T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZNUR TOPCU

Danışman : Doç. Dr. Tolga ESKİ
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Ayşe Feray ÖZBAL
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Özer YILDIZ

KASTAMONU-2026

TAAHHÜTNAME

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu; ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını, bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini bildirir ve taahhüt ederim.

Öznur TOPCU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZNUR TOPCU

KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
DANIŞMAN: DOÇ. DR. TOLGA ESKİ

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemi, 2024-2025 Eğitim-Öğretim Yılında Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 146 kadın, 199 erkek olmak üzere toplam 345 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Dijital Bağımlılık Ölçeği ile Akademik Başarı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 2020 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda dijital bağımlılığın öğrencilerin akademik başarıları ile anlamlı ilişkiler gösterdiği, sosyal medyayı kullanım yoğunluğunun akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebildiği, buna karşın dijital ortamla ilişkili akademik yeterliklerin dijital bağımlılıkla birlikte artabildiği belirlenmiştir. Son olarak değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, akademik başarı ile sosyal medyaya ayrılan gün sayısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yaş değişkeni ile akademik başarı ve dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ANAHTAR KELİMELER: Dijital Bağımlılık, Akademik Başarı, Spor Bilimleri Öğrencileri, Teknoloji Kullanımı.

Haziran 2026, 58 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

THE EFFECT OF DIGITAL ADDICTION LEVELS ON THE ACADEMIC ACHIEVEMENT OF STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

ÖZNUR TOPCU

KASTAMONU UNIVERSITY INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. TOLGA ESKİ

This study aims to examine the relationship between the levels of digital addiction and academic achievement among students in the Faculty of Sports Sciences. The study was conducted using the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The study sample consisted of a total of 345 students 146 female and 199 male enrolled in the Faculty of Sports Sciences during the 2024-2025 academic year. The Digital Addiction Scale and Academic Achievement Scale were used to collect data. SPSS 2020 software was utilized to analyze the collected data. Descriptive statistics, the independent samples t-test, one-way analysis were employed in the data analysis. The results of the study revealed that digital addiction has both direct and indirect effects on students' academic achievement; that the intensity of social media use can negatively affect academic achievement; and that, conversely, academic competencies related to the digital environment may increase alongside digital addiction. Finally, according to the results of the correlation analysis conducted to determine the relationships between variables, a negative and significant relationship was found between academic achievement and the number of days spent on social media. In contrast, a positive and significant relationship was identified between digital addiction and digital academic achievement. Additionally, no significant relationship was found between the age variable and academic achievement or digital addiction.

KEYWORDS: Digital Addiction, Academic Achievement, Sports Science Students, Technology Use.

June 2026, 58 Page

TEŞEKKÜR

Araştırma konusunun belirlenmesinde ve araştırmanın hazırlanmasında bilgilerini, tecrübelerini ve değerli zamanını esirgemeyerek bana her fırsatta destek olan, yol gösteren ve katkı sunan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Tolga ESKİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca göstermiş oldukları ilgi, sağladıkları destek ve anlayışları için Prof. Dr. Ayşe Feray ÖZBAL'a ve Doç. Dr. Arıkan EKTİRİCİ hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışma sürecimde anlayış ve desteklerini her zaman hissettiğim, mesleki gelişimime katkı sağlayan ve akademik çalışmalarımı sürdürmem konusunda teşvik eden Gençlik Merkezi Müdürüm Sayın Volkan UĞUR'a teşekkür ederim.

Ayrıca bu zorlu ve yoğun süreçte sabrıyla, desteğiyle, anlayışıyla her zaman yanımda olan, beni motive eden ve güç veren eşim Haydar TOPCU'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Hayatıma anlam katan, varlığıyla bana umut ve mutluluk veren sevgili kızım Aden TOPCU'ya bu çalışmayı sevgiyle ithaf ediyorum.

Öznur TOPCU

Kastamonu, 2026

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAYI ..... **ii**
TAAHHÜTNAME ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
TEŞEKKÜR ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR DİZİNİ ..... **ix**
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **x**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Araştırma Soruları 2
1.2 Araştırmanın Amacı 3
1.3 Araştırmanın Önemi 3
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları 4
2. GENEL BİLGİLER **5**
2.1 Dijital Bağımlılık 5
2.1.1 Dijital Bağımlılığın Nedenleri 6
2.1.2 Dijital Bağımlılık Türleri 7
2.1.2.1 İnternet bağımlılığı 8
2.1.2.2 Sosyal medya bağımlılığı 8
2.1.2.3 Dijital oyun bağımlılığı 8
2.1.2.4 Akıllı telefon bağımlılığı 9
2.1.2.5 Dizi-film izleme ve çevrim içi alışveriş bağımlılığı 9
2.1.3 Dijital Bağımlılığın Sonuçları 10
2.1.4 Dijital Bağımlılık ile İlgili Araştırmalar 12
2.2 Akademik Başarı 13
2.2.1 Dijital Akademik Başarı 15
2.3 Akademik Başarı ile İlgili Çalışmalar 15
2.4 Dijital Bağımlılık ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki ile İlgili Çalışmalar 16
3. MATERYAL VE METOD **18**
3.1 Araştırma Modeli 18
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 18
3.3 Veri Toplama Araçları 18
3.3.1 Demografik Bilgi Formu 18
3.3.2 Dijital Bağımlılık Ölçeği 18
3.3.3 Akademik Başarı Ölçeği 19
3.4 Veri Toplama Süreci 19
3.5 Verilerin Analizi 19
4. BULGULAR **21**
5. TARTIŞMA **36**
5.1 Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Toplam Puan ve Alt Boyutla Göre İncelenmesi 36
5.2 Akademik Başarı Ölçeğinin Toplam Puan ve Alt Boyutlara Göre İncelenmesi 38

5.3 Dijital Bağımlılık ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 44
KAYNAKLAR 50
EK A Demografik Bilgi Formu 57
EK B Dijital Bağımlılık Ölçeği 58
EK C Akademik Başarı Ölçeği 58
EK D Ölçeklerin İzni İçin Yazarlara Gönderilen İzin E-Postaları 60

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1 Demografik değişkenlere yönelik frekans ve yüzde dağılımları 21
Tablo 4.2 Cinsiyet değişkenine yönelik t-testi sonuçları 22
Tablo 4.3 Sınıf değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 23
Tablo 4.4 Bölüm değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 26
Tablo 4.5 Yaşadığı yer değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 28
Tablo 4.6 Dijital araçların kullanım süresi değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 30
Tablo 4.7 Dijital araçlara bağımlılık değişkenine yönelik t-testi sonuçları 33
Tablo 4.8 Dijital bağımlılık, akademik başarı, yaş ve sosyal medya kullanımı değişkenlerine yönelik Pearson korelasyon analizi..... 34

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar

TÜBA **:** Türkiye Bilimler Akademisi
WHO **:** World Health Organization

1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerle birlikte akıllı telefonlar, sosyal medya platformları, internet ve dijital içerikler üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Dijital araçların eğitim, iletişim ve bilgiye erişim açısından önemli katkılar sağladığı bilinmekle birlikte, bu araçların kontrolsüz ve aşırı kullanımı 'dijital bağımlılık' kavramıyla insanların hayatlarında önemli bir sorun haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar dijital bağımlılığın özellikle üniversite öğrencileri arasında giderek yaygınlaştığını ve öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Üzgü vd., 2023). Dijital bağımlılık; sosyal medya, internet, akıllı telefon ve çevrim içi oyun kullanımında bireyin kendini kontrol etmekte zorlanması, günlük sorumluluklarını aksatması ve akademik işlevselliğin bozulması gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Problemli sosyal medya kullanımının öğrencilerin zaman yönetimini olumsuz etkilediği; buna bağlı olarak akademik performansın düşebildiği ifade edilmektedir (Alhusban vd., 2022).

Yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi yükselen üniversite öğrencilerinin derslere karşı ilgilerinin azaldığı, dikkat sürelerinin kısaldığı ve akademik başarılarında oluşan performans düşüklüğü de ortaya konulmuştur (Bhandarkar vd., 2021). Yapılan araştırmaların genelinde dijital bağımlılığın akademik başarı üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin derslere yönelik motivasyonlarını düşürdüğü, akademik başarılarını olumsuz etkilediği ve dikkat dağınıklığına yol açtığı belirlenmiştir (Üzgü vd., 2023; Balcı ve Özben, 2025).

Literatür incelendiğinde dijital bağımlılık ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmasına rağmen, bu araştırmaların büyük bir kısmının genel üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü, spor bilimleri fakültesinde öğrenim

gören üniversite öğrencilerini özel olarak ele alan araştırmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde dijital teknolojilerin yaygın kullanımı öğrencilerin günlük yaşamlarının yanı sıra öğrenme süreçlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hem akademik hem de fiziksel performans odaklı bir eğitim süreci içinde bulunmaları, dijital araçların kullanımının bu öğrenciler üzerindeki etkilerin ayrı bir önem taşımasına neden olmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin akademik başarıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulguların spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital teknoloji kullanımına yönelik farkındalıklarının artırılmasına ve akademik başarıyı destekleyici düzenlemelerin geliştirmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

1.1 Araştırma Soruları

1. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri dijital araç kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeyleri dijital araçlara bağımlılık değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Öğrencilerin dijital bağımlılık, akademik başarı, yaş ve sosyal medya kullanım değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, öğrencilerin dijital bağımlılık ve akademik başarı düzeylerinin cinsiyet, sınıf, dijital araç kullanım süresi ve dijital bağımlı olma durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte, üniversite öğrencilerinin dijital araçları kullanım biçimleri akademik, sosyal ve psikolojik birçok değişkenle doğrudan ilişkili hale gelmiştir. Özellikle genç yetişkin döneminde bulunan üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeylerinin artması, akademik başarı, motivasyon, dikkat, zaman yönetimi ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. Bu araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmesi bakımından ayrı bir öneme sahiptir; çünkü spor bilimleri öğrencileri, teorik derslerin yanı sıra uygulamalı spor etkinlikleri, antrenman süreçleri ve fiziksel performans gerektiren yoğun bir eğitim programı içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerindeki artışın, yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda sportif verimliliklerini ve yaşam kalitelerini de dolaylı olarak etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu yönüyle araştırma, spor bilimleri alanındaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde dijital bağımlılık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ele alan birçok araştırma bulunmakla birlikte, bu araştırmaların büyük bir kısmının genel üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile

yürütülen akademik araştırmalara yeni ve özgün bir bakış açısı kazandırarak alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırma elde edilen bulguların yorumlanması açısından bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar, diğer fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerine kıyaslanmamalıdır. Ayrıca araştırma verileri 2024-2025 eğitim öğretim yılında toplanmış olup, elde edilen sonuçlar ilgili dönemin koşulları ile sınırlıdır. Araştırmanın örneklem grubu, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileridir. Bu durum, bulguların farklı üniversiteler ve farklı örneklem grupları için bire bir geçerli olmayabileceğini göstermektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık; bireyin dijital cihazlara, internet veya çevrim içi platformlara kontrollü biçimde değil, aşırı ve sürekli olarak yönelmesi ve bu yönelişin sosyal, psikolojik, akademik ya da mesleki alanlarda işlevsellik kaybına yol açması durumu olarak tanımlanmaktadır (Young, 1998; Kuss ve Griffiths, 2017; Kesici ve Tunç, 2018). Dijital teknolojilerin gündelik yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bu bağımlılık türünün yaygınlaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Dijital bağımlılık kavramı; teknolojik bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı alt başlıklar altında ele alınmaktadır (Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA), 2018; Yıldız ve Koç, 2023). Literatürde dijital bağımlılık, bireyin teknolojiyi yönetmesi gerekirken zamanla teknolojinin bireyi yönetmeye başlaması şeklinde ifade edilmektedir. Bu süreçte birey, dijital araç kullanımını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Dijital araç kullanımını azaltma ya da bırakma girişimleri çoğu zaman başarısız olmakta ve bu durum bireyin günlük yaşamı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle sosyal hayat, uyku düzeni ve akademik sorumluluklar bu süreçten olumsuz etkilenmektedir (TÜBA, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, dijital bağımlılığın psikososyal işlevselliğini ve akademik süreçleri olumsuz etkileyebildiği görülmüştür (Turaç ve Güler, 2023). Örneğin aşırı dijital araç kullanımının öğrencilerin ders çalışma sürelerinin azalmasına, dikkat ve konsantrasyonlarının düşmesine, akademik sorumluluklarını ertelemelerine ve sosyal ilişkilerin zayıflamasına yol açabildiği belirtilmektedir.

Dijital bağımlılığın temel özellikleri arasında kontrol kaybı, tolerans girişimi, yoksunluk belirtileri ve olumsuz sonuçlara rağmen dijital araçlara bağımlılığının devam ettiği görülmektedir. Bu özellikler, dijital bağımlılığın madde bağımlılığına benzer biçimde davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Griffiths, 2005). Dijital bağımlılık ruhsal bozuklukların sınıflandırıldığı tanı sistemlerinde doğrudan bir başlık olarak yer almakla birlikte,

oyun oynama bozukluğu gibi alt alanlar üzerinden ele alınmaktadır. Bu bağlamda Dünya Sağlık Örgütü dijital oyun bağımlılığı ICD-11 sınıflandırmasında ‘’Gaming Disorder’’ başlığı altında tanımlamıştır (World Health Organization [WHO], 2019). Dijital bağımlılık bireylerin yaşamlarını çok yönlü biçimde etkilemektedir. Bu etki yalnızca dijital araç kullanımıyla sınırlı kalmamakta; akademik performans, psikolojik iyi oluş ve sosyal uyum süreçleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Cash vd., 2012).

Yapılan araştırmaların genelinde dijital bağımlılığın giderek artan bir sorun haline geldiği görülmektedir. Gençler arasında dijital araçların kontrolsüz kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerde zayıflama, akademik performansta düşüş ve psikolojik sorunlarda artış gözlemlenmektedir (Young, 1998; Kuss ve Griffiths, 2017). Bu yönüyle dijital bağımlılık, bireysel bir sorun olmanın ötesinde toplumsal boyutları olan çağdaş bir problem olarak değerlendirilmektedir (TÜBA, 2018).

2.1.1 Dijital Bağımlılığın Nedenleri

Dijital bağımlılığın ortaya çıkışında bireysel, psikolojik, sosyal, kültürel ve teknolojik faktörlerin birlikte etkili olduğu görülmektedir. Literatürde bu faktörlerin tek başına değil, çoğu zaman birbiriyle etkileşim halinde dijital bağımlılık davranışlarını beslediği vurgulanmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin gruplarında bu etkileşim daha belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır. Psikolojik faktörler, dijital bağımlılığın gelişiminde önemli bir role sahiptir. Yalnızlık, kaygı, stres, depresif belirtiler ve düşük benlik saygısı, bireylerin dijital ortamlara yönelmesini kolaylaştıran temel etmenler arasında yer almaktadır. Dijital araçlar, bireylere kısa süreli rahatlama ve kaçış imkânı sunmaktadır. Ancak bu durum zamanla kontrolsüz kullanım davranışına dönüşebilmektedir. Özellikle sosyal medya ve internet kullanımının olumsuz duygularla baş etme aracı olarak kullanılması, bağımlılık riskini artırmaktadır (Cash vd., 2012; Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal faktörler de dijital bağımlılığın nedenleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Akran etkisi, sosyal kabul görme isteği ve çevrim içi ortamlarda görünür olma ihtiyacı, özellikle gençler arasında dijital araç kullanımını arttırmaktadır. Akıllı telefon ve

sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerde sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yüz yüze ilişkiler yerine çevrim içi etkileşimlerin tercih edildiği belirtilmektedir (Enez Darçın vd., 2016). Teknolojik faktörler, dijital bağımlılığın oluşumunda belirleyici bir unsurdur. Sosyal medya, dijital oyun ve çevrim içi içerik platformlarının tasarım özellikleri, kullanıcıların çevrim içi ortamlarda daha uzun süre kalmalarını teşvik edecek şekilde düzenlenmiştir. Sürekli bildirimler, beğeni ve yorum mekanizmaları ile algoritmik içerik önerileri, bireylerde tekrar kullanım isteğini uyandırmaktadır. Bu yapılar, dijital araç kullanımının ödül temelli bir döngüye dönüşmesine yol açmakta ve bağımlılık davranışlarını pekiştirmektedir (Griffiths, 2005).

Akademik yaşamla ilişkili faktörlerde de üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığı artıran nedenler arasında yer almaktadır. Akademik stres, sınav kaygısı ve ders yüküyle başa çıkmakta zorlanan öğrenciler, rahatlama ve kaçış amacıyla dijital araçlara yönelebilmektedir. Bu durum, dijital araç kullanımının giderek artmasına ve bağımlılık düzeyine ulaşmasına neden olabilmektedir. Öğretmen adayları ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, akademik stres ile dijital bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Kesici ve Tunç, 2018). Aile ortamı ve kültürel yapı da dijital bağımlılığın nedenleri arasında değerlendirilmektedir. Aşırı izin verici ebeveyn tutumları, yetersiz denetim ve aile içi iletişim eksiklikleri, bireylerin dijital araçları kontrolsüz biçimde kullanmasına zemin hazırlayabilmektedir (TÜBA, 2018).

2.1.2 Dijital Bağımlılık Türleri

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital teknolojileri kullanım biçimlerine bağlı olarak farklı alt türler altında ele alınmaktadır. Literatürde dijital bağımlılık; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, çevrim içi dizi- film izleme ve çevrim içi alışveriş gibi türler çerçevesinde incelenmektedir. Bu bağımlılık türleri, farklı özellikler taşısa da kontrol kaybı, aşırı kullanım ve günlük yaşam işlevselliğinde bozulma gibi ortak bileşenlere sahiptir (Griffiths, 2005).

2.1.2.1 İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bireyin interneti aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanması ve bu kullanımın akademik, sosyal ya da mesleki yaşam üzerinde olumsuz sonuçlar doğurması durumu olarak tanımlanmaktadır. Young (1998), internet bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele almış ve patolojik kumar bağımlılığına benzer özellikler taşıdığını belirtmiştir. Bu bağımlılık türünde kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve yoksunluk belirtileri sık görülmektedir. Üniversite öğrencileri açısından internet bağımlılığı, ders çalışma süresinin azalması ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Çelik ve Odacı, 2013; Kesici ve Tunç, 2018).

2.1.2.2 Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarını kontrolsüz biçimde kullanması ve bu kullanımın sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkilemesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, özellikle gençler ve üniversite öğrencileri arasında en yaygın görülen dijital bağımlılık türlerinden biridir. Bu bağımlılık türünde uzun süreli kullanım, sorumlulukların ihmal edilmesi ve sosyal medya kullanımına erişilemediğinde huzursuzluk yaşanması gibi belirtiler ön plana çıkmaktadır (Andreassen, 2015). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının dikkat ve zaman yönetimi sorunlarına yol açarak akademik başarıyı olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı; sosyal kaygı, yalnızlık ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik değişkenlerle de ilişkilendirilmektedir (Enez Darçın vd., 2016; Andreassen vd., 2017). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişkinin incelendiği çalışmalarda, sosyal medya kullanımının akademik süreçler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği rapor edilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.1.2.3 Dijital oyun bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin dijital oyunlara aşırı ve kontrolsüz biçimde yönelmesi ve bu davranışın akademik ve sosyal yaşam üzerinde olumsuz sonuçlar doğurması

durumu olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, dijital oyun bağımlılığını ICD-11 sınıflandırmasında "Gaming Disorder" başlığı altında resmi bir bozukluk olarak tanımlamıştır (World Health Organization (WHO), 2019). Dijital oyun bağımlılığı yaşayan bireylerde uzun süreli oyun oynama, oyunu bırakma ya da azaltmada başarısızlık ve akademik sorumlulukların ihmal edilmesi sık görülen belirtiler arasındadır. Yapılan çalışmalar, dijital oyun bağımlılığı ile akademik başarı arasında olumsuz ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Griffiths vd., 2012).

2.1.2.4 Akıllı telefon bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin cep telefonunu aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanması ve bu kullanımın günlük yaşam işlevselliğini bozması durumu olarak ele alınmaktadır. Akıllı telefonların çok sayıda dijital uygulamayı tek bir cihazda sunması, bu bağımlılık türünün yaygınlaşmasında önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir (Billieux, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı; dikkat dağınıklığı uyku bozuklukları ve akademik sorumlulukların ihmal edilmesi gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Enez Darçın vd., 2016; Elhai vd., 2017).

2.1.2.5 Dizi-film izleme ve çevrim içi alışveriş bağımlılığı

Son yıllarda çevrim içi yayın platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, dizi ve film izleme davranışının kontrolsüz biçimde artması "binge-watching" kavramı ile açıklanmaktadır. Uzun süreli izleme seansları, uyku düzeninin bozulmasına ve akademik sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilmektedir (Flayelle vd., 2019; Starosta ve Izydorczyk, 2020). Yapılan çalışmalar, aşırı dizi-film izleme davranışının akademik başarı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Çetinkaya, 2021).

Çevrim içi alışveriş bağımlılığı ise bireyin internet üzerinden yapılan alışveriş faaliyetlerine kontrolsüz biçimde yönelmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık türü, ekonomik sorunların yanı sıra akademik dikkat ve motivasyon kaybı

gibi dolaylı sonuçlara yol açabilmektedir (Rose ve Dhandayudham, 2014; Lee vd., 2016).

2.1.3 Dijital Bağımlılığın Sonuçları

Dijital bağımlılık bireyin yaşamlarını yalnızca teknolojik kullanım düzeyiyle kalmayacak biçimde; akademik, psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik boyutlarda etkilemektedir. Dijital araçların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, özellikler gençler ve üniversite öğrencileri arasında çok yönlü olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu sonuçlar, bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de önem taşımaktadır.

Dijital bağımlılığın en belirgin sonuçlarından biri akademik yaşam üzerinde görülmektedir. Aşırı dijital araç kullanımı, öğrencilerin ders çalışma sürelerini azaltmakta; dikkat, yoğunlaşma ve zaman yönetim becerilerini olumsuz etkilemektedir. Bu durum akademik sorumlulukların ihmal edilmesine ve akademik başarı düzeyinin düşmesine yol açabilmektedir (Çelik ve Odacı, 2013; Kesici ve Tunç, 2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar da teknolojik/dijital bağımlılığın akademik başarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Bayıroğlu vd., 2025). Özellikle internet ve sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin akademik motivasyonlarını azaltmakta ve öğrenme süreçlerinde verim kaybına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, dijital bağımlılığın akademik başarı üzerindeki etkilerinin yalnızca doğrudan değil; uyku bozuklukları ve dikkat sorunları gibi dolaylı değişkenler aracılığıyla da ortaya çıktığını göstermektedir (Sung vd., 2013; Xue vd., 2024).

Dijital bağımlılık, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli olumsuz etkilere sahiptir. Araştırmalar, dijital bağımlılık ile kaygı, depresyon, yalnızlık, stres ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Elhai vd., 2017; Kuss ve Griffiths, 2017). Dijital araçların kısa süreli haz ve kaçış sağlaması, bireylerin olumsuz duygularla baş etme becerilerini zayıflatabilmektedir. Bu durum, uzun vadede duygusal tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşta azalma ile sonuçlanabilmektedir. Özellikle akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı yaşayan

bireylerde sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Enez, Darçın vd., 2016).

Dijital bağımlılığın sosyal yaşam üzerindeki etkileri, bireylerin sosyal ilişkilerinde belirgin değişmelere neden olmaktadır. Dijital bağımlılığı olan bireyler, yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi etkileşimleri tercih etmektedir. Bu durum sosyal izolasyon, arkadaşlık ilişkilerinde zayıflama ve aile içi iletişim sorunlarıyla sonuçlanabilmektedir (Enez Darçın vd., 2016). Türkiye Bilimler Akademisi tarafından yayımlanan raporda, gençler arasında dijital teknolojilerin aşırı kullanımının sosyal bağları zayıflattığı ve yüz yüze etkileşimi azalttığı vurgulanmaktadır (TÜBA, 2018). Sosyal ilişkilerde yaşanan bu zayıflama, bireylerin sosyal destek algılarını olumsuz etkileyerek psikolojik ve akademik sorunların derinleşmesine neden olabilmektedir.

Dijital bağımlılık bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde de çeşitli olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı; göz yorgunluğu, baş ağrısı, kas-iskelet sistemi sorunları ve duruş bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca gece geç saatlere kadar dijital araç kullanımının, uyku düzenini bozarak biyolojik ritmi olumsuz etkilediği belirtilmektedir (WHO, 2019). Hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital bağımlılık, fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencileri açısından bu durum, sportif performansın düşmesi ve uygulamalı derslerde verim kaybı gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Dijital bağımlılığın ekonomik sonuçları, özellikle dijital oyunlar ve çevrimiçi alışveriş bağlamında ortaya çıkmaktadır. Oyun içi satın almalar, abonelik sistemleri ve kontrolsüz çevrim içi alışveriş harcamaları, bireylerde maddi kayıplara ve borçlanmaya yol açabilmektedir (Lee vd., 2016). Öğrenciler açısından değerlendirildiğinde, yaşanan ekonomik sorunlar akademik yaşamı da dolaylı olarak etkilemektedir. Maddi stres, akademik motivasyonun azalmasına ve akademik başarıda düşüşe neden olabilmektedir (Rose ve Dhandayudham, 2014). Bu yönüyle dijital bağımlılık, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ekonomik ve toplumsal sonuçları olan bir sorun olarak değerlendirilmektedir.

2.1.4 Dijital Bağımlılık ile İlgili Araştırmalar

Dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik ve davranışsal değişkenlere göre farklılık gösterebildiği görülmektedir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı; erkek öğrencilerin dijital oyun ve sosyal hayata etki boyutlarında, kız öğrencilerin ise sosyal medya boyutunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yaş ve sınıf düzeyine göre dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada dijital bağımlılık ile üstbiliş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, dijital bağımlılığın üst bilişi anlamlı ancak düşük düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bulgular, dijital bağımlılığın bilişsel süreçlerle ilişkili bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Çelikkanat vd., 2024).

Teknoloji bağımlılığına ilişkin araştırmalar, cinsiyet ve kullanım süresi değişkenlerinin belirleyici rolünü vurgulamaktadır. Erkek öğrencilerin internet ve dijital oyun kullanımına yönelik bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, kadın öğrencilerin ise sosyal medya kullanımına ilişkin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca günlük teknoloji kullanım süresi arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeylerinin de anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir (Emre vd., 2019).

Akıllı telefon bağımlılığına yönelik araştırmada zaman yönetimi, akademik sorumlulukları aksatma ve sosyal etkileşim boyutlarıyla incelenmiştir. Araştırma bulguları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin daha düşük olduğunu ve akademik görevlerini erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin bağımlılık puanlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Levent, 2020).

Dijital bağımlılık düzeylerinin incelendiği farklı bir araştırmada akıllı telefon, internet ve sosyal medya kullanım sıklığı temelinde ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik motivasyonlarının azaldığını ve derslere yönelik dikkat düzeylerinin olumsuz etkilendiğini göstermiştir. Ayrıca dijital bağımlılık düzeylerinin günlük ekran süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği, uzun süreli dijital kullanımın bağımlılık riskini artırdığı belirlenmiştir (Yaramış ve Ünal 2024).

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada benzer bulgular ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğunu ve çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Yıldız ve Koç, 2023). Ayrıca teknoloji bağımlılığı ile spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu (Eski ve Yılmaz, 2024) ve internet bağımlılığının bazı değişkenlere göre farklılaştığı ifade edilmektedir (Zorba, 2025).

2.2 Akademik Başarı

Akademik başarı, öğrencilerin eğitim süreci boyunca kazandıkları bilgi, beceri ve yeteneklerin düzeyini yansıtan çok boyutlu bir kavramdır. Akademik başarı çoğunlukla ders notları, sınav performansları ve genel not ortalaması gibi nicel göstergeler aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bununla birlikte akademik başarı, yalnızca ölçülebilir akademik çıktılarla sınırlı olmayıp öğrencilerin öğrenme süreçlerine aktif katılımı, akademik sorumluluklarını yerine getirme biçimleri ve öğrenmeye yönelik tutumlarıyla da yakından ilişkilidir (Steinmayr vd., 2017).

Üniversite öğrencileri açısından akademik başarı, bireysel gelişim ve mesleki yeterlik kazanımı açısından önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha etkili yönettikleri, akademik hedeflerini daha net belirledikleri ve öz düzenleneme becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Bu yönüyle akademik başarı, öğrencilerin yalnızca akademik performanslarını değil, aynı zamanda psikososyal uyum süreçlerini de yansıtan bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Akademik başarıyı etkileyen faktörler bireysel, ailesel, çevresel ve eğitsel olmak üzere çok boyutlu bir yapı içerisinde ele alınmaktadır. Öğrencilerin motivasyon düzeyleri öz-düzenleme becerileri, dikkat ve zaman yönetimi becerileri bireysel faktörler arasında yer almaktadır. Bu becerilerin gelişmiş olması, öğrencilerin akademik sorumluluklarını daha etkili biçimde yerine getirmelerine ve akademik başarılarının artmasına katkı sağlamaktadır (Yıldırım ve Ergene, 2003).

Üniversite ortamında akademik başarı, öğrenme ortamlarının niteliği ve öğretim sürecine ilişkin faktörlerden de etkilenmektedir. Öğretim elemanlarının tutumları, derslerin işleniş biçimi, ölçme ve değerlendirme yöntemleri ile öğrenme ortamlarının teknolojik alt yapısı, öğrencilerin akademik performansları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Erdem ve Şimşek, 2013). Ayrıca barınma koşulları ve öğrenme ortamlarının fiziksel özellikleri gibi çevresel faktörlerin de akademik başarı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Yıldırım ve Ergene 2003; Karasar, 2012).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, dijital teknolojilerin akademik başarı üzerindeki etkilerine de dikkat çekmektedir. Dijital araçların bilinçli ve kontrollü kullanımı öğrenme süreçlerini destekleyebilirken, aşırı ve kontrolsüz kullanım akademik başarı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle dijital bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerde dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları ve akademik sorumlulukların ihmal edilmesi gibi durumların daha sık görüldüğü ifade edilmektedir (Kesici ve Tunç 2018). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da benzer biçimde, sosyal medya kullanımının akademik süreçler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini rapor etmektedir (Andreassen, 2015). Spor bilimleri öğrencilerinde yapılan araştırmalar ise teknolojik ve dijital bağımlılık düzeylerinin akademik başarıyla genelde negatif yönde ilişkili olduğunu, özellikle akademik odaklanma, zaman yönetimi ve derslere katılım gibi süreçleri etkileyerek akademik performansı düşürebildiğini göstermektedir (Bayıroğlu vd., 2025).

Bu bağlamda akademik başarı, bireysel ve çevresel birçok değişkenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir yapı olup dijital bağımlılık gibi çağdaş sorunlarla doğrudan ilişkilidir. Üniversite öğrencilerinin dijital araçları kullanma biçimleri,

akademik başarılarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamakta ve bu ilişkinin bilimsel olarak incelenmesini gerekli kılmaktadır.

2.2.1 Dijital Akademik Başarı

Son yıllarda literatürde akademik başarının dijital öğrenme ortamları ile ilişkisini ifade etmek üzere "dijital akademik başarı" kavramı da kullanılmaya başlanmıştır. Dijital akademik başarı; öğrencilerin çevrim içi derslere katılımı, dijital öğrenme platformlarını etkili kullanma becerileri, çevrim içi görev ve sorumluluklarını zamanında yerine getirme düzeyleri ile dijital ortamlarda sergiledikleri akademik performansı kapsamaktadır. Bu bağlamda dijital akademik başarı, geleneksel akademik başarıyı tamamlayan ve özellikle dijital araç kullanımının yoğunlaştığı üniversite öğrencileri açısından giderek önem kazanan bir boyut olarak değerlendirilmektedir (Kesici ve Tunç, 2018). Bu doğrultuda, akademik başarının dijital öğrenme bağlamında da ele alınması, üniversite öğrencilerinin güncel akademik performanslarının daha bütüncül biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

2.3 Akademik Başarı ile İlgili Çalışmalar

Akademik başarıya yönelik çalışmalar incelendiğinde, bu kavramın yalnızca bilişsel yeterliliklerle sınırlı olmadığı; aynı zamanda bilişsel, psikolojik ve çevresel birçok faktörden etkilendiği görülmektedir. Öğrencilerin motivasyon düzeyleri, öz düzenleme becerileri ve zaman yönetimi gibi değişkenler akademik başarı üzerinde önemli rol oynamaktadır.

Motivasyon ile akademik başarı arasındaki inceleyen araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek olan öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Vallerand, 1997). Benzer şekilde öz düzenleme becerileri gelişmiş öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha etkili yönetebildikleri ve akademik görevlerini daha başarılı bir şekilde yerine getirdikleri ifade edilmektedir (Zimmerman, 2002).

Zaman yönetim becerileri de akademik başarı üzerinde önemli bir belirleyicidir. Zamanını etkili planlayan öğrencilerin akademik başarılarını daha yüksek olduğu;

buna karşılık zaman yönetimi becerileri zayıf olan öğrencilerin akademik performanslarının olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Britton ve Tesser, 1991).

Ayrıca akademik başarı üzerinde sosyal ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu vurgulanmaktadır. Öğretmen desteği ve öğrenme ortamının niteliği gibi unsurların öğrencilerin akademik performanslarını doğrudan etkilediği ifade edilmektedir (Wentzel, 1998).

Akademik başarı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının anlamlı olarak düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile akademik kaygı arasında da güçlü bir ilişki bulunmuş ve akademik kontrol becerilerinin, bağımlılığın akademik başarı üzerindeki olumsuz etkisini zayıflattığı belirlenmiştir (Zhang, 2024).

2.4 Dijital Bağımlılık ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki ile İlgili Çalışmalar

Dijital bağımlılık ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genel olarak dijital bağımlılığın akademik performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının artması, öğrencilerin ders çalışma sürelerini azaltmakta ve dikkat dağınıklığını artırmaktadır.

Bu kapsamda yapılan araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca bu durumun akademik kaygıyı artırdığı ve akademik kontrol becerilerinin bu olumsuz etkiyi kısmen azaltabildiği belirtilmektedir (Zhang, 2024). Benzer şekilde mobil telefon bağımlılığı olan öğrencilerin akademik performanslarının daha düşük olduğu ve bağımlılığın ders çalışma süresini azaltarak dikkat problemini artırdığı ifade edilmektedir (Zeerak, 2024).

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır. Sosyal medyada geçirilen yüksek sürelerin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde

olumsuz bir etki oluşturduğunu göstermiştir; özellikle dikkat dağınıklığı ve çalışma sürelerinin azalması gibi ilişkilere işaret edilmiştir (Akyol vd., 2022).

Basri vd., (2022), araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin akademik performanslarının düşük olduğunu ve özsaygı düzeyleri düşük öğrencilerde bu etkinin daha belirgin olduğunu göstermiştir. Araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile akademik performans arasında negatif ilişki olduğunu rapor etmiştir.

İnternet bağımlılığı ile akademik süreçler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bağımlılık düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığını göstermektedir. Bu durumun öğrencilerin akademik sorumluluklarını yerine getirme süreçlerini olumsuz etkileyerek akademik başarıda düşüşe yol açtığı ifade edilmektedir (Atamtürk ve Çalık, 2020).

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar bu bulguları desteklemektedir. Bu kapsamda internet bağımlılığı ve uyku kalitesinin akademik başarı üzerinde anlamlı etkiler yarattığı ve bağımlılık düzeyleri arttıkça akademik başarının düştüğü belirtilmektedir (Filiz ve Kaya, 2021). Ayrıca dijital bağımlılığın akademik öz disiplin üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Aktop ve Tükel, 2025).

3. MATERYAL VE METOD

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma modeli nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2024-2025 Eğitim-Öğretim Yılında Türkiye'de spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 345 öğrenciden oluşmuştur. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi evrendeki her bireyin örnekleme seçilme olasılığının eşit ve bağımsız olması esasına dayanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2022).

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu demografik bilgi formu, cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, eğitim döneminde yaşadığı yer, akademik başarı ortalama notu ve dijital araç kullanımı ile ilgili çeşitli sorulardan oluşmuştur.

3.3.2 Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada dijital bağımlılık değişkenini ölçmek için Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte Aşırı Kullanım (5 madde), Nüksetme (3 madde), Hayat Akışını Engelleme (4 madde), Duygu Durumu (4 madde) ve Bırakma (3 madde) olmak üzere 5 boyut bulunmaktadır. Ölçek toplam

19 madde içermektedir. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipinde (1= tamamen katılıyorum; 5= kesinlikle katılmıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın düşük olması bireyin bağımlılık seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelirken, yüksek puanlar ise düşük bağımlılığa işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,87 olarak tespit edildiği bildirilmiştir (Kesici ve Tunç, 2018).

3.3.3 Akademik Başarı Ölçeği

Üniversite öğrencileri için akademik başarı envanteri ölçeği, Orçanlı vd., (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte; Genel Akademik Başarı (17 madde), Algılanan Öğretmen Etkinliği (5 madde), İçsel Motivasyon (5 madde), Kişisel Düzenleme (3 madde), Dış Motivasyon (4 madde), Sosyalleşme (3 madde), Kariyer Kararlılığı (3 madde), Kaygısızlık (3 madde), Odaklanma (3 madde) olmak üzere 9 boyut bulunmaktadır. Ölçek toplam 46 madde içermektedir. Ölçekte yer alan maddeler 7'li Likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum; 7= kesinlikle katılıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan ortalama puan bireyin akademik başarı seviyesini yansıtmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenlik katsayısı 0,937 olarak tespit edildiği bildirilmiştir (Orçanlı vd., 2021).

3.4 Veri Toplama Süreci

Araştırmada veriler 2024-2025 Eğitim Öğretim Yılında Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden yüz yüze toplanmıştır. Verileri toplamadan önce katılımcılara, araştırmanın konusu ve doldurmaları istenen ölçekler ile ilgili genel bilgi verilmiştir. Katılımcılar gönüllük esasına dayalı olarak araştırmaya katkı sağlamışlardır. Veriler sorumlu araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Bu araştırma SPSS 2020 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım sağladığı görülmüştür. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini ve araştırma değişkenlerine ilişkin genel dağılımlarını ortaya koymak amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır.

İki kategoriden oluşan değişkenlerin (cinsiyet ve dijital araçlara bağımlı olma durumu) akademik başarı ve dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t- Testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan değişkenler (sınıf düzeyi, bölüm, yaşadığı yer ve dijital araç kullanım süresi) açısında gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Araştırmanın son aşamasında, dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarı, yaş ve sosyal medya kullanım süreleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü dikkate alınarak yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırmadan elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yönelik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4.1 Demografik değişkenlere yönelik frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	**Değişken**	**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	146	42,3
	Erkek	199	57,7
Sınıf	1.Sınıf	94	27,2
	2.Sınıf	80	23,2
	3.Sınıf	76	22,0
	4.Sınıf	95	27,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	15,7
	Antrenörlük Eğitimi	141	40,9
	Spor Yöneticiliği	150	43,5
Yaşadığı Yer	Aile Yanında	65	18,8
	Yurtta	199	57,7
	Arkadaşlarla Evde	81	23,5
Dijital Araçları Kullanım Amacı	İletişim	98	28,4
	Oyun	25	7,2
	Bilgi Edinme	23	6,7
	Sosyal Medya	199	57,7
Akla Gelen Dijital Alet	Televizyon	4	1,2
	Bilgisayar	24	7,0
	Akıllı Telefon	312	90,4
	Tablet	2	0,6
	Diğer	3	0,9
Dijital Araç Kullanım Süresi	3 Saatten az	88	25,5
	4-6 saat	197	57,1
	7 saat ve üzeri	60	17,4
Akıllı Telefon Kullanım Süresi	2 saatten az	33	9,6
	3-4 saat	184	53,3
	5-6saat	76	22,0
	7-8 saat	30	8,7
	9 saat ve üzeri	22	6,4
Dijital Platform	Instagram	286	82,9
	Facebook	1	0,3
	Youtube	24	7,0
	Oyunlar	22	6,4
	Diğer	12	3,5
Dijital Araçlara Bağımlılık	Evet	185	53,6
	Hayır	160	46,4
Akademik Başarı Ortalaması	Çok İyi	19	5,5
	İyi	124	35,9
	Orta	192	55,7
	Kötü	10	2,9
Dijital Bağımlılık Akademik Başarıyı Etkiler mi?	Evet	279	80,9
	Hayır	66	19,1
	TOPLAM	345	100

Araştırmaya katılan toplam 345 öğrencinin n=146'sı (%42,3) kadın, n=199'u erkek (%58,7) öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcıların sınıf dağılımına bakıldığında %27,5'inin 4. Sınıf, %27,2'unun 1. Sınıf, %23,2'sinin 2. Sınıf ve %22'sinin 3. Sınıf öğrencisi olduğu görülmüştür. Bölüm dağılımda antrenörlük %40,9, spor yöneticiliği %43,5 ve öğretmenlik %15,7 olarak görülmüştür. Yaşadığı yer bakımından öğrencilerin %57,7'si arkadaşlarıyla evde, %23,5'i yurtta ve %18,8'i ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Dijital araç kullanım amacı incelendiğinde, %57,7'si sosyal medya, %28,4 iletişim, %7,2 oyun ve %6,7 bilgi edinme %28,4'i bilgi edinme amacıyla dijital araç kullandığını belirtmiştir. Dijital araç denildiğinde akla gelen ilk aletin %90,4 oranıyla akıllı telefon olduğu, bunu %7,0 ile bilgisayar, %1,2 ile televizyon ve %0,6 ile tablet ve %0,9 ile diğer iletişim araçları takip ettiği görülmüştür. Akıllı telefon kullanım süresi açısından katılımcıların %53,3'ü günlük 3-4 saat, %22,0'ı 5-6 saat, %9,6'sı 2 saatten az, %8,7'si 7-8 saat ve %6,4' ü 9 saat ve üzeri kullanım bildirmiştir. Dijital platform tercihlerine bakıldığında %82,9 ile Instagram en çok kullanılan platform olmuştur. Bunu %7,0 ile Youtube %6,4 ile oyunlar ve %3,5 ile diğer platformlar takip etmektedir. Katılımcıların %53,6'sı kendisini dijital araçlara bağımlı olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %46,4'ü bağımlı olmadığını belirtmiştir. Akademik başarı ortalamalarına göre ise öğrencilerin %55,7'si orta, %35,9'u iyi, %5,5 çok iyi ve %2,9'u kötü olarak değerlendirmiştir. Son olarak katılımcıların %80,9'u dijital bağımlılığın akademik başarı üzerinde etkisi olduğunu düşünürken, %19,1'i herhangi bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir.

Tablo 4.2 Cinsiyet değişkenine yönelik t-testi sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Gruplar	N	X	S	sd	t	P
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Kadın	146	3,0753	0,09000	343	-1,300	0,195
		Erkek	199	3,2010	0,87767			
	Nüksetme	Kadın	146	2,6758	0,99573	343	-1,889	0,060
		Erkek	199	2,8861	1,04036			
	Hayatı Akışı	Kadın	146	2,4606	0,99857	343	-0,604	0,546
		Erkek	199	2,5264	0,99918			
	Duygu Durumu	Kadın	146	2,6969	0,96633	343	-0,374	0,709
		Erkek	199	2,7349	0,90754			
	Bırakamama	Kadın	146	3,7393	1,02572	343	-0,157	0,875
		Erkek	199	3,7571	1,00876			
	Dijital Bağımlılık Toplam	Kadın	146	2,9081	0,75279	343	-1,157	0,248
		Erkek	199	2,9989	0,69645			

Tablo 4.2'nin devamı

Ölçek	Alt Boyut	Gruplar	N	X	S	sd	t	P
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Kadın	146	4,9118	1,03771	343	2,890	**0,004***
		Erkek	199	4,5752	1,09113			
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Kadın	146	3,4986	1,29663	343	0,062	0,950
		Erkek	199	3,4894	1,39676			
	İçsel Motivasyon	Kadın	146	4,9904	0,93759	343	1,824	0,069
		Erkek	199	4,7910	1,04954			
	Kişisel Düzenleme/Durum	Kadın	146	4,6461	1,63591	343	0,629	0,530
		Erkek	199	4,5369	1,56187			
	Dış Motivasyon/Gelecek	Kadın	146	5,5034	1,19301	343	2,122	**0,035***
		Erkek	199	5,2023	1,37721			
	Sosyalleşme	Kadın	146	2,9612	1,88867	343	-1,130	0,259
		Erkek	199	3,1826	1,72772			
	Kariyer Kararlılığı	Kadın	146	5,3311	1,44556	343	1,093	0,275
		Erkek	199	5,1625	1,39176			
	Kaygısızlık	Kadın	146	4,7557	1,67940	343	1,440	0,151
		Erkek	199	4,4908	1,65931			
	Odaklanma	Kadın	146	4,4498	1,50890	343	1,314	0,190
		Erkek	199	4,2529	1,26696			
	Akademik Başarı Toplam	Kadın	146	4,6604	0,69729	343	2,505	**0,013***
		Erkek	199	4,4535	0,79949			

Anlamlılık düzeyi: *p<0,05

Tablo 4.2. incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonuçlarına göre Dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutları ve toplam puan incelendiğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0,05). Akademik başarı ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında ise Genel Akademik Başarı (t=2,890, p<0,05), Dış Motivasyon/ Gelecek (t=2,122, p<0,05) alt boyutları ile Akademik Başarı Toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=2,505, p<0,05). Akademik başarı ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.3 Sınıf değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Gruplar arası	4,673	3	1,558	1,992	0,115	
		Gruplar içi	266,628	341	0,782			
		Toplam	271,301	344				
	Nüksetme	Gruplar arası	1,393	3	0,464	0,439	0,725	
		Gruplar içi	360,404	341	1,057			
		Toplam	361,797	344				
	Hayatı Akışı	Gruplar arası	5,715	3	1,905	1,928	0,125	
		Gruplar içi	336,910	341	0,988			
		Toplam	342,624	344				
	Duygu Durumu	Gruplar arası	3,307	3	1,102	1,273	0,284	
		Gruplar içi	295,296	341	0,866			
		Toplam	298,603	344				

Tablo 4.3'ün devamı

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Bırakamama	Gruplar arası	6,537	3	2,179	2,138	0,095	
		Gruplar içi	347,526	341	1,019			
		Toplam	354,062	344				
	Dijital Bağımlılık Toplam	Gruplar arası	1,850	3	0,617	1,187	0,314	
		Gruplar içi	177,055	341	0,519			
		Toplam	178,905	344				
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Gruplar arası	8,396	3	2,799	2,428	0,065	
		Gruplar içi	393,016	341	1,153			
		Toplam	401,412	344				
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Gruplar arası	14,640	3	4,880	2,704	**0,045***	A>D
		Gruplar içi	615,434	341	1,805			
		Toplam	630,075	344				
	İçsel Motivasyon	Gruplar arası	7,849	3	2,616	2,616	0,051	
		Gruplar içi	341,072	341	1,000			
		Toplam	348,921	344				
	Kişisel Düzenleme/Durum	Gruplar arası	9,387	3	3,129	1,237	0,296	
		Gruplar içi	862,676	341	2,250			
		Toplam	872,062	344				
	Dış Motivasyon/Gelecek	Gruplar arası	14,098	3	4,699	2,785	**0,041***	B>D
		Gruplar içi	575,460	341	1,688			
		Toplam	589,558	344				
	Sosyalleşme	Gruplar arası	50,060	3	16,687	5,356	**0,001***	C>A D>A D>B
		Gruplar içi	1062,325	341	3,115			
		Toplam	1112,385	344				
	Kariyer Kararlılığı	Gruplar arası	6,649	3	2,216	1,108	0,346	
		Gruplar içi	682,268	341	2,2001			
		Toplam	688,917	344				
	Kaygısızlık	Gruplar arası	12,765	3	4,255	1,494	0,216	
		Gruplar içi	971,165	341	2,848			
		Toplam	983	344				
	Odaklanma	Gruplar arası	8,773	3	2,924	1,552	0,201	
		Gruplar içi	642,446	341	1,884			
		Toplam	651,219	344				
	Akademik Başarı Toplam	Gruplar arası	3,848	3	1,283	2,222	0,085	
		Gruplar içi	196,814	341	0,577			
		Toplam	200,662	344				

Anlamlılık düzeyi= *p<0,05 A:1. Sınıf B: 2.Sınıf C: 3.Sınıf D:4.Sınıf

Tablo 4.3 incelendiğinde sınıf değişkenine yönelik gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarına göre Dijital Başarı Ölçeğinin Aşırı Kullanım, Nüksetme, Hayat Akışı Duygu Durumu, Bırakamama alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Akademik Başarı Ölçeğinin alt boyutlarından Algılanan Öğretmen Etkinliği, Dış Motivasyon/Gelecek, Sosyalleşme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur F=2,704, p<0,05; F=2,785, p<0,05; F=5,356, p<0,05). Algılanan Öğretmen Etkinliği alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen post-hoc testi sonuçlarına göre birinci sınıflar ve dördüncü sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu alt boyutta ters kodlama uygulanmış olup, düşük puanlar daha yüksek algılanan öğretmen etkinliğini ifade etmektedir. Buna göre dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ortalama puanının ($\bar{x}$=3,74), birinci sınıfta okuyan öğrencilerin ortalama puanından ($\bar{x}$=3,23) daha düşük olduğu; dolayısıyla dördüncü sınıf öğrencilerinin algılanan öğretmen etkinliği düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış Motivasyon/Gelecek alt boyutuna göre gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu alt boyutta ters kodlama uygulanmış olup, düşük puanlar daha yüksek Dış Motivasyon/Gelecek yönelimi düzeyini göstermektedir. Bulgulara göre ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=5,59) dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}$=5,03) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda dördüncü sınıf öğrencilerinin Dış Motivasyon/gelecek düzeylerinin ikinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sosyalleşme alt boyutuna göre gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre birinci sınıflar ve üçüncü sınıflar, ikinci sınıflar ve dördüncü sınıflar, birinci sınıflar ve dördüncü sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu alt boyutta da düşük puanlar daha yüksek sosyalleşme düzeyini ifade etmektedir. Buna göre birinci sınıf ($\bar{x}$=2,66) ve ikinci sınıfta ($\bar{x}$=2,79) okuyan öğrencilerin ortalamaları, üçüncü sınıf ($\bar{x}$=3,38) ve dördüncü sınıfta ($\bar{x}$=3,54) okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha düşüktür. Dolayısıyla birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel Akademik Başarı, İçsel Motivasyon, Kişisel Düzenleme/Durum, Kariyer Kararlılığı, Kaygısızlık, Odaklanma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.4 Bölüm değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Gruplar arası	7,645	2	3,822	4,958	**0,008***	B>A
		Gruplar içi	263,656	342	0,771			
		Toplam	271,301	344				
	Nüksetme	Gruplar arası	3,330	2	1,665	1,589	0,206	
		Gruplar içi	358,467	342	1,048			
		Toplam	361,797	344				
	Hayatı Akışı	Gruplar arası	1,892	2	0,946	0,950	0,388	
		Gruplar içi	340,732	342	0,996			
		Toplam	342,624	344				
	Duygu Durumu	Gruplar arası	2,559	2	1,279	1,478	0,230	
		Gruplar içi	296,044	342	0,866			
		Toplam	298,603	344				
	Bırakamama	Gruplar arası	,943	2	0,472	0,457	0,634	
		Gruplar içi	353,119	342	1,033			
		Toplam	354,062	344				
	Dijital Bağımlılık Toplam	Gruplar arası	2,253	2	1,127	2,181	0,114	
		Gruplar içi	176,651	342	0,517			
		Toplam	178,905	344				
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Gruplar arası	4,498	2	2,249	1,938	0,146	
		Gruplar içi	396,914	342	1,161			
		Toplam	401,412	344				
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Gruplar arası	23,158	2	11,579	6,525	**0,002***	B>A C>A
		Gruplar içi	606,917	342	1,775			
		Toplam	630,075	344				
	İçsel Motivasyon	Gruplar arası	,630	2	0,315	0,309	0,734	
		Gruplar içi	348,291	342	1,018			
		Toplam	348,921	344				
	Kişisel Düzenleme/ Durum	Gruplar arası	13,595	2	6,798	2,708	0,068	
		Gruplar içi	858,467	342	2,510			
		Toplam	872,062	344				
	Dış Motivasyon/ Gelecek	Gruplar arası	3,187	2	1,593	0,929	0,396	
		Gruplar içi	586,371	342	1,715			
		Toplam	589,559,558	344				
	Sosyalleşme	Gruplar arası	67,112	2	33,556	10,979	0,**000***	B>A C>A
		Gruplar içi	1045,273	342	3,056			
		Toplam	1112,385	344				
	Kariyer Kararlılığı	Gruplar arası	8,651	2	4,325	2,174	0,115	
		Gruplar içi	680,266	342	1,989			
		Toplam	688,917	344				
	Kaygısızlık	Gruplar arası	11,689	2	5,845	2,056	0,130	
		Gruplar içi	972,241	342	2,843			
		Toplam	983,930	344				
	Odaklanma	Gruplar arası	15,696	2	7,848	4,223	**0,015***	B>A
		Gruplar içi	635,524	342	1,858			
		Toplam	651,219	344				
	Akademik Başarı Toplam	Gruplar arası	6,890	2	3,445	6,080	**0,003***	B>A B>C
		Gruplar içi	193,773	342	0,567			
		Toplam	200,662	344				

Anlamlılık düzeyi= *p<0,05 A: Öğretmenlik B= Antrenörlük C: Spor Yöneticiliği

Bölüm değişkenine göre yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Dijital bağımlılık ölçeğinin Aşırı Kullanım boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=4,958; p<0,05). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=2,81) antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere

($\bar{x}$=3,24) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, öğretmenlik bölümü öğrencilerinin aşırı kullanım açısından dijital bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Buna karşılık Nüksetme, Hayat Akışı, Duygu Durumu, Bırakamama, Dijital Bağımlılık Toplam Alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Akademik Başarı Ölçeğinin Algılanan Öğretmen Etkinliği, Sosyalleşme, Odaklanma, Akademik Başarı Toplam alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($F=6,525$; $p<0,05$; $F=10,979$; $p<0,05$; $F=4,223$; $p<0,05$; $F=6,080$; $p<0,05$). Akademik Başarı Ölçeğinin alt boyutlarında ters kodlama uygulanmış olup, bu nedenle düşük puanlar daha yüksek akademik başarı düzeyini ifade etmektedir.

Algılanan Öğretmen Etkinliği boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre öğretmenlik ve antrenörlük bölümleri arasında, öğretmenlik ve spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=2,96), antrenörlük ($\bar{x}$=3,72) ve spor yöneticiliği ($\bar{x}$=3,47) bölümlerinde okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu öğretmenlik bölümü öğrencilerinin algılanan öğretmen etkinliği alt boyutunda akademik başarı düzeylerinin diğer bölümlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyalleşme alt boyutuna göre yapılan Tukey testi sonuçlarına göre öğretmenlik ve antrenörlük bölümleri arasında, öğretmenlik ve spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=2,17) antrenörlük ($\bar{x}$=3,48) ve spor yöneticiliği ($\bar{x}$=3,06) okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda öğretmenlik bölümü öğrencilerin sosyalleşme alt boyutunda akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Odaklanma alt boyutuna yönelik yapılan Tukey testi sonuçlarına göre öğretmenlik ve antrenörlük bölümleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=4,00) antrenörlük ($\bar{x}$=4,57) bölümünde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna

bağlı olarak odaklanma alt boyutunda akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akademik başarı toplam alt boyutuna yönelik yapılan Tukey testi sonuçlarına göre öğretmenlik ve antrenörlük bölümleri arasında, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=4,31$) antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerden ($\bar{x}=4,70$) daha düşük olduğu görülmüş; bu durum öğretmenlik bölümü öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin antrenörlük öğrencilerinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca spor yöneticiliği bölümünün ortalamasının ($\bar{x}=4,48$) antrenörlük bölümünden daha düşük olması, spor yöneticiliği öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin de antrenörlük öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, akademik başarı düzeyinin bölümler arasında anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Genel Akademik Başarı, İçsel Motivasyon, Kişisel Düzenleme/Durum, Dış Motivasyon/Gelecek, Kariyer Kararlılığı, Kaygısızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.5 Yaşadığı yer değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Gruplar arası	2,215	2	1,108	1,408	0,246	
		Gruplar içi	269,085	342	0,787			
		Toplam	271,301	344				
	Nüksetme	Gruplar arası	0,640	2	0,320	0,303	0,739	
		Gruplar içi	361,157	342	1,056			
		Toplam	361,797	344				
	Hayatı Akışı	Gruplar arası	1,315	2	0,657	0,959	0,518	
		Gruplar içi	341,310	342	0,998			
		Toplam	342,624	344				
	Duygu Durumu	Gruplar arası	1,122	2	0,561	0,645	0,525	
		Gruplar içi	297,481	342	0,870			
		Toplam	298,603	344				
	Bırakamama	Gruplar arası	2,632	2	1,316	1,281	0,279	
		Gruplar içi	351,430	342	1,028			
		Toplam	354,062	344				
	Dijital Bağımlılık Toplam	Gruplar arası	1,302	2	0,651	1,253	0,287	
		Gruplar içi	177,603	342	0,519			
		Toplam	178,905	344				
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Gruplar arası	0,961	2	0,480	0,410	0,664	
		Gruplar içi	400,451	342	1,171			
		Toplam	401,412	344				
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Gruplar arası	11,212	2	5,606	3,098	**0,046***	
		Gruplar içi	618,862	342	1,810			B>C
		Toplam	630,075	344				
	İçsel Motivasyon	Gruplar arası	1,712	2	0,856	0,843	0,431	
		Gruplar içi	347,208	342	1,015			
		Toplam	348,921	344				

Tablo 4.5'in devamı

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Akademik Başarı Ölçeği	Kişisel Düzenleme/ Durum	Gruplar arası	11,453	2	5,727	2,276	0,104	
		Gruplar içi	860,609	342	2,516			
		Toplam	872,062	344				
	Dış Motivasyon/ Gelecek	Gruplar arası	1,370	2	685	0,398	0,672	
		Gruplar içi	588,188	342	1,720			
		Toplam	589,558	344				
	Sosyalleşme	Gruplar arası	22,403	2	11,202	3,515	**0,031***	B>C
		Gruplar içi	1089,982	342	3,187			
		Toplam	1112,385	344				
	Kariyer Kararlılığı	Gruplar arası	1,823	2	,911	0,454	0,636	
		Gruplar içi	687,094	342	2,009			
		Toplam	688,917	344				
	Kaygısızlık	Gruplar arası	2,272	2	1,136	0,396	0,673	
		Gruplar içi	981,658	342	2,870			
		Toplam	983,930	344				
	Odaklanma	Gruplar arası	1,681	2	0,840	0,442	0,643	
		Gruplar içi	649,539	342	1,899			
		Toplam	651,219	344				
	Akademik Başarı Toplam	Gruplar arası	2,181	2	1,0911	1,879	0,154	
		Gruplar içi	198,481	342	0,580			
		Toplam	200,662	344				

Anlamlılık düzeyi= *p<0,05 A: Aile yanı B: Yurt C: Arkadaşlar

Yaşadığı yer değişkenine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Dijital başarı ölçeğinin Aşırı Kullanım, Nüksetme, Hayat Akışı Duygu Durumu, Bırakama alt boyunlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmezken (p>0,05), Akademik Başarı Ölçeğinin Algılanan Öğretmen Etkinliği ve Sosyalleşme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=3,098; p<0,05; F=3,515; p<0,05). Akademik Başarı Ölçeğinin alt boyutlarında ters kodlama uygulanmış olup, bu nedenle düşük ortalama puanlar daha yüksek akademik başarı düzeyini ifade etmektedir. Bulgular bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

Algılanan Öğretmen Etkinliği alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen post-hoc testi sonuçlarına göre arkadaşlarıyla kalan öğrenciler ve yurtta kalan öğrenciler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Yurtta kalan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=3,36) arkadaşlarıyla kalan öğrencilerin ortalamalarında ($\bar{x}$=3,80) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yurtta kalan öğrencilerin algılanan öğretmen etkinliği alt boyutunda akademik başarı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyalleşme alt boyutuna göre gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre yurtta kalan öğrenciler ile arkadaşlarla kalan öğrenciler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Yurtta kalan öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=2,89) arkadaşlarıyla

kalan öğrencilerin ortalamalarında ($\bar{x}$=3,51) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, yurtta kalan öğrencilerin sosyalleşme alt boyutunda akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Akademik Başarı Ölçeğinin Genel Akademik Başarı, İçsel Motivasyon, Kişisel Düzenleme/Durum, Dış Motivasyon/Gelecek, Kariyer Kararlılığı, Kaygısızlık, Odaklanma alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.6 Dijital araçların kullanım süresi değişkenine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Gruplar arası	25,307	2	12,653	17,592	**0,000***	C>A C>B
		Gruplar içi	245,994	342	0,719			
		Toplam	271,301	344				
	Nüksetme	Gruplar arası	13,790	2	6,895	6,776	**0,001***	C>A C>B
		Gruplar içi	348,007	342	1,018			
		Toplam	361,797	344				
	Hayatı Akışı	Gruplar arası	1,933	2	0,967	0,970	0,380	
		Gruplar içi	340,691	342	0,996			
		Toplam	342,624	344				
	Duygu Durumu	Gruplar arası	6,158	2	3,079	3,601	**0,028***	C>A
		Gruplar içi	292,445	342	0,855			
		Toplam	298,603	344				
	Bırakamama	Gruplar arası	8,327	2	4,164	4,119	**0,017***	B>A C>A
		Gruplar içi	345,735	342	1,011			
		Toplam	354,062	344				
	Dijital Bağımlılık Toplam	Gruplar arası	9,495	2	4,748	9,585	**0,000***	B>A C>A C>B
		Gruplar içi	169,409	342	0,495			
		Toplam	178,905	344				
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Gruplar arası	2,883	2	1,441	1,237	0,292	
		Gruplar içi	398,529	342	1,165			
		Toplam	401,412	344				
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Gruplar arası	18,212	2	9,106	5,090	**0,007***	C>B
		Gruplar içi	611,863	342	1,789			
		Toplam	630,075	344				
	İçsel Motivasyon	Gruplar arası	1,513	2	0,757	0,745	0,476	
		Gruplar içi	347,407	342	1,016			
		Toplam	348,921	344				
	Kişisel Düzenleme/ Durum	Gruplar arası	2,040	2	1,020	0,401	0,670	
		Gruplar içi	870,022	342	2,544			
		Toplam	872,062	344				
	Dış Motivasyon/ Gelecek	Gruplar arası	,344	2	0,172	0,100	0,905	
		Gruplar içi	589,214	342	1,723			
		Toplam	589,558	344				
	Sosyalleşme	Gruplar arası	7,774	2	3,887	1,203	0,301	
		Gruplar içi	1104,612	342	3,230			
		Toplam	1112,385	344				
	Kariyer Kararlılığı	Gruplar arası	9,136	2	4,568	2,298	0,102	
		Gruplar içi	679,781	342	1,988			
		Toplam	688,917	344				
	Kaygısızlık	Gruplar arası	17,136	2	8,593	3,040	**0,049***	B>C
		Gruplar içi	966,744	342	2,827			
		Toplam	983,930	344				

Tablo 4.6'nın devamı

Ölçek	Alt Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Akademik Başarı Ölçeği	Odaklanma	Gruplar arası	,680	2	0,340	0,179	0,836	
		Gruplar içi	650,539	342	1,902			
		Toplam	651,219	344				
	Akademik Başarı	Gruplar arası	,443	2	0,221	0,378	0,685	
		Gruplar içi	200,219	342	0,585			
	Toplam	Toplam	200,662	344				

Anlamlılık düzeyi= *p<0,05 A: 3Saaatten az B: 4-6 Saat C: 7 Saat ve Üzeri

Dijital başarı ölçeğinin Aşırı Kullanım, Nüksetme, Duygu Durumu, Bırakamama, dijital Bağımlılık Toplam alt boyunlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=17,592; p<0,05; F=6,776; p<0,05; F=4,119; p<0,05; F=4,119; p<0,05; F=9,585; p<0,05).

Aşırı kulanım alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araçları günde 3 saatten az ve 7 saatten fazla, 4-6 saat ve 7 saatten fazla kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dijital araçları günde 7 saatten fazla kullan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}$=3,70) 3 saatten az ($\bar{x}$=2,87) ve 4-6 saat kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=3,11) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, dijital araç kullanım süresi arttıkça aşırı kullanım düzeyinin arttığını göstermektedir.

Nüksetme alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araçları günde 3 saatten az ve 7 saatten fazla, 4-6 saat ve 7 saatten fazla kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dijital araçları günde 7 saatten fazla kullan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}$=3,18) 3 saatten az kullanan ($\bar{x}$=2,56) ve 4-6 saat kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=2,79), daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum dijital araç kullanım süresi arttıkça öğrencilerin nüksetme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Duygu durumu alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araçları günde 3 saatten az ve 7 saatten fazla kullan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Dijital araçları günde 3 saatten az kullan katılımcıların ortalamaları ($\bar{x}$=2,51) 7 saatten fazla kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=2,90) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, dijital araç kullanım süresi arttıkça öğrencilerin duygu durumu alt boyutuna ilişkin dijital

bağımlılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Dijital bağımlılık ölçeğinin Hayat Akışı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Bırakamama alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araçları günde 3 saatten az kullanan katılımcılar ile 4-6 saat kullanan katılımcılar ve 3 saatten az kullanan katılımcılar ile 7 saat ve üzeri kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p>0,05). Dijital araçları günde 3 saatten az kullanan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}$=3,50), 4-6 saat kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=3,81) ve 7 saat kullanan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}$=3,93) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, dijital araç kullanım süresi arttıkça öğrencilerin bırakamama alt boyutuna ilişkin dijital bağımlılık düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Dijital bağımlılık ölçeği toplam puanına yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araçları günde 3 saatten az kullanan katılımcılar ile 4-6 saat kullanan katılımcılar, 3 saatten az kullanan katılımcılar ile 7 saat ve üzeri kullanan katılımcılar ve 4-6 saat kullanan katılımcılar ile 7 saat ve üzeri kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p>0,05). Dijital araçları günde 3 saatten az kullanan katılımcıların ortalamaları ($\bar{x}$=2,74), 4-6 saat kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=2,97) ve 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=3,26) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç dijital araç kullanım süresi arttıkça öğrencilerin genel dijital bağımlılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Dijital araçların kullanım süresine yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre Akademik Başarı Ölçeğinin Algılanan Öğretmen Etkinliği ve Kaygısızlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=5,090; p<0,05; F=3,040; p<0,05). Akademik başarı ölçeğinin alt boyutlarında ters kodlama uygulanmış olup, bu nedenle düşük ortalama puanlar daha yüksek akademik başarı düzeyini ifade etmektedir. Bulgular bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

Algılanan Öğretmen Etkinliği alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araç kullanım süresi 4-6 saat ve 7 saat ve üzeri kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Dijital araçları 4-6 saat kullan katılımcıların ortalamaları ($\bar{x}$=3,34), 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların

ortalamalarından ($\bar{x}$=3,97) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, 4-6 saat dijital araç kullanan öğrencilerin algılanan öğretmen etkinliği alt boyutunda akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kaygısızlık alt boyutuna göre gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dijital araç kullanım süresi 4-6 saat ve 7 saat ve üzeri kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Dijital araçları 4-6 saat kullan katılımcıların ortalamaları ($\bar{x}$=4,73), 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$=4,12) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç dijital araç kullanım süresi arttıkça kaygısızlık alt boyutunda akademik başarı düzeyinin arttığını göstermektedir.

Genel Akademik Başarı, İçsel Motivasyon, Kişisel Düzenleme/Durum, Dış Motivasyon/Gelecek, Kariyer Kararlılığı, Sosyalleşme, Odaklanma, Akademik Başarı Toplam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7 Dijital araçlara bağımlılık değişkenine yönelik t-testi sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Gruplar	N	X	S	sd	t	P
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Aşırı Kullanım	Evet	185	3,4638	0,81643	343	7,682	**0,000***
		Hayır	160	2,7825	0,82733			
	Nüksetme	Evet	185	3,1423	0,99372	343	7,204	**0,000***
		Hayır	160	2,3979	0,91306			
	Hayatı Akışı	Evet	185	2,6946	1,02448	343	4,008	**0,000***
		Hayır	160	2,2719	0,91862			
	Duygu Durumu	Evet	185	2,9284	0,90849	343	4,623	**0,000***
		Hayır	160	2,4766	0,90152			
	Bırakamama	Evet	185	4,0216	0,92640	343	5,582	**0,000***
		Hayır	160	3,4354	1,02382			
	Dijital Bağımlılık Toplam	Evet	185	3,2265	0,64604	343	8,015	**0,000***
		Hayır	160	2,6530	0,68171			
Akademik Başarı Ölçeği	Genel Akademik Başarı	Evet	185	4,5345	1,10254	343	-3,439	**0,001***
		Hayır	160	4,9294	1,01672			
	Algılanan Öğretmen Etkinliği	Evet	185	3,5881	1,36878	343	1,401	0,162
		Hayır	160	3,3837	1,33119			
	İçsel Motivasyon	Evet	185	4,7935	0,99234	343	-1,627	0,105
		Hayır	160	4,9700	1,01887			
	Kişisel Düzenleme/Durum	Evet	185	4,7351	1,54798	343	1,915	0,056
		Hayır	160	4,4073	1,62900			
	Dış Motivasyon/Gelecek	Evet	185	5,2568	1,37090	343	-1,113	0,266
		Hayır	160	5,4141	1,23276			
	Sosyalleşme	Evet	185	3,1748	1,77580	343	0,954	0,341
		Hayır	160	2,9896	1,82437			
	Kariyer Kararlılığı	Evet	185	5,0216	1,48284	343	-3,030	**0,003***
		Hayır	160	5,4792	1,29434			
	Kaygısızlık	Evet	185	4,6180	1,66650	343	0,178	0,859
		Hayır	160	4,5854	1,72447			
	Odaklanma	Evet	185	4,3333	1,36423	343	-0,042	0,967
		Hayır	160	4,3396	1,39354			
	Akademik Başarı Toplam	Evet	185	4,4711	0,78911	343	1,837	0,067
		Hayır	160	4,6220	0,72742			

Anlamlılık düzeyi: *p<0,05

Tablo 4.7 incelendiğinde bağımlılık değişkenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonuçlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Aşırı Kullanım (t= 7,682; p<0,05), Nüksetme (t= 7,204; p<0,05), Hayat Akışı (t= 4,008; p<0,05), Duygu Durumu (t=4,623; p<0,05), Bırakamama (t= 5,582; p<0,05), Dijital bağımlılık Toplam (t= 8,015; p<0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Akademik Başarı Ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında Genel Akademik Başarı boyutu (t=3,439; p<0,05) ve Kariyer Kararlığı alt boyutunda (t=3,030; p<0,05) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akademik başarı ölçeğinin diğer alt boyutları ve toplam puan boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.8 Dijital bağımlılık, akademik başarı, yaş ve sosyal medya kullanımı değişkenlerine yönelik Pearson korelasyon analizi

Değişkenler		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Akademik Başarı Genel	r	1					
	p	.					
	n	345					
2. Dijital Bağımlılık Genel	r	0,066	1				
	p	0,221	.				
	n	345	345				
3. Yaş	r	0,029	-0,085	1			
	p	0,590	0,115	.			
	n	345	345	345			
4. Sosyal Medya Süre	r	0,012	0,228	-0,010	1		
	p	0,825	**0,000***	0,852	.		
	n	345	345	345	345		
5. Sosyal Medya Gün	r	-0,159	0,096	-0,092	0,129	1	
	p	**0,003***	0,075	0,088	**0,016***	.	
	n	345	345	345	345	345	
6. Dijital Akademik Başarı Skala	r	-0,041	0,477	0,042	0,365	0,148	1
	p	0,453	**0,000***	0,435	**0,000***	**0,006***	.
	n	345	345	345	345	345	345

Anlamlılık düzeyi: *p<0,05 p<01

Tablo 4.8 incelendiğinde yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin akademik başarıları ile dijital bağımlılık düzeyleri, yaş, sosyal medya kullanımları ve dijital akademik başarı ölçeği puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, akademik başarı ile sosyal medyaya ayrılan gün sayısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-0,159; p<0,01). Bu bulgu, öğrencilerin sosyal medyaya daha fazla gün ayırmalarının akademik başarılarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Buna karşılık, akademik başarı ile sosyal medyada geçirilen süre (r=-0,012; p=0,825) ve dijital akademik başarı ölçeği (r=-0,041; p=0,453) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı ölçeği

arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,477; p<0,01). Bu sonuç, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencilerin dijital akademik başarı ölçeğinden aldıkları puanların da yükseldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal medyada geçirilen süre ile dijital akademik başarı ölçeği puanı arasında (r=0,365; p<0,01) ve sosyal medyaya ayrılan gün ile dijital akademik başarı ölçeği puanı arasında (r=0,148; p<0,01) pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin sosyal medya kullanımının dijital bağlamdaki akademik becerilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş değişkeni ile diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

5. TARTIŞMA

5.1 Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Toplam Puan ve Alt Boyutla Göre İncelenmesi

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeğinin; cinsiyet, dijital araçlara bağımlılık durumu, sınıf, bölüm, yaşadığı yer ve dijital araç kullanım süresi değişkenlerine göre incelenmiştir. Dijital bağımlılığın özellikle bağımlılık durumu ve dijital araç kullanım süresi değişkenleri açısından belirgin biçimde farklılaştığı görülmüştür. Buna karşın cinsiyet, sınıf ve yaşadığı yer gibi değişkenlerde dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ve bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıkların sınırlı kaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, dijital bağımlılığın daha çok bireysel kullanım yoğunluğu ve davranış örüntüleriyle ilişkili bir yapı sergilediğine işaret etmektedir (Kesici ve Tunç, 2018; Yıldız ve Koç, 2023).

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler, dijital bağımlılık ölçeğinin aşırı kullanım, nüksetme, hayat akışı, duygu durumu, bırakamama ve toplam puan boyutlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, dijital bağımlılığın spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında cinsiyetten bağımsız biçimde yaygınlaşabildiğini düşündürmektedir. Yıldız ve Koç (2023) ile Turaç ve Güler (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde dijital bağımlılığın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını; dijital teknolojilerin kullanımının her iki cinsiyet için de benzer riskler barındırdığını ifade etmektedir. Bu yönüyle mevcut çalışma literatürdeki bulgularla örtüşmektedir.

Dijital araçlara bağımlılık durumu değişkeni açısından yapılan analizlerde elde edilen sonuçlar, dijital bağımlılık ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Kendini dijital araçlara bağımlı olarak tanımlayan öğrencilerin aşırı kullanım, nüksetme, hayat akışışı, duygu durumu ve bırakamama puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olması, öznel bağımlılık algısının ölçülen dijital bağımlılık davranışlarıyla tutarlı olduğunu göstermektedir. Kesici ve Tunç (2018) ile Atamtürk vd., (2020), dijital bağımlılığın davranışsal boyutlarının bireylerin öz değerlendirilmeleriyle büyük ölçüde örtüştüğünü ve

bağımlılık algısının gerçek kullanım örüntülerini yansıtabildiğini belirtmektedir. Bu sonuç, dijital bağımlılığın spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında güçlü ve çok boyutlu bir yapı sergilediğini göstermesi açısından önemlidir.

Sınıf değişkenine göre yapılan analizlerde, dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, üniversite eğitimlerinin farklı sınıf düzeylerinde dijital bağımlılık davranışlarının benzer biçimde sürdüğünü düşündürmektedir. Karataş (2021) ve Yıldız ve Koç (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde dijital oyun ve dijital medya kullanımının sınıf ilerledikçe belirgin biçimde azaldığını, dijital alışkanlıkların üniversite yaşamı boyunca süreklilik gösterebildiğini vurgulamaktadır. Mevcut araştırma da bu sürekliliği destekler niteliktedir.

Bölüm değişkenine göre elde edilen bulgular, dijital bağımlılık ölçeğinin aşırı kullanım alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu, ancak diğer alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin aşırı kullanım puanlarının daha yüksek olması, bu öğrencilerin dijital araçları akademik ve iletişim amaçlı daha yoğun kullanmalarıyla ilişkili olabilir. Bayıroğlu vd., (2025), akademik sorumlulukların ve dijital içeriklerle etkileşimin artmasının, dijital kullanımın problemli boyutlara everilebileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte, dijital bağımlılığın genel yapısının bölümden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyretmesi, dijitalleşmenin spor bilimleri fakültesinin bölümlerini kapsayan ortak bir olgu olduğunu düşündürmektedir.

Yaşadığı yer değişkenine göre yapılan analizlerde, dijital bağımlılık ölçeğinin hiçbir alt boyutunda ve toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, öğrencilerin aile yanında, yurtta ya da arkadaşlarıyla yaşamalarının dijital bağımlılık davranışları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Akdağ vd., (2014), yaşam ortamının dijital bağımlılığı dolaylı biçimde etkileyebileceğini, ancak bireysel kullanım alışkanlıklarının çevresel faktörlerden daha baskın olabildiğini ifade etmektedir. Mevcut bulgular, dijital bağımlılığın daha çok bireysel davranış örüntüleriyle ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Dijital araç kullanım süresi değişkenine göre elde edilen bulgular ise dijital bağımlılık açısından en belirgin sonuçları ortaya koymuştur. Dijital bağımlılık ölçeğinin aşırı kullanım, nüksetme, duygu durumu, bırakamama ve toplam puan boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Günde 7 saat ve üzeri dijital araç kullanan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, dijital bağımlılığın kullanım süresiyle doğrudan ilişkili olduğunu ve sürenin artmasının bağımlılık davranışlarını güçlendirdiğini göstermektedir. Balcı ve Gülnar (2013) ve Balcı vd., (2025) dijital araç kullanım süresinin artmasının bağımlılık riskini yükselten temel bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Mevcut araştırma, bu ilişkiyi spor bilimleri fakültesi öğrencileri özelinde doğrulamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin özellikle bağımlılık algısı ve dijital araç kullanım süresi değişkenlerine duyarlı olduğunu; buna karşın cinsiyet, sınıf ve yaşadığı yer gibi değişkenlerin dijital bağımlılığı açıklamada sınırlı kaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar dijital bağımlılığın daha çok davranışların yoğunluğunu ve kullanım süresiyle ilişkili bir yapı sergilediğini göstermekte; aynı zamanda dijital araç kullanımının kontrol altına alınmasına yönelik müdahalelerin gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

5.2 Akademik Başarı Ölçeğinin Toplam Puan ve Alt Boyutlara Göre İncelenmesi

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının cinsiyet, dijital araçlara bağımlılık durumu, sınıf düzeyi, bölüm, yaşadığı yer ve dijital araç kullanım değişkenlerine göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmaların özellikle akademik başarının bazı alt boyutlarında belirginleştiği tespit edilmiştir. Bulgular akademik başarının tek boyutlu bir yapı olmadığını, bireysel ve çevresel değişkenlerle birlikte dijital davranış örüntülerinden etkilendiğini göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından elde edilen bulgular, kadın öğrencilerin genel akademik başarı, dış motivasyon/gelecek ve akademik başarı toplam puanlarında erkek öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu ortaya

koymuştur. Buna karşın algılanan öğretmen etkinliği, içsel motivasyon, kişisel düzenleme/durum, sosyalleşme, kariyer kararlılığı, kaygısızlık ve odaklanma alt boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum akademik başarının özellikle geleceğe yönelik beklenti ve sonuç odaklı motivasyon boyutlarında kadın öğrenciler lehine bir farklılaşma gösterebildiğini düşündürmektedir. Literatürde spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmalarda cinsiyete bağlı akademik başarı farklılıklarının sınırlı ya da alt boyutlara özgü olduğu vurgulanmaktadır. Küçüker ve Işık (2022) ile Bayıroğlu vd., (2025) tarafından yapılan çalışmalarda, cinsiyetin akademik başarı üzerinde doğrudan ve güçlü bir belirleyici olmadığı; ancak motivasyon ve algısal boyutlarda farklılaşmalar yaratabileceği belirtilmektedir. Bu yönüyle mevcut bulgular literatürle örtüşmekte ve cinsiyetin akademik başarıya etkisinin seçici alt boyutlar üzerinde gerçekleştiğini göstermektedir.

Dijital araçlara bağımlılık durumu değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda, kendisini dijital araçlara bağımlı olarak tanımlayan öğrencilerin genel akademik başarı ve kariyer kararlılığı alt boyutlarında daha düşük akademik başarı düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Akademik başarı ölçeğinin diğer alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı bir farklılık görülmemiş olsa da özellikle kariyer kararlılığı boyutundaki fark dikkat çekicidir. Bu bulgu, dijital bağımlılığın öğrencilerin uzun vadeli akademik ve mesleki hedeflerine yönelik kararlılıklarını zayıflatabileceğine işaret etmektedir. Filiz ve Kaya (2021) ile Bayıroğlu vd., (2024) dijital araçlara aşırı yönelimin öğrencilerin akademik odaklanma ve gelecek planlamaları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiğini vurgulamaktadır. Mevcut çalışma bu etkiyi özellikle kariyerle ilişkili akademik boyut üzerinden görünür kılması bakımından literatüre katkı sağlamaktadır.

Sınıf düzeyi değişkenine göre elde edilen bulgular, akademik başarının bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Algılanan öğretmen etkinliği, dış motivasyon/gelecek ve sosyalleşme alt boyutlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Genel akademik başarı, içsel motivasyon, kişisel düzenleme/durum, kariyer kararlılığı, kaygısızlık, odaklanma ve akademik başarı toplam puanında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özellikle alt sınıflarda yer alan öğrencilerin algılanan öğretmen etkinliği ve sosyalleşme düzeylerinin daha

yüksek olması, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öğretim elemanları ile kurdukları etkileşimi daha yoğun algılamaları ve sosyal uyum sürecini daha aktif yaşamalarıyla açıklanabilir. Güven vd., (2021) ile Çimen vd., (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da sınıf ilerledikçe öğrencilerin akademik motivasyon ve sosyal etkileşim algılarında değişmeler yaşandığını ortaya koymaktadır.

Bölüm değişkenine göre yapılan analizlerde, öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, algılanan öğretmen etkinliği ve sosyalleşme, odaklanma ve akademik başarı toplam puan puanlarında diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksek akademik başarı düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, öğretmenlik programlarının pedagojik içerik yapısı, öğretim elemanı-öğrenci etkileşimin yoğunluğu ve derslerin yapılandırılmış niteliği ile ilişkilendirilebilir. Demir ve Kutlu (2021) ile Küçüker ve Işık (2022) öğretmenlik programlarının akademik disiplin, ders takibi ve öğrenme sorumluluğu açısından öğrencileri daha yapılandırılmış bir sürece dahil ettiğini belirtmiştir. Mevcut araştırma, bu durumu spor bilimleri fakültesi özelinde doğrulamakta ve bölüm farklılıklarının akademik başarının özellikle algısal ve davranışsal boyutlarında etkili olduğunu göstermektedir.

Yaşadığı yer değişkeni açısından, akademik başarının algılanan öğretmen etkinliği ve sosyalleşme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yurtta kalan öğrencilerin, arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere kıyasla bu alt boyutlarda daha yüksek akademik başarı düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, yurt ortamının daha düzenli bir akademik çevre sunması ve öğrencilerin üniversiteye yönelik kurumsal aidiyet duygularını güçlendirmesiyle açıklanabilir. Öğrencilerin yaşam ortamlarının akademik uyum ve sosyal etkileşim süreçleri üzerinde belirleyici olabildiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, mevcut bulgular yaşam alanın akademik başarının özellikle sosyal ve algısal boyutlarını etkileyebildiğini göstermektedir.

Dijital araç kullanım süresi değişkenine göre elde edilen bulgular, akademik başarının algılanan öğretmen etkinliği ve kaygısızlık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Algılanan öğretmen etkinliği alt boyutunda, günde 4-6 saat dijital araç kullanan öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin, 7 saat ve üzeri kullanan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaygısızlık alt

boyutunda ise ters kodlama dikkate alındığında, dijital araç kullanım süresi arttıkça öğrencilerin bu alt boyuttaki akademik başarı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durum dijital araç kullanımının akademik başarıyı her durumda olumsuz yönde etkilemediğini; bazı alt boyutlarda farklı yönlerde etkiler ortaya koyabildiğini göstermektedir. Genel akademik başarı puanında anlamlı bir farklılık bulunmaması, dijital kullanım süresinin akademik başarıyı dolaylı ve seçici alt boyutlar üzerinden etkilediğini göstermesi açısından önemlidir (Balcı ve Gülnar, 2013; Kuss ve Griffiths, 2017, Kuss ve Griffiths, 2021).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları spor bilimleri fakültesi öğrencilerin akademik başarılarının; cinsiyet, bağımlılık durumu, sınıf, bölüm, yaşadığı yer ve dijital araç kullanım süresi gibi değişkenlere bağlı olarak özellikle motivasyonel, algısal ve sosyal alt boyutlarda farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bulgular akademik başarının yalnızca not ortalamasıyla sınırlı bir kavram olmadığını; dijital davranışlar ve eğitimsel bağlamla birlikte ele alınması gerektiğini göstermiştir.

5.3 Dijital Bağımlılık ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri, akademik başarıları, yaşları, sosyal medya kullanım süreleri, sosyal medya kullanım gün sayıları ve dijital akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin düşük ve orta düzeyde yönlü ancak sınırlı olduğunu ve dijital davranışların akademik süreçlerle tek boyutlu bir etkileşim içinde olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçlarına göre akademik başarı ile sosyal medya kullanım gün sayısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin sosyal medyayı haftanın daha fazla gününde kullanmalarının akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etki oluşturabileceğini göstermektedir. Buna karşın akademik başarı ile sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, akademik başarının yalnızca sosyal medyada geçirilen toplam süre ile ilgili değil, kullanımın süreklilik göstermesi ve alışkanlık haline gelmesiyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Balcı ve Gülnar (2013), sosyal medya kullanımının akademik başarı

üzerindeki etkisinin daha çok kullanımın düzenliliği, kontrol edilebilirliği ve akademik zamanla çakışmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Mevcut bulgular, bu yaklaşımı spor bilimleri fakültesi öğrencileri örnekleminde desteklemektedir.

Akademik başarı ile dijital bağımlılık genel puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, dijital bağımlılığın akademik başarıyı her durumda ve doğrudan olumsuz yönde etkileyen bir değişken olmadığını göstermesi bakımından önemlidir. Literatürde bu ilişkiye yönelik farklı bulguların yer aldığı görülmektedir. Yıldız ve Koç (2023) ile Bayıroğlu vd., (2025) dijital bağımlılığın akademik başarı üzerindeki etkisinin bazı çalışmalarda zayıf veya dolaylı biçimde ortaya çıktığını; bu ilişkinin örneklem özellikleri ve kullanılan ölçme araçlarına göre değişebildiğini belirtmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın bulguları dijital bağımlılık- akademik başarı mutlak ve tek yönlü bir yapı sergilemediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dikkat çeken bulgularından biri, dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu bulgu, dijital bağımlılık düzeyi yükseldikçe öğrencilerin dijital ortamda akademik yeterliklerine ilişkin algılarının artığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, dijital araçları yoğun biçimde kullanan öğrenciler, çevrim içi öğrenme ortamları, dijital içeriklere erişim ve teknoloji temelli akademik görevlerde kendilerini daha yeterli algılayabilmektedir. Kesici ve Tunç (2018) ile Atamtürk vd., (2020), dijital bağımlılığın her zaman işlev kaybı yaratmadığını; bazı durumlarda dijital yeterlik ve çevrim içi akademik becerilerle birlikte artış gösterebildiğini ifade etmektedir. Bu sonuç, dijital bağımlılığı akademik süreçler üzerindeki etkisinin geleneksel akademik başarı ile dijital bağlamdaki akademik yeterlik arasında farklılaşabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya kullanım gün sayısı ile dijital akademik başarı arasında bulunan pozitif ve anlamlı ilişkiler, öğrencilerin dijital akademik yeterlik algılarının sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal medyanın yalnızca zaman tüketen bir araç değil, aynı zamanda bilgiye erişim, akademik içerik paylaşımı ve öğrenme süreçlerine destek sağlayan bir dijital ortam olarak da işlev görebileceğini düşündürmektedir. Bayıroğlu

Arısoy ve Pepe (2024) ile Balcı vd., (2025) dijital araçların akademik amaçlı ve işlevsel kullanımının öğrencilerin dijital akademik becerilerini güçlendirebildiğini belirtmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir.

Yaş değişkeni ile akademik başarı, dijital bağımlılık, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım gün sayısı ve dijital akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş aralığının dar olması ve dijital teknolojilere erişimin yaş farkı gözetmeksizin yaygınlaşmasıyla açıklanabilir. Akdağ vd., (2014) ve Arslan (2020) üniversite öğrencileri arasında yaşın dijital bağımlılık ve sosyal medya kullanımını açıklamada sınırlı bir değişken olduğunu belirtmektedir. Mevcut bulgular, bu tespiti doğrulamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akademik başarı, dijital bağımlılık ve sosyal medya kullanımının basit doğrusal ilişkilerden ziyade çok boyutlu bağlama duyarlı bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık akademik başarıyı dorudan ve tek başına belirleyen bir unsur olmaktan ziyade, sosyal medya kullanım biçimleri ve dijital akademik yeterlik algılarıyla birlikte ele alındığında anlam kazanmaktadır. Bu sonuçlar dijital çağda akademik başarının değerlendirilmesinde geleneksel akademik göstergeler ile dijital bağlamdaki akademik yeterliklerin birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri ve bu değişkenlerle ilişkili bireysel ve dijital kullanım özellikleri bütüncül bir yaklaşımla incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılık ve akademik başarının tek bir değişkenle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre dijital bağımlılık değişkeni incelendiğinde, kendisini dijital araçlara bağımlı olarak tanımlayan öğrencilerin genel akademik başarı ve kariyer kararlılığı alt boyutlarında daha düşük ortalamalara sahip olması, dijital bağımlılığın özellikle uzun vadeli akademik ve mesleki hedeflerle ilişkili boyutlarda risk oluşturabileceğini düşündürmektedir. Ancak akademik başarı toplam puanında anlamlı bir farklılığın bulunmaması, dijital bağımlılığın akademik başarıyı doğrudan ve mutlak biçimde belirleyen bir unsur olmadığını göstermektedir.

Dijital bağımlılık düzeyleri açısından incelendiğinde, cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer değişkenlerinin sınırlı bir etkiye sahip olduğu; buna karşılık dijital araç kullanım süresinin dijital bağımlılığın tüm alt boyutları ve toplam puanı açısından belirleyici olduğu görülmüştür. Özellikle günde 7 saat ve üzeri dijital araç kullanan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olması, kullanım süresinin dijital bağımlılık açısından temel bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır.

Akademik başarı değişkeni incelendiğinde; cinsiyet, sınıf, bölüm, yaşadığı yer ve dijital araç kullanım süresi gibi değişkenlere bağlı olarak özellikle akademik başarının motivasyonel, algısal ve sosyal alt boyutlarında farklılaşmaktadır. Kadın öğrencilerin genel akademik başarı, dış motivasyon/gelecek ve akademik başarı toplam puanlarında daha yüksek ortalamalara sahip olması, akademik başarıda cinsiyetin özellikle motivasyonel boyutlar üzerinden etkili olabildiğini göstermektedir. Buna karşın akademik başarının birçok alt boyutunda cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu etkinin sınırlı ve seçici olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada en dikkat çekici sonuçlardan biri, akademik başarı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasına karşın, akademik başarı ile sosyal medya kullanım gün sayısı arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu akademik başarının sosyal medyada geçirilen süreden ziyade sosyal medya kullanımının sürekliliği ve alışkanlık haline gelmesiyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, araştırmada elde edilen önemli bulgularından biridir. Geleneksel yaklaşımlarda dijital bağımlılığın akademik süreçler üzerinde olumsuz etkiler oluşturması beklenmekte birlikte, elde edilen sonuçlar dijital teknolojilerle yoğun etkileşim içerisinde olan öğrencilerin dijital akademik ortamlarda kendilerini daha yeterli algılayabildiklerini göstermektedir. Bu durum, dijital bağımlılık düzeyi yüksek öğrencilerin çevrim içi öğrenme sistemleri, dijital araştırma araçları, eğitim teknolojileri ve bilgiye erişim süreçlerini daha sık kullanmaları sonucunda dijital akademik becerilerini geliştirmeleriyle açıklanabilir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ders materyallerine erişim, ödev hazırlama, akademik kaynak tarama, çevrim içi iletişim ve uzaktan eğitim uygulamaları gibi birçok akademik faaliyeti dijital ortamlar aracılığıyla yürüttükleri düşünüldüğünde, dijital araç kullanımındaki artışın her zaman olumsuz sonuçlar doğurmadığı söylenebilir. Aksine, dijital teknolojilerle sürekli etkileşim içerisinde bulunan öğrenciler dijital öğrenme ortamlarına daha kolay uyum sağlayabilmekte ve dijital akademik yeterliklerini geliştirebilmektedir.

Bununla birlikte bu bulgu, dijital bağımlılığın akademik açıdan yararlı olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Araştırmada akademik başarı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olması, dijital ortamlarda yeterli hissetmenin her zaman geleneksel akademik başarı göstergelerine yansımadığını göstermektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı arasındaki pozitif ilişki öğrencilerin dijital sistemleri kullanma ve dijital öğrenme ortamlarında etkin olma düzeylerinin arttığını göstermekle birlikte, bu durumun doğrudan akademik performans artışı anlamına gelmediği söylenebilir. Bu sonuç günümüzde akademik başarının yalnızca geleneksel

ölçütlerle değil dijital bağlamdaki akademik yeterlikler dikkate alınarak da değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Sosyal medya kullanım süresi ve gün sayısının dijital akademik başarıyla pozitif ilişkili olması da bu yorumu desteklemektedir. Bu durum dijital çağda akademik başarının yalnızca geleneksel ölçütlerle değil, dijital bağlamdaki akademik yeterliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Genel olarak elde edilen bulgular, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akademik başarı ile dijital bağımlılık arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını; buna karşın sosyal medya kullanımının sürekliliğinin akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiğini göstermektedir. Bu sonuç, dijital teknolojilerin akademik yaşam üzerindeki yalnızca kullanım süresi üzerinden değil, kullanım alışkanlıkları ve kullanım amaçları çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir;

- Üniversitelerde dijital farkındalık çalışmaları yalnızca dijital bağımlılığı azaltmaya odaklanmak yerine, dijital araçların akademik amaçlı ve işlevsel kullanımını teşvik edecek biçimde planlanmalıdır. Özellikle spor bilimleri fakültelerinde dijital teknolojilerin ders, antrenman ve akademik planlama süreçlerinde dengeli biçimde yerleştirilmesi önemlidir.

- Araştırmada dijital araç kullanım süresinin artmasıyla dijital bağımlılık düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin dijital araç kullanım sürelerini yönetebilmelerine yardımcı olacak zaman yönetimi, dijital öz düzenleme ve bilinçli teknoloji kullanımına yönelik seminer, eğitim ve atölye çalışmaları düzenlenebilir.

- Akademik başarı ile sosyal medya kullanım gün sayısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunması dikkate alınarak, öğrencilerin yalnızca sosyal medyada geçirdikleri süreye değil, sosyal medya kullanımının sürekliliği ve alışkanlık haline gelmesine yönelik farkındalıklarının da artırılması, dikkat

dağıtıcıların kontrol edilmesi ve sosyal medya kullanımının düzenlenmesine yönelik rehberlik hizmetleri sunulabilir.

- Dijital bağımlılık ile dijital akademik başarı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunması, dijital araç kullanımının yalnızca olumsuz sonuçları açısından değerlendirilmemesi gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin dijital teknolojileri akademik kaynaklara erişim, araştırma, çevrim içi öğrenme, ödev hazırlama, akademik iletişim ve mesleki gelişim amacıyla etkili biçimde kullanmalarını destekleyecek uygulamalar artırılabilir.

- Üniversitelerin ilgili akademik ve idari birimleri tarafından öğrencilerin dijital araç kullanım alışkanlıklarını belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Özellikle uzun süreli ve kontrolsüz dijital araç kullanımına sahip öğrenciler belirlenerek bu öğrencilere yönelik koruyucu ve önleyici çalışmalar planlanabilir.

- Gençlerin dijital teknolojilerle yoğun etkileşim içinde bulunmaları nedeniyle üniversitelerin yanı sıra Gençlik ve Spor Bakanlığı ve gençlerle yönelik hizmet sunan diğer kamu kurumları tarafından dijital bağımlılık, bilinçli teknoloji kullanımı ve dijital iyi oluş konularında eğitim ve farkındalık çalışmaları yürütülebilir. Bu kapsamda üniversiteler ile kamu kurumları arasında iş birliğine dayalı projeler geliştirilebilir.

- Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı gençlik merkezleri, genç ofisler ve öğrenci yurtlarında, gençlerin dijital araçları bilinçli kullanmalarına yönelik eğitim, seminer ve atölye çalışmaları gerçekleştirilebilir. Bu çalışmalarda dijital teknolojilerin yalnızca aşırı kullanımından kaynaklanan riskler değil, eğitim, kariyer planlama ve kişisel gelişim amacıyla etkili kullanımına da yer verilebilir.

- Yerel yönetimler, gençlere yönelik eğitim, kültür, spor faaliyetleri kapsamında dijital bağımlılık ve bilinçli teknoloji kullanımına yönelik çalışmalar gerçekleştirebilir. Belediyelerin gençlik merkezleri ve gençlere yönelik sosyal alanlarında üniversitelerle iş birliği içerisinde farkındalık ve eğitim programları oluşturulabilir.

- Gençlik alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları, üniversiteler ve ilgili kamu kurumlarıyla iş birliği yaparak dijital bağımlılığın önlenmesi, bilinçli sosyal medya kullanımı, dijital öz düzenleme ve dijital akademik yeterliklerin geliştirilmesine yönelik projeler gerçekleştirebilir. Özellikle gençlerin doğrudan katılımını sağlayan akran eğitimi, atölye ve sorumluluk çalışmalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

- Spor bilimleri alanının kendine özgü yapısı dikkate alınarak spor kulüpleri, spor federasyonları ve gençlik alanında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşlarda dijital araç kullanımının fiziksel aktivite, akademik sorumluluklar ve günlük yaşamla dengelenmesine yönelik farkındalık çalışmalarına yer verilebilir.

- Bu araştırmanın Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlı olması nedeniyle gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı üniversitelerden ve farklı fakültelerden öğrencilerin araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Böylece dijital bağımlılık ve akademik başarı arasındaki ilişkinin farklı öğrenci gruplarında benzerlik ve farklılıkları ortaya konulabilir.

- Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı bölgelerdeki üniversiteler araştırmaya dahil edilerek öğrencilerin sosyoekonomik, kültürel ve çevresel özelliklerinin dijital bağımlılık ve akademik başarı üzerindeki rolü karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

- Dijital bağımlılık ve akademik başarı arasındaki ilişkinin zaman içerisindeki değişiminin ortaya konulabilmesi amacıyla gelecekte boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir. Böylece öğrencilerin dijital kullanım alışkanlıklarının üniversite eğitimleri boyunca nasıl değiştiği ve bu değişimin akademik süreçlere nasıl yansıdığı incelenebilir.

- Gelecekte yapılacak araştırmalarda nicel araştırmaların yanı sıra nitel veya karma araştırma yöntemlerinden yararlanılabilir. Öğrencilerle yapılacak görüşmeler aracılığıyla dijital araçların hangi amaçlarla kullanıldığı, öğrencilerin dijital

kullanım alışkanlıklarını nasıl değerlendirdikleri ve bu kullanımın akademik yaşamlarını hangi yönlerden etkilediği daha ayrıntılı biçimde incelenebilir.

- Gelecekte yapılacak araştırmalarda dijital araç kullanım süresinin yanı sıra kullanım amacı, kullanılan dijital platformların türü, dikkat, motivasyon, uyku düzeni ve fiziksel aktivite düzeyi gibi değişkenlerin de araştırmaya dahil edilmesi, dijital bağımlılık ile akademik başarı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayabilir.

- Araştırmada dijital bağımlılık ile akademik başarı arasında belirlenen pozitif ilişkinin nedenlerini daha ayrıntılı ortaya koymaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Özellikle problemli dijital araç kullanım ile akademik ve işlevsel dijital kullanımın birbirinden ayrılarak incelenmesi; dijital teknolojilerin akademik süreçler üzerindeki etkilerinin daha açık biçimde ortaya konulmasını sağlayabilir.

- Son olarak dijital akademik başarı kavramının gelecekte yapılacak araştırmalarda daha ayrıntılı biçimde ele alınması; geleneksel akademik başarı göstergeleri ile dijital ortamlardaki akademik yeterlikler arasındaki benzerlik ve farlılıkların incelenmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalar, dijitalleşen yükseköğretim ortamında akademik başarının daha bütüncül biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*(1), 77–95. https://doi.org/10.17679/iuefd.98972

Aktop, M., ve Tükel, Y. (2025. Dijital bağımlılığın akademik öz disipline etkisi: Spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 270-287.

Akyol Güner T, Demir İ, Erdem S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 12* (3), 508–518. https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247

Alhusban, A., Mistar T, Al Husban A, & Alzoubi KH. (2022). Problematic social media use and academic performance among university students: An evaluation from the Middle East. *The Open Nursing Jorunal*, 16, e187443462207050. https://doi.org/10.2174/18744346-v16-e2207050

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Finding from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies, 4*(7), 27–41. Doi: 10.31458/iejes.600483

Atamtürk, E., Çalık Var, E., ve Gökler, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve akademik erketeleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi, 1*(1), 1-20.

Balcı, Ş., Olkun, E. O., ve Sarıtaş, H. (2025). Akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkisi: Akademik kaygı ve kontrol duygusunun rolü. *Selçuk İletişim Dergisi, 18*(2), 641–668. https://doi.org/10.18094/josc.1677553

Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim, 8*(1), 5–22. https://doi.org/10.18094/si.44854

Balcı, Ş., ve Özben, K. (2025). Sosyal medya bağımlılığının akademik performans üzerindeki etkisi: Sosyal Medya Yorgunluğunun Aracılık Rolü. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25*(3), 446-468. doi.org/10.18037/ausbd.1661095

Basri, F.N., Sabri, F., ve Rahimi, M.K.A. (2022). Social media addiction and academic performance of university students. *Ulum Islamiyyah, 34*(2), 1-17.

Bayıroğlu, G. B., Arısoy, A., ve Pepe, O. (2024). Akademik başarı ile nomofobi arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri üzerine bir çalışma. *Mediterranean Journal of Sport Science, 7*(1), 89–99. https://doi.org/10.38021/asbid.1403799

Bayıroğlu, G. B., Bilgen, H., Demir, E., Emiroğlu, E., ve Koçyiğit B. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinin akademik başarıları ile teknolojik bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Sportive, 8*(2), 194–208.

Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujaray, K., ve Kumar, A. (2021). Impact of social media addiction on college students' academic performance. *J Medical journal Armed Forces İndia, of Education and Health Promotion,* 77, 37-41. https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021

Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 299–307. https://doi.org/10.2174/157340012803520522

Britton, BK ve Tesser, A. (1991). Zaman yönetimi uygulamalarının üniversite notları üzerindeki etkileri. *Eğitim Psikoloji Dergisi, 83* (3), 405-410. https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (30. Baskı). Pegem Akademi.

Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 292–298. doi: 10.2174/157340012803520513

Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2013). The relatiship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review, 35*(3), 505-508. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.01.001

Çelikkanat, Ş., Özgüç, S., ve Kuşlu, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbiliş ile ilişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi, 17*(2), 190–201. https://doi.org/10.46483/jnef.1468508

Çetinkaya, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

Çimen, E., Koçyiğit, B., ve Doğan, F. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik hedef yönelimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive, 5*(2), 69–77. https://doi.org/10.53025/sportive.1185699

Demir, Y., ve Kutlu, M. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı, akademik motivasyon, akademik erteleme ve okul bağlılığı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Çevrimiçi Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(5), 315-332. doi: 10.15345/iojes.2018.05.020

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual owerview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders,* 207, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Emre, O., Ulutaş, A., Nisan, F., Görgen, A.N., ve Cumurcu, H.B. (2019). Üniversite öğrencilerinde teknoloji ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 9* (2), 167–182.

Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., Dilbaz, N., Sayin, A., & Ildiz, A. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology, 35*(7), 520–525. https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319

Erdem, A. R., ve Şimşek, S. (2013). Öğretmenlik meslek etiğinin irdelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(15), 1-26.

Eryılmaz, S., ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(67), 889–912.

Eski, T., ve Yılmaz B. K. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TOJRAS., 13*(3), 269-76.doi:10.22282/tojras.1433849

Filiz, B., ve Kaya, D. G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(2), 51–60. https://doi.org/10.33689/spormetre.730516

Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of two questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022

Griffiths, M. (2009). A components model of addiction. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 308–318. https://doi: 10.2174/157340012803520414

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.

Kesici, Ş., ve Tunç, N. F. (2018). Dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(2), 1–20.

Kuss, D. J & Griffiths, M. D. (2017). Sosyal ağ siteleri ve bağımlılık: Öğrenilen on ders. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Küçüker, K., ve Işık, Ö. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının yordanması. *Mediterranean Journal of Sport Science, 5*(Özel Sayı 2), 1041–1052. https://doi.org/10.38021/asbid.1202124

Lee, S., Park, J., & Lee, B. (2016). The interplay of internet addiction and compulsive shopping behaviors. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 44*(11), 1901-1912. doi: 10.2224/sbp.2016.44.11.1901

Levent A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki.* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Orçanlı, K., Bekmezci, M., ve Boztoprak, H. (2021). Üniversite öğrencileri için akademik başarı envanteri ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 17*(37), 3999-4026. https://doi.org/10.26466/opus.879645

Rose, S., & Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of ınternet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and ist proposed predictor. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(2), 83-89. doi: 10.1556/jba.3.2014.003

Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Personality traits and motivation as factors associated with symptoms of problematic binge-watching. *Sustainability, 12*(14), 5810. https://doi.org/10.3390/su12145810

Steinmayr, R., Meißner, A., Weidinger, A. F., & Wirthwein, L. (2014). Academic achievement. In L. H. Meyer (Ed.), *Oxford bibliographies in education*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/OBO/9780199756810-0108

Sung, J., Lee, Jmayr., Noh, H. M., Park, Y. S., & Ahn, E. J. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine, 34*(2), 115-122. doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.2.115

Turaç, G., ve Güler, C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(1), 13–26.

Türkiye Bilimler Akademisi. (2018). *Teknoloji bağımlılığı raporu*. TÜBA Yayınları.

Üzgü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., Akat, A., Güneş, F., ve Çalık, F. (2023). Öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 75-82.

Vallerand, RJ (1997). İçsel ve dışsal motivasyonun hiyarerşik bir modeline doğru. *Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler Dergisi,* 29, 271-360. doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle schol: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology, 90*(2), 202-209.

World Health Organization. (2019). *Gaming disorder*. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. [Çevrim-içi: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234], Erişim Tarihi: 22.03.2026.

Xue, J., Li, Z., Zhang, W., Li, W., Li, W., Liu, L., & Zhang, Z. (2024). The longitudinal impact of reinforcement sensitivity on internet addiction among college students: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychiatry, 14*, Article 1298380. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1298380

Yaramış, D., ve Ünal, R. (2024). Addressing digital addiction among university students: A study of digital detox techniques in smartphone and internet use. *Yeni Medya Dergisi,* 17, 55-67.

Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacetepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.

Yıldız, D. S., ve Koç, K. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2), 94–104.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology, Behavior, 1*(3), 237–244. doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Zeerak, Q., Imran, M., Azeez, K., Lokanathan, T.H., & Ismail, I.M. (2024). Smartphone addiction and academic performance. *Cureus, 16*(6), e62796. https://doi.org/10.7759/cureus.62796

Zhang J. (2024). Smartphone addiction had negative direct effect on academic achievement and mediated by academic anxiety. *Psychology Research and Behavior Management,* 17, 187-198. doi:10.2147/PRBM.S442924

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64-70.

Zorba, E. (2025). Spor bilimleri'nin internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi. 7* (1), 26-31. doi.org/10.56639/jsar.1528246

EKLER

EK A Demografik Bilgi Formu

1) Cinsiyet : Kadın ( ) Erkek ( )

2) Yaşınız : …….

3) Bölümünüz: Öğretmenlik ( ) Antrenörlük ( ) Spor Yöneticiliği ( )

4) Sınıf düzeyi : 1.Sınıf ( ) 2.Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4.Sınıf ( )

5) Eğitim döneminizde nerede yaşıyorsunuz?

Aile yanında ( ) Yurtta ( ) Arkadaşlarla ( )

6) Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Yalnızca bir seçenek işaretleyiniz)

İletişim ( ) Oyun ( ) Bilgi Edinme ( ) Sosyal Medya ( ) Diğer (……..)

7) Dijital aletler denildiğinde aklınıza hangisi gelir? (Yalnızca bir seçenek işaretleyiniz)

Televizyon ( ) Bilgisayar ( ) Akıllı Telefon ( ) Tablet ( ) Diğer (……..)

8) Günlük hayatınızda dijital araçları (Televizyon, Bilgisayar, Akıllı telefon, Oyun vb.) ortalama ne kadar süre ile kullanıyorsunuz?

1 saatten az ( ) 1-3 saat ( ) 4-6 saat ( ) 7 saat ve üzeri ( )

9) Günde kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz?

1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 yıl ( ) 7-8 yıl ( ) 9 yıl ve daha fazla ( )

10) Dijital araçlarda en çok hangi platformu kullanıyorsunuz?

X ( ) Instagram ( ) Facebook ( ) Linkedİn ( ) Youtube ( ) Oyunlar ( )

Diğer ……..

11) Sosyal medyada ne kadar süre vakit geçiriyorsunuz?

Haftada ……. gün, günde ……. saat.

12) Siz dijital araçlara bağımlı olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

13) Dijital araçlara bağımlılığınızı skalada işatleyiniz.

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

14) Akademik başarı ortalama notunuz.

Çok iyi ( ) İyi ( ) Orta ( ) Kötü ( ) AGNO (…….)

15) Sizce dijital araçlara bağımlılık akademik başarıyı etkiler mi?

Evet ( ) Hayır (

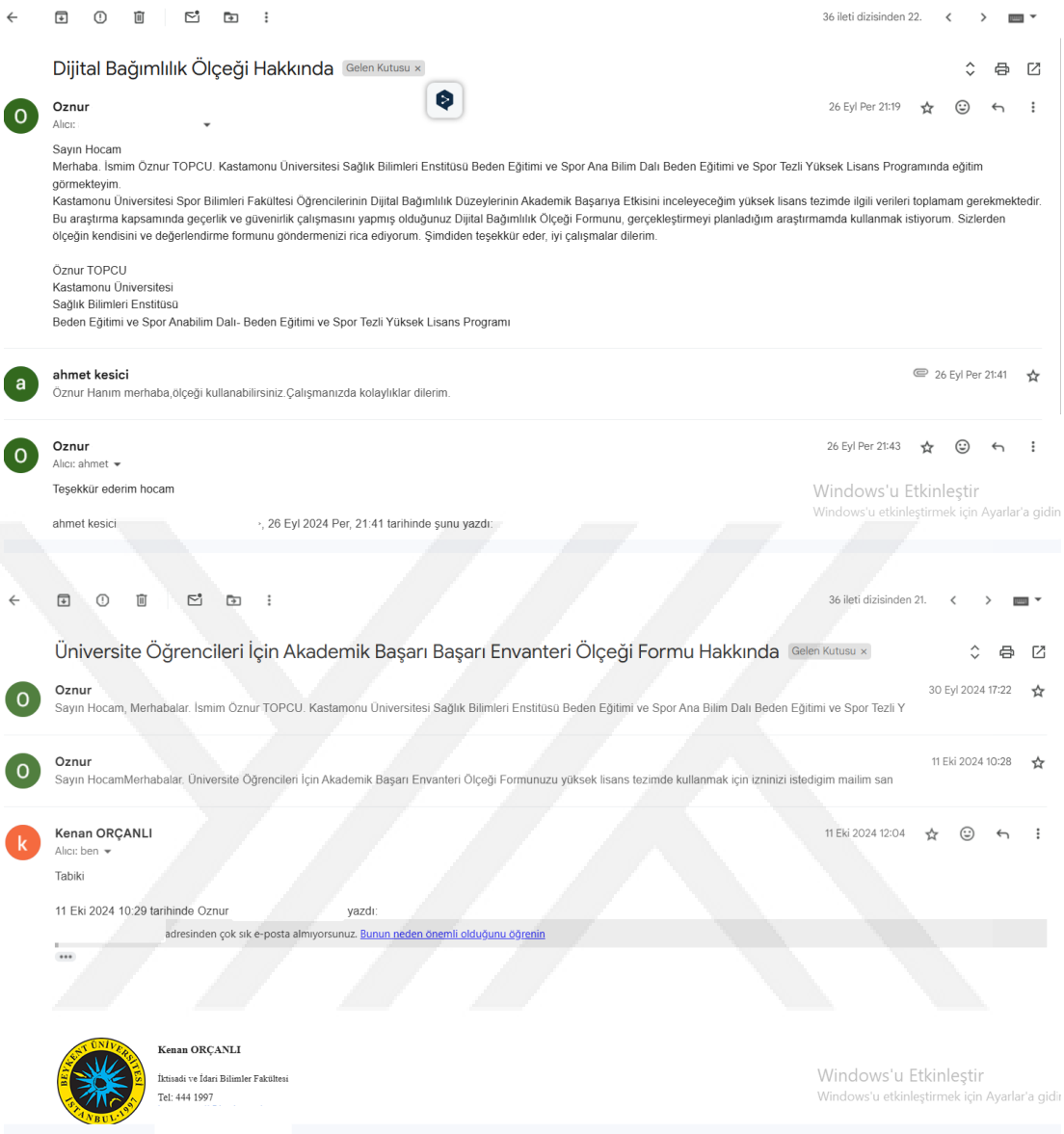
EK B Dijital Bağımlılık Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği							
Boyut		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Aşırı Kullanım	1	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.					
	2	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.					
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.					
	4	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.					
	5	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.					
Nüks Etme	6	Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.					
	7	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.					
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.					
Hayatın Akışını Engelleme	9	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.					
	10	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.					
	11	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.					
	12	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.					
Duygu Durumu	13	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelendirir.					
	14	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkar.					
	15	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissederim.					
	16	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum					
Bırakamama	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.					
	18	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.					
	19	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum.					

EK C Akademik Başarı Ölçeği

	KESİNLİKLE KATILIYORUM	KISMEN KATILIYORUM	BİRAZ KATILIYORUM	KARARSIZIM	BİRAZ KATILMIYORUM	KISMEN KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1) Bu sene iyi bir çalışma programı uyguladım.							
2) Bu sene gerçekten çok sıkı çalıştım.							
3) Bu sene başarılı olabilmek için yapabileceğim her şeyi denedim.							
4) Bu sene çok çalıştım.							
5) Bu sene ders çalışma konusunda yeteneklerimi çok iyi kullandığımı düşünüyorum.							
6) Bu sene sıkı çalıştım, çünkü bu senenin konularını anlamak istedim.							
7) Bu sene ödevler konusunda çok iyiydim.							
8) Bu sene hedef belirleme stratejisini kullandım.							
9) İyi hazırlandım.							
10) İyi bir not alabileceğimi ispatlamak için sıkı çalıştım.							
11) Bu sene ajanda ve takvim gibi planlama araçlarını çok iyi kullandım.							
12) Bu sene sınavlara hazırlanırken doğru konulara çalıştım.							
13) Bu sene yeni konular öğrenmekten çok memnumum.							
14) Bu sene sadece öğrenmek uğruna öğrenme zorluğundan zevk aldım.							
15) Bu sene notlarımın iyi olacağından oldukça emindim.							
16) Not ortalamamı korumak için bu sene iyi notlar almam gerekiyordu.							
17) Bu sene derslere odaklanmakta zorlandım.							
18) Öğretmenimin etkili olmadığı için zayıf aldım.							
19) Öğretmenim daha iyi olsaydı çok daha iyisini yapardım							
20) Ne öğrendiysem kendi çabamla öğrendim. Bu seneki derslerin öğretmenleri iyi değil.							
21) Öğretimin kalitesi beni hayal kırıklığına uğrattı.							
22) Bu seneki derslerin öğretmenleri daha iyisini yapabilmem için beni gerçekten motive etti.							
23) Bu senenin derslerinin en zor konularını bile anlayabileceğimden emindim.							
24) Bu senenin gerektirdiği beceri ve yeteneklere sahip olduğumdan oldukça emindim.							
25) Bu senenin derslerinden A veya B alacağımdan oldukça emindim.							
26) Sıkı çalışsaydım daha iyisini yapabilirdim.							
27) Okuyacağım bölümü (Anadal) seçmekte çok zorlanıyorum.							
28) Nu sene performansımı etkileyen bazı kişisel sorunlarım vardı.							
29) Hayatımdaki diğer problemlerle uğraşmak zorunda kalmasaydım bu sene çok daha başarılı olurdum.							
30) Kişisel sorunlarımdan dolayı bu sene derslerimde başarılı olamadım.							
31) Gelecekte başarılı olmam için bu sene çok önemli.							
32) İleride/gelecekte iyi bir işe girmek için bu sene bu derste başarılı olmak zorundayım.							
33) Bu senenin kariyerime çok faydası olacak.							
34) Bu sene öğrendiğim konuları gelecekte gerçekten kullandığımı düşünüyorum.							
35) Çok fazla partiye7eğlenceye katıldığım veya dışarıda arkadaşlarımla takıldığım için sınıfta geri kaldım.							
36) Alkol kullanmak bazen ders çalışmamı engelledi.							
37) Faal bir sosyal hayatım olduğu için notlarım kötüye gitti.							
38) Mezun olduktan sonra hangi işi yapmak istediğimden eminim							
39) Mezun olduktan sonra ne yapmak istediğimi biliyorum.							
40) Okuduğum bölümün tam bana göre olduğundan eminim.							
41) Ne kadar iyi hazırlanmış olursam olayım sınavlar bende gerginlik yarattı.							
42) Bu senenin sınavları beni endişelendirdi.							
43) Bu sene beni endişelendirdi.							
44) Bu sene derslerimde dalıp gitmemi engellemek çok kolaydı.							
45) Bu sene derslere odaklanmakta zorluk yaşamadım.							
46) Bu sene derslerde dikkatim çok kısa sürede dağıldı.							

EK D Ölçeklerin İzni İçin Yazarlara Gönderilen İzin E-Postaları



36 ileti dizisinden 22.

Dijital Bağımlılık Ölçeği Hakkında Gelen Kutusu ×

Oznur
Alıcı:
26 Eyl Per 21:19

Sayın Hocam
Merhaba. İsmim Öznur TOPCU. Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programında eğitim görmekteyim.
Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Akademik Başarıya Etkisini inceleyeceğim yüksek lisans tezimde ilgili verileri toplamam gerekmektedir. Bu araştırma kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Dijital Bağımlılık Ölçeği Formunu, gerçekleştirmeyi planladığım araştırmamda kullanmak istiyorum. Sizlerden ölçeğin kendisini ve değerlendirme formunu göndermenizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Öznur TOPCU
Kastamonu Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı- Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

ahmet kesici
Öznur Hanım merhaba,ölçeği kullanabilirsiniz.Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
26 Eyl Per 21:41

Oznur
Alıcı: ahmet
26 Eyl Per 21:43

Teşekkür ederim hocam

ahmet kesici ›, 26 Eyl 2024 Per, 21:41 tarihinde şunu yazdı:

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin

36 ileti dizisinden 21.

Üniversite Öğrencileri İçin Akademik Başarı Başarı Envanteri Ölçeği Formu Hakkında Gelen Kutusu ×

Oznur
30 Eyl 2024 17:22
Sayın Hocam, Merhabalar. İsmim Öznur TOPCU. Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Y

Oznur
11 Eki 2024 10:28
Sayın HocamMerhabalar. Üniversite Öğrencileri İçin Akademik Başarı Envanteri Ölçeği Formunuzu yüksek lisans tezimde kullanmak için izninizi istediğim mailim san

Kenan ORÇANLI
Alıcı: ben
11 Eki 2024 12:04

Tabiki

11 Eki 2024 10:29 tarihinde Oznur yazdı:

adresinden çok sık e-posta almıyorsunuz. Bunun neden önemli olduğunu öğrenin

Kenan ORÇANLI

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Tel: 444 1997

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin