

## Sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi

Mehmet ÖZTAŞ<sup>1</sup> , Balı YILDIRIM<sup>2</sup> , Ali ERDOĞAN<sup>3</sup> , Emre YAMANER<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Tokat, Türkiye

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye

<sup>3</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

<sup>4</sup>Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Çorum, Türkiye

**Araştırma Makalesi/Research Article**

**DOI: 10.70736/ijoess.543**

Gönderi Tarihi/ Received:  
21.11.2024

Kabul Tarihi/ Accepted:  
18.02.2025

Online Yayın Tarihi/ Published:  
15.03.2025

### Öz

Bilinçli Farkındalık, bireylerin mevcut anı kabul etme ve dikkatlerini odaklama yeteneğini ifade eder. Bu kavram, stres yönetimi ve psikolojik direnç geliştirmede önemli bir rol oynayabilir. Bu çalışmanın amacı, öğrenci sporcularının farkındalık düzeylerinin dijital bağımlılık üzerindeki etkilerini belirlemek, bu bağlamda sporcuların dijital medya kullanımı ile bilinçli farkındalık uygulamaları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Çalışmada, ilişkisel tarama modelinde nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme, evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 321 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada, veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa ve orta düzeyde dijital bağımlılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif ilişki gözlemlenmiştir. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği puan ortalamalarında cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun yanı sıra, boş zaman değerlendirme durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, sporcu öğrencilerin dijital ortamlarda geçirdiği zamanın farkındalık düzeylerini artırdığı söylenebilir. Ayrıca, katılımcıların "bilinçli farkındalık" ve "bağımlılık" kavramlarını karıştırıyor olabileceği öngörülmektedir. Dijital ortamlarda geçirilen zamanı daha bilinçli bir şekilde yönetmeleri için öğrenci sporcularına rehberlik edilmesi, dijital bağımlılığı azaltmak ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak adına önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, dijital bağımlılık, spor bilimleri.

### *Examination of the relationship between mindfulness and digital addiction in students athletes*

#### Abstract

*Mindfulness refers to the ability of individuals to accept the present moment and focus their attention. This concept can play an important role in stress management and developing psychological resilience. The aim of the study is to determine the effects of mindfulness levels of student athletes on digital addiction and in this context, to reveal the relationships between athletes' digital media use and mindfulness practices. In the study, quantitative research design was used in the relational screening model. The population of the study consists of students studying in higher education institutions providing sports education. The sample of the study consists of 321 students selected by convenience sampling method from the sampling. In the study, data collection tool was created by using Personal Information Form, Athlete Mindfulness Scale and Digital Addiction Scale. It was determined that the participants had high levels of mindfulness and medium levels of digital addiction. In addition, a significant and positive relationship was observed between these two variables. It is seen that there is no statistically significant difference in the mean scores of the Athlete Mindfulness Scale and Digital Addiction Scale according to gender, age, department and class variables. In addition, a significant difference was observed according to the leisure time evaluation status. It can be concluded that the time athlete students spend in digital environments enhances their level of awareness. It is also anticipated that participants may confuse the concepts of "awareness" and "addiction" It is recommended to provide guidance for student athletes to manage their time spent in digital environments more consciously in order to reduce digital addiction and increase awareness levels.*

**Keywords:** Mindfulness, digital addiction, sport sciences.

**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Balı YILDIRIM, E-posta/ e-mail: [baliyildirim3@gmail.com](mailto:baliyildirim3@gmail.com)

## GİRİŞ

Modern toplumda teknoloji ve dijital medya, bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Dijital araçların ve sosyal medyanın yaygın kullanımı, bireylerin günlük yaşamlarına büyük ölçüde entegre olmuşken, bu durum aynı zamanda dijital bağımlılığın da artmasına neden olmuştur. Özellikle gençler arasında dijital medya kullanımını giderek artmakta, bu durum dijital bağımlılık gibi psikolojik ve sosyal sorunları beraberinde getirmektedir. Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlara, sosyal medya, oyunlar ve internet gibi teknolojik araçlara aşırı şekilde bağımlı hale gelmesi durumunu ifade eder. Bu bağımlılık, özellikle sporcularda, dikkat dağınıklığı, stres ve uyku bozuklukları gibi olumsuz etkiler yaratabilir. Bireylerin anı yaşaması, düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerini yargılamadan kabul etmeleri anlamına gelen bilinçli farkındalık (mindfulness), sporcularda odaklanmayı artırarak performansı iyileştirebilir ve stres yönetimini destekleyebilir (Kabat-Zinn, 1990). Bu bağlamda, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin, dijital bağımlılıkla olan ilişkisini incelemek önemlidir.

Spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören sporcu öğrenciler hem akademik hem de sportif başarıya ulaşma hedefi güderken, dijital bağımlılığın bu hedefleri nasıl etkileyebileceğini anlamak önem arz etmektedir. Dijital medya kullanımı, sporcuların antrenman programlarını, sosyal etkileşimlerini ve genel motivasyonlarını etkileyebilir (Schultz ve ark., 2015). Bu bağlamda, dijital bağımlılığın sporcu öğrenciler üzerindeki etkilerini incelemek, sporcu performansını optimize etme stratejileri açısından kritik bir öneme sahip olacaktır.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireylerin mevcut anı kabul etme ve dikkatlerini odaklama yeteneklerini ifade eder. Bu kavram, stres yönetimi ve psikolojik esneklik geliştirme konularında önemli bir rol oynayabilir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalığın sporcular üzerindeki etkileri, mental dayanıklılığı artırma ve performansı iyileştirme açısından araştırılmaktadır (Gordon, 2015). Mindfulness uygulamalarının, sporcu öğrencilerin dijital bağımlılıklarıyla başa çıkma yeteneklerini geliştirebileceği ve bu bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, literatür, bu iki kavramın birbirini etkileyebileceğini göstermektedir. Rosen ve arkadaşları (2013), dijital medya kullanımının dikkat dağınıklığına yol açtığını ve bu durumun mental farkındalık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade etmiştir. Öte yandan, Przybylski ve Weinstein (2017), dijital bağımlılıkla mücadelede mindfulness uygulamalarının

etkili bir çözüm olabileceğini öne sürmüş ve dijital medya kullanımını daha bilinçli hale getirmenin, bağımlılığı azaltabileceğini vurgulamıştır. Bu bağlamda, sporcuların dijital ortamlarda geçirdiği zamanın, bilinçli farkındalık düzeylerini artırabileceği ve dijital bağımlılıkla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği öngörülmektedir. Heckenberg ve arkadaşları (2017), dijital medya kullanımını daha bilinçli bir şekilde yönetebilen bireylerin, dijital bağımlılıkla daha etkili bir şekilde başa çıkabileceğini ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebileceğini belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu görülmektedir. Sporcular için mindfulness uygulamaları, sadece performansı artırmakla kalmayıp, dijital bağımlılıkla başa çıkmada da önemli bir rol oynayabilir. Dijital medya kullanımının arttığı günümüzde, sporcuların bu medya ile olan ilişkilerini daha bilinçli bir şekilde yönetmeleri, dijital bağımlılıkla mücadele etmelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, sporculara yönelik mindfulness uygulamalarının dijital bağımlılık üzerindeki etkilerinin daha fazla araştırılması önemli olacaktır. Araştırmanın amacı, sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin dijital bağımlılık üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu bağlamda sporcuların dijital medya kullanımı ile bilinçli farkındalık uygulamaları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Elde edilecek bulgular, sporcuların dijital bağımlılıklarını yönetme stratejileri ve bilinçli farkındalık uygulamalarının spor eğitimindeki rolü hakkında önemli bilgiler sağlayabilir.

## **YÖNTEM**

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilecektir.

### **Araştırmanın modeli**

Bu çalışmanın amacı, öğrenci sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin dijital bağımlılık üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu bağlamda sporcuların dijital medya kullanımı ile bilinçli farkındalık uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2013).

### **Evren ve örneklem**

Araştırmada çalışma grubunun evrenini spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise evren içerisinde kolayda

örnekleme yöntemi ile seçilen 321 öğrenciden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi araştırmacılara örneklem grubuna kolay bir şekilde ulaşma imkânı sağlayarak verilerin toplanmasını ifade eder (Büyüköztürk ve ark., 2018). Örneklem büyüklüğü belirlenirken Norusis (2005)'de istenilen örneklem sayısının en az 300 olması gerektiğini belirten 300 kuralı dikkate alınmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik verilerin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özelliklerin frekans ve yüzdelik dağılımı**

Değişken	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	207	64,5
Kadın	114	35,5
<b>Yaş</b>		
17-19	47	14,6
20-22	212	66
23 ve Üzeri	62	19,3
<b>Bölüm</b>		
Antrenörlük Eğitimi	65	20,2
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	104	32,4
Spor Yöneticiliği	152	47,4
<b>Sınıf</b>		
1. Sınıf	40	12,5
2. Sınıf	95	29,6
3. Sınıf	82	25,5
4. Sınıf	104	32,4
<b>Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü</b>		
Her Zaman	15	4,7
Bazen	208	64,8
Hiçbir Zaman	98	30,5

#### **Verilerin toplanması ve ver toplama araçları**

Veri toplama işlemine geçilmeden önce araştırma için etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılımı tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Araştırma için elde edilen verilerin sadece bu çalışma için kullanılacağı beyan edilmiştir. Veri toplama işlemi anket formun “Google Formlar” üzerinden katılımcılar ile paylaşılmasıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların demografik bilgilerini belirleyebilmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıfı, spor yapma durumu gibi sorular yer almaktadır.

Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği (SBFÖ): 2014 yılında Thienot ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve 2019'da Tingaz tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 15 maddeden oluşan üç alt boyutlu bir yapıdadır. İlk olarak dilsel eşdeğerliği test edilen ve Türkçe-İngilizce ( $r=0,84$ )

İngilizce-Türkçe ( $r= 0,89$ ) uygulamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunan ölçek, Farkındalık (5 madde), Yargılamama (5 madde) ve Yeniden Odaklanma (5 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. Yargılamama alt boyutunu oluşturan maddeler tersten kodlanmıştır. 6'lı Likert tipi Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden katılımcıların alabilecekleri en düşük puan ve katları alınarak derecelendirme yapılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların aldıkları puanlar "15-30 çok düşük; 30-45 düşük; 45-60 orta; 60-75 yüksek; 75-90 çok yüksek" bilinçli farkındalığa sahip olduklarına işaret etmektedir.

Dilsel eşdeğerlik çalışmasının ardından ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve ölçeğe ait yapının uyum indekslerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra ölçeğin güvenilirlik çalışması için Cronbach's alpha katsayısı, test-tekrar test yöntemi ve iki yarım test tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda, Farkındalık alt boyutunun açıkladığı varyans oranı %31,66 ve Cronbach's alpha katsayısı 0,81'dir. Yargılamama alt boyutunun açıkladığı varyans oranı %12,66 ve Cronbach's alpha katsayısı 0,70'dir. Yeniden Odaklanma alt boyutunun açıkladığı varyans oranı %9,48 ve Cronbach's alpha katsayısı 0,77'dir. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %53,81 ve Cronbach's alpha katsayısı 0,82'dir. Ölçeğin test-tekrar test analizi sonucuna göre iki uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir ( $r= 0,89$ ). İki yarım test güvenilirliği analizi sonucunda ise  $r=0,80$  olarak bulunmuştur.

Dijital bağımlılık ölçeği (DBÖ): Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen ölçek 19 maddeden oluşan beş alt boyutlu bir yapıdadır. Ölçek, Aşırı Kullanma (5 madde), Nüksetme (3 madde), Hayatın Akışını Engelleme (4 madde), Duygu Durumu (4 madde) ve Bırakamama (3 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğe geçerlilik ve güvenilirliği test etmek amacıyla analizler yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizine göre ölçek toplam varyansın %59,51'ini açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı 0,87 iken, Aşırı Kullanma alt boyutunda 0,74, Nüksetme alt boyutunda 0,79, Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda 0,76, Duygu Durumu alt boyutunda 0,74 ve Bırakamama alt boyutunda 0,72 olarak tespit edilmiştir. Üç hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği ise  $r= 0,77$  olarak hesaplanmıştır. 5'li Likert tipi ölçekte katılımcıların alabileceği en düşük puan 19 iken alınabilecek en yüksek puan 95'tir. Bu kapsamda ölçekten alınan puan ortalaması yükseldikçe katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin artacağı söylenebilir.

### Verilerin analizi

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin analizi SPSS for Windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinden önce yapılan kayıp ya da eksik veri analizinde kayıp ya da eksik veriye rastlanmamıştır. İkinci olarak uç değer olup olmadığı kontrol edilmiş ve uç değerlerin olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılımcıların demografik özellikleri yüzde ve frekans olarak gösterilmiştir. Katılımcıların, Bilinçli farkındalık ölçeği ve dijital bağımlılık ölçeğine ait alt boyut puanlarının ortalamalarını belirlemek için betimleyici istatistiklerden (ortalama ve standart sapma) yararlanılmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere T-testi uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan ortalama puanlarla dijital bağımlılık ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır.

### BULGULAR

Aşağıda araştırma için toplanan verilerin analizi sonuçları doğrultusunda elde edilmiş tablo ve şekillere yer verilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların normallik sınaması**

Ölçek / Alt Boyut	n	Çarpıklık	Basıklık
<b>Bilinçli Farkındalık Ölçeği</b>	321	-0,606	0,712
Farkındalık Alt Boyutu	321	-1,198	2,146
Yargılamama Alt Boyutu	321	-0,591	0,165
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	321	-0,658	0,743
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği</b>	321	-0,146	-0,226
Aşırı Kullanım Alt Boyutu	321	-0,208	-0,461
Nüksetme Alt Boyutu	321	-0,204	-0,725
Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutu	321	-0,284	-0,684
Duygu Durumu Alt Boyutu	321	-0,221	-0,449
Bırakamama Alt Boyutu	321	0,051	-0,953

Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  aralığında olmasına bağlıdır (Tabachnick & Fidel, 2013). Kullanılan ölçekler normal dağılım gösterdiği için istatistik değerlendirmelerinde parametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 3. Ölçek ve ölçek alt boyutları ortalama puanları**

Ölçek / Alt Boyut	n	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
<b>Bilinçli Farkındalık Ölçeği</b>	321	2,40	6,00	4,63	0,65
Farkındalık Alt Boyutu	321	1,40	6,00	4,99	0,79
Yargılamama Alt Boyutu	321	1,60	6,00	4,28	0,92
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	321	1,20	6,00	4,62	0,86
<b>Dijital Bağımlılık Ölçeği</b>	321	1,16	5,00	3,30	0,77
Aşırı Kullanım Alt Boyutu	321	1,00	5,00	3,28	0,89
Nüksetme Alt Boyutu	321	1,00	5,00	3,38	1,05
Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutu	321	1,00	5,00	3,48	0,99
Duygu Durumu Alt Boyutu	321	1,00	5,00	3,37	0,91
Bırakamama Alt Boyutu	321	1,00	5,00	2,92	1,15

Tablo incelendiği zaman öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puan ortalamaları 4,63 ( $\bar{X}=4,63$ ), dijital bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ise 3,30 ( $\bar{X}=3,30$ ) olarak tespit edilmiştir. Bulgulara göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek, dijital bağımlılık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 4. Katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamasının cinsiyete göre karşılaştırılması**

n=321	$\bar{X}$ SBFÖ±SS	t	p	$\bar{X}$ DBÖ±SS	t	p
<b>Cinsiyet</b>						
Erkek	4,67±0,65	-1,4	0,16	3,32±0,78	-0,65	0,51
Kadın	4,56±0,66			3,26±0,76		

Tablo incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre SBFÖ ( $t= -1,4$ ;  $p>0,05$ ) ve DBÖ ( $t= -0,65$ ;  $p>0,05$ ) ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 5. Katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamasının yaşa göre karşılaştırılması**

n=321	$\bar{X}$ SBFÖ±SS	F	p	$\bar{X}$ DBÖ±SS	F	p
<b>Yaş</b>						
17-19	4,65±0,67	0,13	0,87	3,41±0,85	0,92	0,39
20-22	4,62±0,64			3,26±0,77		
23 ve Üzeri	4,66±0,70			3,36±0,71		

Tablo incelendiğinde yaş değişkenine göre SBFÖ ( $F= 0,13$ ;  $p>0,05$ ) ve DBÖ ( $F= 0,92$ ;  $p>0,05$ ) ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 6. Katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamasının bölüm ve sınıfa göre karşılaştırılması**

N=321	̄XSBFÖ±SS	F	p	̄XDBÖ±SS	F	p
<b>Bölüm</b>						
Antrenörlük Eğitimi	4,61±0,70			3,19±0,83		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	4,72±0,55	1,40	0,19	3,27±0,81	1,12	0,37
Spor Yöneticiliği	4,58±0,70			3,36±0,71		
<b>Sınıf</b>						
1. Sınıf	4,61±0,68			3,31±0,76		
2. Sınıf	4,63±0,60	0,37	0,79	3,30±0,76	0,28	0,99
3. Sınıf	4,58±0,77			3,31±0,80		
4. Sınıf	4,68±0,59			3,28±0,77		

Tablo incelendiğinde bölüm değişkenine göre SBFÖ (F= 1,40; p>0,05) ve DBÖ (F= 1,12; p>0,05) ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sınıf değişkenine göre de SBFÖ (F= 0,37; p>0,05) ve DBÖ (F= 0,28; p>0,05) ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamasının boş zaman değerlendirme gücüne göre karşılaştırılması**

n=321	̄XSBFÖ±SS	F	p	̄XDBÖ±SS	F	p
<b>Boş Zaman Değerlendirme Gücüne</b>						
Her Zaman	4,34±0,63	5,83	0,003	2,82±0,83	4,92	0,008
Bazen	4,57±0,66		3>2>1*	3,27±0,75		3>2>1*
Hiçbir Zaman	4,80±0,62			3,44±0,78		

\*Bonferroni

Tablo incelendiğinde boş zaman değerlendirme gücüne göre SBFÖ (F= 5,83; p<0,05) ve DBÖ (F= 4,92; p<0,05) ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

**Tablo 8. SBFÖ ve DBÖ arasındaki ilişki**

		DBÖ
SBFÖ	r	0,169
	p	0,002

Araştırmaya katılan katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamaları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizine göre katılımcıların SBFÖ ile DBÖ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (r=0,169, p<0,05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu



düzeylerin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda verilerin analizi sonucu elde edilen bulgular alanyazından yararlanılarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgularda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ( $\bar{X}= 4,63$ ) yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sporcu öğrencilerin spor branşlarının doğası gereği sporcuların mevcut anın deneyimine açık bir farkındalığa sahip olması ve performanslarını optimize etmelerinin bu farkındalığa bağlı olması bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasını açıklayacaktır. Elde edilen bulgularda katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}= 3,30$ ) orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sporcu öğrencilerin ilgilendikleri spor branşlarında yüksek sportif performansa ulaşabilmeleri için dikkatlerini mevcut görevlerine odaklamaları gerektiği için dijital platformlara odaklanacak yeterli zamanları olmayacağı varsayımı üzerinden değerlendirirsek dijital bağımlılık seviyelerinin orta düzeyde çıkmasını açıklayabiliriz. Alanyazın incelendiği zaman elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir (Konan & Yılmaz, 2020; Kozak ve ark., 2021; Serdar ve ark., 2016; Tingaz, 2020; Gül ve ark., 2024).

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Spor genellikle yüksek düzeyde konsantrasyon ve bilinçlilik gerektirir. Bu, hem erkek sporcular hem de kadın sporcuların benzer bilinçli farkındalık seviyelerine ulaşmasını sağlayabilir. Sporun doğası gereği, bu yetenekler cinsiyet farkından bağımsız olarak geliştirilir ve kullanılabilmesi bu durumu açıklayabilir. Alanyazında elde edilen bulgu sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Acar ve Eker (2019) tarafından psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan araştırmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ve yine Baer ve arkadaşları (2011) bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca bizim çalışmamız bulgularının dışında Gündüz (2016) yetişkinler üzerinde uyguladığı yüksek lisans tez çalışmasında katılımcılar arasında erkeklerin kadınlara kıyasla bilinçli farkındalık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gür (2020) farklı branşlardaki engelli sporcular ile yaptığı araştırmasında görsel, fiziksel ve işitsel engel türlerinde erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmanın bir diğer değişkeni dijital bağımlılık içinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dijital bağımlılık, bireylerin içsel motivasyonları ve kişisel tercihleriyle de ilgilidir. Hem erkekler hem de kadınlar, dijital platformlarda benzer şekilde zaman geçirme eğilimindedir, bu da cinsiyete dayalı farklılıkları

azaltabilir. Ayrıca Dijital okuryazarlık ve bilinçlendirme çalışmaları hem erkekler hem de kadınlar arasında yaygın olarak yapılmaktadır. Bu tür eğitimler, dijital bağımlılığın cinsiyete göre farklılık göstermesini engelleyebilir.

Katılımcıların SBFÖ ve DBÖ ortalamasının Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğüne Göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık, sporcuların konsantrasyon seviyelerini artırabilir ve performanslarını iyileştirebilir. Sporcular, boş zamanlarında bilinçli farkındalık uygulamaları ile mental olarak daha güçlü olabilirler. Bu da antrenman sırasında daha yüksek odaklanma ve daha iyi performans anlamına gelebilir. Diğer taraftan ise sporcuların boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişki, performanslarını, zihinsel sağlıklarını ve genel yaşam kalitelerini etkileyebilir. Dijital cihazların dengeli kullanımı ve boş zamanların verimli şekilde değerlendirilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sağlıklı kalmalarına yardımcı olabilir.

Araştırmanın ana konusunu olan dijital bağımlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki elde edilen bulgular doğrultusunda değerlendirildiğinde iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ifade edilebilir. Sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyelerinin yüksek olması, dijital bağımlılıkla başa çıkmada önemli bir araç olabilir. Dijital dünyadan ayrılma ve mevcut anı yaşama konusunda bilinçli bir yaklaşım benimsemek, dijital bağımlılığı azaltabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir.

### **Öneriler**

Bu çalışmada Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda farklı değişkenler kullanılarak yapısal model ve farklı tasarım çalışmaları gerçekleştirilebilir.

### **Sınırlılıklar ve güçlü yönler**

Bu çalışma evren ve örnekleme ile sınırlıdır. Gelecekteki çalışmalarda farklı evren ve örneklem üzerinden veri toplanarak karşılaştırmalar yapılabilir.

### **KAYNAKLAR**

Acar, E. & Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443. <https://doi.org/10.29329/mjer.2019.210.22>

Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Alper, R., Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the five facet mindfulness questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177/1073191111039249>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Gül, O., Yurtsızoğlu, Z., & Yıldız, Z. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Elektronik Spor Tüketimine Yönelik Metaforik Yaklaşımları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 1-15.
- Heckenberg, R. A., Ramsay, E. A., & Sutherland, M. (2017). Mindfulness and digital addiction: The role of mindfulness in managing digital media use. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39(5), 392-404.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kesici, A., & 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. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Malgaz Güçlü, D., & Çulha, Ü. M. (2024). Bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi. *TAM Akademi Dergisi*, 3(1), 44-65. <https://doi.org/10.58239/tamde.2024.01.004.x>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1368-1387.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1004-1011.
- Schultz P. P., Ryan R. M., Niemiec C. P., Legate N., & Williams G. C. (2015), Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being, *Mindfulness*, 6(5), 971-985,

Serdar, E., Donuk, B., & Cengiz, R. (2016). Analyzing the level of mindfulness and entrepreneurship of the university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279006>.

Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson

Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>.

Tingaz, E. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.

Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <http://dx.doi.org/10.33689/sportmetre.642682>

<b>KATKI ORANI</b> <b>CONTRIBUTION RATE</b>	<b>AÇIKLAMA</b> <b>EXPLANATION</b>	<b>KATKIDA BULUNANLAR</b> <b>CONTRIBUTORS</b>
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Mehmet ÖZTAŞ Ali ERDOĞAN Balı YILDIRIM
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Balı YILDIRIM Ali ERDOĞAN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Mehmet ÖZTAŞ Balı YILDIRIM Ali ERDOĞAN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Mehmet ÖZTAŞ Balı YILDIRIM
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Mehmet ÖZTAŞ Ali ERDOĞAN

#### **Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment**

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

*No contribution and/or support was received during the writing process of this study.*

#### **Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict**

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

*Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.*

#### **Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee**

Bu çalışma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 02/10/2024 tarih 02-29 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

*This study was conducted with the decision of Karamanoğlu Mehmetbey University Health Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee dated 02/10/2024 and numbered 02-29.*



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.