

Dijital Bağımlılık Çalışmaları

Editör: Ahmet Ragıp ÖZPOLAT



Editör: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÇALIŞMALARI

ISBN 978-625-5704-23-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ekim 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Bu kitapta yer alan çalışmalar Bilimsel Araştırmalarda Veri Analizi Dersi Kapsamında Lisans Üstü Öğrencileri Tarafından Yapılan Çalışma Sonuçlarını Kapsamaktadır. Dijitalleşen Çağda Dijitali Kabul Edip Uygulamak ve Bu Uygulamalar İle Çok Fazla Zaman Geçirmek Acaba Bağımlılık Mıdır? Yoksa Çağın Gerekliliği Midir? Bu Kafa Karıştırıcı Soru Bağlamında Yapılan Çalışma Sonuçları Okur İle Paylaşılmış ve Sorunun Cevabı Okura Bırakılmıştır.

Ancak Geçmiş Yaşantılar Bağlamıyla Günümüzü Anlamak yada Anlamaya Çalışmak Belkide En Zor Analojilerden Birisi Olacaktır.

Keyifli Okumalar Dileğiyle...

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

Ekim, 2025

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

1. Bölüm: Dijital Bağımlılık

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2861-1490

**2. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Kaygı ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin İncelenmesi
(Examining The Effect of University Students' Levels of Digital Addiction On Their Social Anxiety and Psychological Well-Being)**

Ebru ÇAKLI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0004-9894-9296

**3. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Teknoloji Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi
(An Investigation of The Impact of Academic Procrastination and Technology Addiction On Life Satisfaction Among University Students)**

Okan BIÇAK, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0003-6417-048X

**4. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi ile Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
(Examining the Relationship Between University Students' Social Media + Addiction Level and the Satisfaction of Their Basic Psychological Needs)**

Nur Nazire BEZİRCİ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0003-8289-9725

**5. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
(An Examination of the Relationship Between Digital Addiction and Emotional Intelligence Among University Students)**

Emre OLGUN, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0008-3194-2937

**6. Bölüm: Üniversite Gençliğinde Dijital Bağımlılığın Akademik Erteleme, Gelecek Kaygısı ve Algılanan Stres Düzeyi Değişkenleri Açısından İncelenmesi
(Examination of Dgital Addiction in University Youth in Terms of Academic Procrastination, Future Anxiety and Perceived Stress Level Variables)**

Zeyneb Seval TAHTALIOĞLU, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0002-3315-1078

- 7. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyi ile Beden İmajı ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
(Examining the Relationship Between Digital Addiction, Body Image, and Social Media Addiction Among University Students)
Nurdan BÜTÜN ÜLKÜ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0003-6286-1877
- 8. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılığın Erteleme Eğilimi ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**
(An Examination of the Effect of Digital Addiction on Procrastination Tendency and Communication Skills in University Students)
Sedanur DEMİROL, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No:0009-0006-7628-9519
- 9. Bölüm: Kadın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ve Benlik Saygısı Üzerinde Dijital Bağımlılığın Etkisinin İncelenmesi**
(Examining The Effect of Digital Addiction On Social Anxiety And Self-Esteem of Female University Students)
Fatma KARABAKLA, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0003-2803-5301
- 10. Bölüm: Dijital Bağımlılık ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
(An Examination of the Relationship Between Digital Addiction and Eating Disorders)
Burcu ÖZERLİ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0009-3986-6390

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	iv

1. BÖLÜM DİJİTAL BAĞIMLILIK

Giriş.....	1
Dijital Bağımlılığın Tanımı ve Türleri.....	2
İnternet Bağımlılığı.....	2
Oyun Bağımlılığı.....	2
Sosyal Medya Bağımlılığı.....	2
Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	3
Çevrimiçi Alışveriş ve Kumar Bağımlılığı.....	3
Siberpornografi Bağımlılığı.....	3
Psikolojik Temeller.....	4
Dijital Bağımlılık ve Öneriler.....	5
Sonuç.....	6
Kaynakça.....	7

2. BÖLÜM ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	10
Amaç.....	12
Problem.....	12
Alt Problemler.....	12
Önem.....	12
Sınırlılıkları.....	13
Yöntem.....	13
Çalışma Modeli.....	13
Çalışma Grubu.....	13
Veri Toplama Araçları.....	15
Kişisel Bilgi Formu.....	15
Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	15
Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu.....	16
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	16
Veri Toplama Süreci.....	17
Verilerin Analizi.....	17
Bulgular ve Yorumlar.....	18
Betimleyici İstatistikler.....	18
Birinci Alt Probleme Ait Bulgular.....	20
İkinci Alt Probleme Ait Bulgular.....	24
Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	27
Tartışma ve Sonuç.....	27
Öneriler.....	28
Kaynakça.....	29

3. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	32
Amaç	34
Problem.....	34
Önem.....	35
Yöntem	35
Çalışma Modeli	35
Çalışma Grubu.....	36
Veri Toplama Araçları.....	37
Bulgular.....	38
Betimleyici İstatistikler	38
Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	39
İkinci Alt Probleme Ait Bulgular.....	44
Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular	45
Tartışma ve Sonuç	46
Öneriler.....	49
Kaynakça.....	50

4. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş	57
Sosyal Medya Bağımlılığı	58
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	59
Dijital Bağımlılık	60
Dijital Bağımlılık ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Arasındaki İlişki	62
Problem Durum	63
Amaç / Önem	64
Sınırlılıklar.....	65
Yöntem	65
Çalışma Grubu.....	65
Veri Toplama Araçları.....	67
Kişisel Bilgi Formu	67
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)	67
Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)	68
Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ)	68
Verilerin Toplanması	69
Verilerin Analizi	69
İş-Zaman Tablosu	70
Bulgular.....	70
Tartışma	76
Sonuç.....	78
Öneriler.....	79
Kaynakça.....	80

5. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	82
Tanımlar ve İlgili Araştırmalar	83
Dijital Bağımlılık.....	83
Duygusal Zekâ	85
İlgili Araştırmalar.....	87
Araştırmanın Amacı	90
Araştırmanın Önemi.....	91
Problem Durumu ve Alt Problemler	91
Sınırlılıklar.....	91
Yöntem	91
Çalışma Modeli.....	91
Çalışma Grubu.....	92
Veri Toplama Araçları.....	93
Kişisel Bilgi Formu	93
Dijital Bağımlılık Ölçeği	93
Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği	93
Veri Toplanması.....	94
Verilerin Analizi	94
İş-Zaman Tablosu.....	95
Bulgular.....	95
Betimleyici İstatistikler.....	95
Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	96
İkinci Alt Probleme Ait Bulgular.....	100
Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular.....	101
Tartışma ve Sonuç	102
Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç	102
İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç	104
Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç	104
Araştırma ve Yayın Etiği	105
Kaynakça.....	105

6. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN AKADEMİK ERTELEME, GELECEK KAYGISI VE ALGILANAN STRES DÜZEYİ DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Giriş.....	109
Tanımlar ve İlgili Araştırmalar	112
Bağımlılık ve Dijital Bağımlılık	112
Erteleme ve Akademik Erteleme	114
Kaygı ve Gelecek Kaygısı.....	115
Algılanan Stres	116
İlgili Araştırmalar	117
Araştırmanın Amacı	120

Araştırmanın Önemi.....	120
Problem.....	121
Sınırlılıklar.....	121
Yöntem	122
Çalışma Grubu	122
Veri Toplama Araçları	123
Demografik Bilgi Formu.....	124
Dijital Bağımlılık Ölçeği	124
Tuckman Akademik Erteleme Ölçeği- Kısa Formu	124
Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği	124
Algılanan Stres Ölçeği- Kısa Formu	125
Verilerin Toplanması	125
Verilerin Analizi	125
İş-Zaman Tablosu	126
Bulgular	126
Betimleyici İstatistikler	126
Birinci Hipoteze Ait Bulgular	127
İkinci Hipoteze Ait Bulgular	129
Üçüncü Hipoteze Ait Bulgular	129
Tartışma ve Sonuç	132
Kaynakça	135

7. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE BEDEN İMAJI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	142
Tanımlar ve İlgili Araştırmalar	144
Dijital Bağımlılık	144
Sosyal Medya Bağımlılığı	145
Beden İmajı	147
Araştırmanın Amacı	149
Araştırmanın Önemi.....	149
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	150
Problem.....	150
Yöntem	150
Araştırma Modeli	150
Çalışma Grubu	150
Veri Toplama Araçları.....	152
Kişisel Bilgi Formu	152
Dijital Bağımlılık Ölçeği	152
Beden İmajı Ölçeği	152
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	153
Verilerin Toplanması	153
Veri Analizi	153
İş-Zaman Tablosu	153

Bulgular.....	154
Betimleyici İstatistikler	154
Sonuç ve Tartışma	159
Kaynakça.....	160

8. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ERTELEME EĞİLİMİ VE İLETİŞİM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	164
Problem Durumu	165
Alt problemler.....	167
Araştırmanın Amacı ve Önemi	167
Sınırlılıkları.....	168
Araştırmanın Yöntemi	168
Araştırmanın Modeli	168
Çalışma Gurubu	169
Veri Toplama Araçları.....	169
Kişisel Bilgi Formu	169
Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	170
Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği.....	170
İletişim Becerileri Ölçeği	170
Verilerin Toplanması.....	170
Verilerin Analizi	170
İş-Zaman Tablosu.....	171
Bulgular.....	171
Betimleyici İstatistikler	171
Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	172
Sonuç ve Tartışma	175
Kaynakça.....	176

9. BÖLÜM

KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	178
Problem Durumu	181
Araştırmanın Amacı	182
Araştırmanın Önemi.....	182
Yöntem	183
Araştırma Modeli	183
Çalışma Grubu.....	183
Veri Toplama Araçları.....	185
Veri Toplanma Süreci.....	185
Verilerin Analizi	186
Bulgular.....	187

Betimleyici İstatistikler	187
Birinci Probleme Ait Bulgular	188
Üçüncü Probleme Ait Bulgular	192
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	193
Tartışma ve Sonuç	193
Öneriler.....	195
Kaynakça.....	195

10. BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK VE YEME BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş.....	198
Dijital Bağımlılık Nedir?.....	198
Yeme Bozuklukları Nedir?.....	199
Problem Sorusu	200
Amacı	201
Önemi	201
Yöntem	201
Araştırma Modeli	201
Çalışma Grubu.....	202
Veri Toplama Araçları.....	202
Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ).....	202
Yeme Davranış Bozukluğu Ölçeği (YDBÖ).....	203
Veri Toplama Süreci	203
Veri Analizi.....	203
Bulgular.....	204
Betimleyici İstatistikler	204
Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	205
İkinci Alt Probleme Ait Bulgular	209
Modele Dahil Edilmeyen Değişkenlerin İncelenmesi	210
Tartışma	211
Sonuç.....	214
Öneriler.....	215
Kaynakça.....	216

1. BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK¹

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-2861-1490

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına entegre olmasıyla birlikte, bireylerin internet, sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve akıllı telefonlarla etkileşimleri giderek artmıştır. Bu durum beraberinde “dijital bağımlılık” kavramını gündeme getirmiştir. Geleneksel anlamda bağımlılık genellikle alkol veya madde kullanımıyla ilişkilendirilirken, son otuz yılda davranışsal bağımlılıkların da benzer psikolojik ve nörobiyolojik mekanizmalar üzerinden işlediği gösterilmiştir (Griffiths, 2005). Özellikle çocuk ve ergenlerde görülen dijital bağımlılık, gelişimsel süreçleri, akademik başarıyı ve psikososyal sağlığı tehdit eden bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Özellikle erken yaşlar da dijital platformlarla tanışma çocuğun normal gelişimini sekteye uğratmaktadır. Dijital platformlar ebeveynlere ve bakıcıya konfor alanı sunarken çocuğun hem bilişsel gelişimini hem de psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedirler. Dijital bağımlılık çalışmalarına göre, dijitalleşme yaşı gittikçe gençleşmektedir (Ding K, Shen Y, Liu Q, Li H., 2023). Bu bağlamda dijital bağımlılığı yüksek olan gençlerde görülme riski yüksek olan durumlar şu şekilde sıralanabilir; depresyon, anksiyete, obezite, kas ağrısı, saldırıganlık, problem çözme becerilerinde düşüş, sosyal uyum problemleri, dikkat ve hafıza problemleri, ve beynin yapısal fonksiyonlarının olumsuz olarak etkilenmesi (Ding K, Shen Y, Liu Q, Li H., 2023). Bu noktada dijital bağımlılığın aslında insan gelişimini hem biyolojik hem de psikolojik olarak olumsuz etkilediği söylenebilir.

Dijital platformlar karşısında ergen kontrolünü ve öz denetimini kaybederek sürekli benzer davranışlar sergilemektedir. Bu davranış örüntüleri ergenin ve çocuğun dünyaya ve çevreye uyumunu bozarak davranış bozukluklarını artırmaktadır. Bu durum karşısında çocuk ve ergenin bakım vereni veya ebeveynin farkın-

1 Bölümün tasarlanmasında yapay zekadan faydalanılmıştır.