyal medyada; katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık özellikleri kullanımın artmasını sağlamaktadır. Bu noktada bağımlılık, iletişim çalışmalarında çoğunlukla kullanımlar ve doyumlar kuramıyla ilişkilendirilmektedir. Bireyin toplum içindeki huzursuzluğundan kaçışı medya kullanımıyla gerçekleşir. Bu noktada yeni medya olarak mobil telefonlar ve bu araçlarla kullanılan sosyal medya bireyin toplumdaki sıkıntılarından uzaklaşmasının en önemli yolu olmaktadır (Yengin, 2019). Bireyin kaçış aracı olarak kullandığı sosyal medya zamanla bağlılığa ve sonrasında bağımlılığa doğru bir süreç ilerlemektedir.

İnternet bağımlılığı kavramı internetin hayatımıza girdiği yıllardan bu yana ele alınan ve sıkça telaffuz edilen bir kavram olsa da dijital bağımlılık kavramını son yıllarda daha sık duymaktayız. Dijital bağımlılık ile ilgili ilk çalışmalar internet bağımlılığına odaklanmışken, son yıllarda internetin akıllı telefon, bilgisayar, saat ve tablet gibi teknolojik cihazlarda da kullanılmasıyla birlikte sonraki çalışmalar internet bağımlılığı ile ilgili araştırmaların dijital bağımlılığa doğru evrildiğini göstermektedir.

Literatürde dijital bağımlılık ve mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bu iki kavramın birlikte incelendiği çalışma pek bulunmamasına rağmen, Aktan (2018), sosyal medyanın yoğun kullanımıyla ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı konusunu üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiş ve bağımlılık düzeylerini ölçmeye çalışmıştır. 315 öğrenci ile yüz yüze yaptığı anket sonucunda elde ettiği sonuçlara bakıldığında katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini az bağımlı olarak bulmuştur.

Arslan ve Bardakçı (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gentile'e göre "ebeveynler tarafından farkında olunmadan, çocuklarının sevgi ve mutlu olma ihtiyaçlarını ihmal etmeleri, onların oyun için aşırı zaman harcamalarına kayıtsız kalmaları, ev ortamında iletişimden uzak tutumlar sergilenmesi durumları da gençlerin dijital oyun bağımlılığına sürüklenmesine sebep olmaktadır" (Gentile vd. 2011). Cengiz'e göre bu durum, "oyunan oyunlarla bireyin aslında yaşamda başarmak istediği ancak başaramadığı şeyleri yerine getirmekte ve bundan mutlu olmasından kaynaklanmaktadır. Fakat bu mutluluk geçici olduğu gibi bireyi yaşamsal gerçeklerden uzaklaştırabilmektedir" (Cengiz, 2020).

Bireylerin sağlık düzeyleri, sosyal çevreleri ile etkileşimlerine ve sosyal davranışlarına bağlıdır. Bu noktada beden eğitimi ve spor faaliyetleri sağlıklı bir yaşam tarzı ile uyumlu sağlıklı davranışları desteklemektedir (Alexander ve Vladislav, 2015). Bu araştırmada dijital bağımlılık ile en çok karşılaşılan ve risk grubunda yer alan üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılıkları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasından elde edilen bulgu ve çözümlerin araştırmacılara, antrenörlere, eğitimcilere kaynak oluşturması bakımından önemlidir. Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin mutlu olma düzeyleri ve onların dijital bağımlılık düzeylerini gösterecek doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Spor bilimleri alanında uzmanlaşmaya çalışan, spor ve fiziksel aktivitenin sağlığı fiziksel, zihinsel ve sosyal

olarak nasıl teşvik ettiğinin bilincinde olduğu varsayılan, gelecekte spora ve sporcuya katkı sunacak olan üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesinin gelecek araştırmalara katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin farklı sosyo demografik özelliklere göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örneklem yöntemiyle oluşturulmuştur. İstanbul ilinde yer alan İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve araştırmada gönüllü olarak yer alan % 59,6'sı (158) Erkek, %40,4'ü (107) Kadın olmak üzere toplam 265 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, aile tipi, günlük dijital araç kullanım sıklığı ve sosyal ifade durumlarını tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

İkinci bölümde dijital bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup 19 maddeli, Aşırı kullanım, Nüks etme, Hayatın akışını engelleme, Duygu durumu ve Bırakamama olarak isimlendirilen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak saptanırken, Aşırı kullanım alt boyutunun .75, Nüks etme alt boyutunun .84, Hayatın akışını engelleme alt boyutunun .73, Duygu durumu alt boyutunun .69 ve Bırakamama alt boyutunun ise .69 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunurken, Aşırı kullanım alt boyutu .81, Nüks etme alt boyutu .87, Hayatın akışını engelleme alt boyutu .85, Duygu durumu .81 ve Bırakamama alt boyutu için .76 olarak saptanmıştır.

Üçüncü bölümde ise katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen “Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup, 6 maddeli ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ölçek iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler değerlendirilme sürecinde Microsoft Excel 2010 programında düzenlenmiş olup, SPSS 25 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Veriler analizinde kişisel bilgiler için tanımlayıcı istatistik yöntemleri frekans ve yüzde kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde 2 değişkenli veriler için Mann Whitney U testi, 2’den fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Son olarak ise ölçek alt boyutları arasındaki ilişkileri ölçmek amacıyla Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Kesitsel

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	107	40,4
	Erkek	158	59,6
Yaş	18-20 yaş	137	51,7
	21-23 yaş	96	36,2
	24 yaş ve üzeri	32	12,1
Sınıf	1.sınıf	128	48,3
	2.sınıf	54	20,4
	3.sınıf	51	19,2
	4.sınıf	32	12,1
Aile tipi	Çekirdek	193	72,8
	Geniş	60	22,6
	Yalnız	12	4,5
Günlük dijital sıklık	1-2 saat	55	20,8
	3-4 saat	123	46,4
	5 saat ve üzeri	87	32,8
Sosyal ifade	Az sosyal	53	20,0
	Sosyal	153	57,7
	Çok sosyal	59	22,3
Toplam		265	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların %59,6’sı “Erkek”, %51,7’si “18-20 yaş” aralığında, %48,3’ü “1.sınıf”, %72,8’i “Çekirdek” aile, %46,4’ü “3-4 saat” dijital araçlarla zaman geçirmekte ve %57,7’si “Sosyal” kategorisinde yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlere göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Cinsiyet	N	Sıra değer ort.	Z	p
Aşırı kullanım	Kadın	107	134,30	-,228	,819
	Erkek	158	132,12		
Nüks etme	Kadın	107	127,07	-1,046	,296
	Erkek	158	137,02		
Hayatın akışını engelleme	Kadın	107	141,50	-1,498	,134
	Erkek	158	127,25		
Duygu durumu	Kadın	107	132,33	-,118	,906
	Erkek	158	133,46		
Bırakamama	Kadın	107	122,90	-1,780	,075
	Erkek	158	139,84		
Mutluluk toplam puan	Kadın	107	150,48	-3,063	,002
	Erkek	158	121,16		

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmezken ($p>0.05$), mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaşlarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Yaş	N	Sıra değer ort.	X ²	p
Aşırı kullanım	18-20 yaş	137	133,91	,105	949
	21-23 yaş	96	131,04		
	24 yaş ve üzeri	32	135,02		
Nüks etme	18-20 yaş	137	135,24	,716	,699
	21-23 yaş	96	127,95		
	24 yaş ve üzeri	32	138,58		
Hayatın akışını engelleme	18-20 yaş	137	138,15	1,374	,503
	21-23 yaş	96	128,53		
	24 yaş ve üzeri	32	124,38		
Duygu durumu	18-20 yaş	137	130,36	,657	,720
	21-23 yaş	96	133,63		
	24 yaş ve üzeri	32	142,41		
Bırakamama	18-20 yaş	137	127,50	1,731	,421
	21-23 yaş	96	140,82		
	24 yaş ve üzeri	32	133,08		
Mutluluk toplam puan	18-20 yaş	137	135,18	,954	,621
	21-23 yaş	96	127,35		
	24 yaş ve üzeri	32	140,61		

Tablo 3’te katılımcıların yaşlarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; katılımcıların dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların sınıflarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Sınıf	N	Sıra değer ort.	X ²	p
Aşırı kullanım	1.sınıf	128	143,24	5,356	,147
	2.sınıf	54	115,81		
	3.sınıf	51	129,44		
	4.sınıf	32	126,72		
Nüks etme	1.sınıf	128	136,34	1,068	,785
	2.sınıf	54	131,11		
	3.sınıf	51	134,05		
	4.sınıf	32	121,16		
Hayatın akışını engelleme	1.sınıf	128	141,61	4,823	,185
	2.sınıf	54	131,70		
	3.sınıf	51	126,96		
	4.sınıf	32	110,36		
Duygu durumu	1.sınıf	128	133,81	1,295	,730
	2.sınıf	54	136,69		
	3.sınıf	51	135,85		
	4.sınıf	32	118,97		
Bırakamama	1.sınıf	128	133,31	3,341	,342
	2.sınıf	54	124,49		
	3.sınıf	51	148,07		
	4.sınıf	32	122,09		
Mutluluk toplam puan	1.sınıf	128	140,10	3,515	,319
	2.sınıf	54	132,66		
	3.sınıf	51	128,12		
	4.sınıf	32	112,95		

Tablo 4’te katılımcıların sınıflarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; katılımcıların dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Aile tiplerine göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Aile tipi	N	Sıra değer ort.	X ²	p
Aşırı kullanım	Çekirdek	193	128,88	3,608	,165
	Geniş	60	139,03		
	Yalnız	12	169,08		
Nüks etme	Çekirdek	193	126,80	5,872	,053
	Geniş	60	145,34		
	Yalnız	12	171,00		
Hayatın akışını engelleme	Çekirdek	193	132,76	,014	,993
	Geniş	60	133,33		
	Yalnız	12	135,25		
Duygu durumu	Çekirdek	193	128,47	3,296	,192
	Geniş	60	141,58		
	Yalnız	12	163,00		
Bırakamama	Çekirdek	193	133,96	,122	,941
	Geniş	60	130,06		
	Yalnız	12	132,21		
Mutluluk toplam puan	Çekirdek	193	130,96	,604	739
	Geniş	60	137,22		
	Yalnız	12	144,75		

Tablo 5’te katılımcıların aile tiplerine göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri ile aile tipi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Dijital araç kullanım sıklıklarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Dijital sıklık	N	Sıra değer ort.	X ²	p
Aşırı kullanım	1-2 saat	55	164,13	30,017	,000
	3-4 saat	123	143,93		
	5 saat ve üzeri	87	97,86		
Nüks etme	1-2 saat	55	154,12	16,003	,000
	3-4 saat	123	141,85		
	5 saat ve üzeri	87	107,14		
Hayatın akışını engelleme	1-2 saat	55	152,95	22,066	,000
	3-4 saat	123	146,11		
	5 saat ve üzeri	87	101,86		
Duygu durumu	1-2 saat	55	157,58	23,635	,000
	3-4 saat	123	144,50		
	5 saat ve üzeri	87	101,20		
Bırakamama	1-2 saat	55	149,25	19,563	,000
	3-4 saat	123	146,61		
	5 saat ve üzeri	87	103,49		
Mutluluk toplam puan	1-2 saat	55	158,22	9,034	,011
	3-4 saat	123	131,79		
	5 saat ve üzeri	87	118,77		

Tablo 6’da katılımcıların dijital araç kullanım sıklıklarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; dijital araç kullanım sıklıklarına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında “Aşırı kullanım”, “Nüks etme”, “Hayat akışını engelleme”, “Duygu Durumu”, “Bırakamama” alt boyutlarında ve mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7’de katılımcıların sosyal durumlarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; sosyal durumları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında “Bırakamama” alt boyutunda ve mutluluk ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların sosyal durumlarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri

Alt boyut	Sosyal durum	N	Sıra değer ort.	X ²	p
Aşırı kullanım	Az sosyal	53	138,68	,378	,828
	Sosyal	153	131,94		
	Çok sosyal	59	130,64		
Nüks etme	Az sosyal	53	118,85	2,308	,315
	Sosyal	153	136,23		
	Çok sosyal	59	137,35		

Hayatın akışını engelleme	Az sosyal	53	118,24	3,695	,158
	Sosyal	153	133,15		
	Çok sosyal	59	145,87		
Duygu durumu	Az sosyal	53	119,37	2,231	,328
	Sosyal	153	135,30		
	Çok sosyal	59	139,27		
Bırakamama	Az sosyal	53	131,92	6,249	,044
	Sosyal	153	141,37		
	Çok sosyal	59	112,27		
Mutluluk toplam puan	Az sosyal	53	98,31	20,543	,000
	Sosyal	153	133,11		
	Çok sosyal	59	163,87		

Tablo 8’de dijital bağımlılık ölçeği ile mutluluk ölçeği alt boyutları arasında ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre; dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 8. Dijital bağımlılık ölçeği ile mutluluk ölçeği alt boyutları ilişkisi

		Aşırı kullanım	Nüks etme	Hayatın Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakamama	Mutluluk
Aşırı kullanım	R	1					
	P						
Nüks etme	R	,656**	1				
	P	,000					
Hayatın akışını engelleme	R	,606**	,679**	1			
	P	,000	,000				
Duygu durumu	R	,612**	,628**	,691**	1		
	P	,000	,000	,000			
Bırakamama	R	,430**	,383**	,386**	,483**	1	
	P	,000	,000	,000	,000		
Mutluluk	R	,257**	,279**	,419**	,289**	,169**	1
	P	,000	,000	,000	,000	,006	

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve mutluluk düzeylerinin sosyo demografik özelliklere göre incelenmesidir. Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında %59,6’sı “Erkek”, %51,7’si “18-20 yaş” aralığında, %48,3’ü “1.sınıf”, %72,8’i “Çekirdek” aile, %46,4’ü “3-4 saat” dijital araçlarla zaman geçirmekte ve %57,7’si “Sosyal” kategorisinde olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık düzeyleri alt boyutları ile mutluluk ölçeği alt boyutu açısından incelendiğinde mutluluk alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Arslan (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin dijital

bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyete göre alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, Şahin (2015) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada cinsiyetin mutluluk düzeyi arasından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar ile araştırma sonucumuz benzerlik ve farklılık göstermektedir.

Yaş değişkenine göre Tablo 3'te yer alan sonuçlara göre dijital bağımlılık düzeyi alt boyutları ile mutluluk ölçeği alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erzincanlı (2022) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada yaş ile dijital bağımlılık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmış ve araştırma sonucuyla farklılık ortaya çıkmıştır. Akyüz ve ark. (2017) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma sonucu ile çalışmamızın sonucu arasında benzerlik olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü sınıflarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Arslan (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada dijital bağımlılık düzeyleri 1.sınıflara göre farklılık ortaya çıkmış ve Tablo 4'te yer alan analiz sonucu ile farklılık göstermektedir. Yeter (2019) tarafından yapılan çalışmada ise mutluluk düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Çalışma sonucu Tablo 4'de yer alan analiz sonucu ile benzerlik göstermektedir.

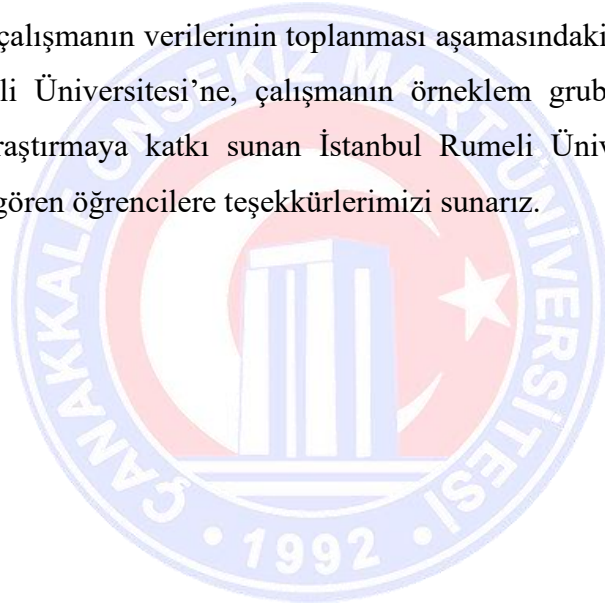
Aile tipi değişkenine göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelendiği tablo 5'te yer alan analiz sonuçlarına göre, alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir. Örneklem grubuna göre aile tiplerinin %72,8'inin çekirdek aile olması, katılımcıların çoğunun ailesiyle birlikte ikamet ettiğinin göstergesi olabilmektedir. Dijital bağımlılık alt boyutları ve mutluluk ölçeği alt boyutuna göre dijital araç kullanım sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, Gezer (2022) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir (Tablo 6). Katılımcıların sosyal durumlarına göre dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri incelendiğinde, dijital bağımlılık ölçeği Bırakamama alt boyutunda ve mutluluk ölçeğine göre anlamlı bir sonuç ortaya çıkmıştır (Tablo 7). Sosyal ve çok sosyal olan katılımcıların ortalama puanları diğer grupta yer alan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır (Tablo 8).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin sosyo demografik özelliklere göre incelendiği çalışmada; aile tipi, sınıf ve yaş

değişkenlerinin önemli düzeyde bir faktör olmadığı ancak cinsiyet, dijital araç kullanım sıklığı ve sosyal durum özelliklerine göre farklılık oluşturabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik yaptığımız çalışma sonucunda şu önerilerde bulunabiliriz;

- Farklı fakültelerde yer alan öğrenciler incelenerek karşılaştırma yapılabilir,
- Bölüm düzeyinde karşılaştırma yapılabilir,
- Devlet ve özel üniversite arasındaki ilişkiye bakılabilir,
- Örneklem grubu sayısı artırılabilir,
- İkamet edilen ve/veya doğum yerine göre sosyo demografik özellikler çeşitlendirilerek çalışma daha kapsamlı hale getirilebilir.

Teşekkür: Bu çalışmanın verilerinin toplanması aşamasındaki destek ve katkılarından dolayı İstanbul Rumeli Üniversitesi'ne, çalışmanın örneklem grubunda gönüllü katılımcı olarak yer alan ve araştırmaya katkı sunan İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere teşekkürlerimizi sunarız.



KAYNAKLAR

- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., AYDIN, İ., Zorba, ERDAL., ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- Alexander, B. ve Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of Managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362. DOI: 10.7752/jpes.2015.03054
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Bardakçı, S. ve Arslan, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (230), 899-922. <http://doi.org/10.37669/milliegitim.710703>
- Cengiz, S. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 21-34.
- Çeçen, R.A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Demirci, İ. ve Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Erzincanlı, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine Göre Dijital Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum*.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329.

- Gezer, D. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- İlk, Ç. (2022). Akıllı Telefon Kullanıcılarının Mobil İnternet Reklamlarına Yönelik Tutumu, Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi, 4 (10), 783-796, DOI: 10.47994/usbad.1163983
- Kesici, A., ve Tunç, N. F. (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. Universal Journal of Educational Research, 6(1), 91-98.
- Statiska (2022). Sosyal Ağda Geçirilen Süre, Erişim adresi: <https://www.statista.com/> Erişim tarihi: 10.01.2023.
- Şahin, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tuik (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, Erişim adresi: <https://www.tuik.gov.tr/> Erişim tarihi: 09.01.2023.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. USA: Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives, Chapter 3, 45-69.
- Yengin, D. (2019), "Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık", The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 9 (2), 130-144.
- Yeter, S. İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.