Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2025 6(3), 270-287
Bozok International Journal of Sport Sciences, 2025 6(3), 270-287

Dijital Bağımlılığın Akademik Öz Disipline Etkisi: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği

Mustafa AKTOP[1], Yusuf TÜKEL[2]
[1]Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. https://orcid.org/0009-0002-1716-8347
[2]Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. https://orcid.org/0009-0006-5987-9314

To cite this article/ Atıf icin:
Aktop, M., & Tükel, Y. (2025). Dijital bağımlılığın akademik öz disipline etkisi: Spor bilimleri fakültesi örneği *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 270-287.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler üzerinden incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2024-2025 yılı bahar döneminde, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tüm bölümlerinde aktif şekilde eğitim alan 1404 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmak isteyen 153 kadın ve 171 erkek olmak üzere toplam 324 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada kullanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik olup, ikinci bölümde öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmek için Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü bölümünde ise, öğrencilerin akademik öz disiplin düzeylerini ölçmek için Şal (2022) tarafından geliştirilen, Erduran-Tekin ve Şal (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Akademik Öz Disiplin Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen veriler frekans ve yüzde analizi, tekyönlü varyans analizi (ANOVA) ve t-testi gibi parametrik testlerle analiz edilmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nden alınan puanlar korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Veri analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Çalışma sonucunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının akademik öz disiplinlerini doğrudan ve negatif yönde etkilediği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Akademik öz disiplin, Dijital bağımlılık, Öğrenci, Spor bilimleri

The Effect of Digital Addiction on Academic Self-Discipline: The Example of the Faculty of Sports Sciences

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between digital addiction and academic self-discipline of students at the Faculty of Sports Sciences through various variables. The population of the study consists of 1404 students actively studying in all departments of the Faculty of Sports Sciences at Erciyes University during the spring semester of 2024-2025. The sample of the study consists of 324 students, 153 female and 171 male, who volunteered to participate in the study. The questionnaire form used in this study consists of three parts. The first part aimed to determine the demographic information of the participants, and the second part used the "Digital Addiction Scale" developed by Kesici and Tunç (2018) to measure the digital addiction levels of the students. In the third part of the study, the "Academic Self-Discipline Scale" developed by Şal (2022) and adapted to Turkish by Erduran-Tekin and Şal (2023) was used to measure the students' academic self-discipline levels. The obtained data were analyzed using the SPSS program. The data obtained were analyzed using parametric tests such as frequency and percentage analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), and t-tests. Scores from the Digital Addiction Scale and Academic Self-Discipline Scale were analyzed using a correlation test. A significance level of $p<0.05$ was used in data analysis and interpretation. The study concluded that the digital addiction of students in the Faculty of Sports Sciences directly and negatively impacts their academic self-discipline.

Keywords: Academic self-discipline, Digital addiction, Student, Sports sciences

GİRİŞ

Bağımlılığı duyduğumuzda ilk düşünülen şey kişinin bazı maddeleri yoğun şekilde arzulaması ve kötü etkileneceğini bilmesine rağmen söz konusu maddeden kopamaması durumudur (Ögel, 2001). Ziyalar'a (1999) göre ise bağımlılık kavramı, vücuda alınması durumunda bireye herhangi bir faydası olmayan veya bir rahatsızlığa yönelik kullanılmayan maddenin, düzenli olarak ve giderek artış gösteren dozlarda kullanma arzusudur ve buna ek olarak maddenin alımının engellenmesi durumunda bedensel ve zihinsel etkilere neden olmaktadır. Kişilerin içinde bulunduğu bağımlılık durumu, fiziksel ve ruhsal şeklinde iki ana başlıkta incelenmektedir (Başköy, 2013). Bektaş (1991) fiziksel bağımlılık kavramını, bağımlılığın altında yatan maddeyi kişinin kısa ya da uzun vadede sürekli vücuduna alması neticesinde vücudun söz konusu maddenin etkilerine adapte olması, bireyin maddeyi eksik aldığında ya da alamadığında vücudunda negatif etkilerle karşılaşılması olarak tanımlamaktadır. Ruhsal bağımlılık ise, bağımlılığa sebep olan madde veya davranışa kişinin içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan çıkabilmek adına ulaşmaya çalışması, madde ya da davranış ihtiyacı karşılandığında kişinin haz alması ve doyum sağlaması şekline tanımlanmaktadır (Ziyalar, 1999). Teknolojik gelişmeler ile birlikte bağımlılıkta yeni bir boyut kazanmıştır ve bağımlılığın bir diğer boyutu olan "dijital bağımlılık" kavramı ortaya çıkmıştır. Dijital bağımlılık çağımızın dünyasında davranışsal bağımlılığın alt dalı olarak incelenmekte olup, kişinin televizyon, sosyal medya, telefon, bilgisayar gibi teknolojik ortam ve cihazlarla ilişkisini ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır (Shaw ve Black, 2008; Young, 2009). Çağımızın teknoloji dünyasında sürekli olarak gerçekleşen değişim ve gelişimler, kişilerin hayatlarında da önemli değişikliklere sebep olmaktadır (Arslan, 2020). Teknolojinin yaşamın her alanında varlığını sürdürmesi, bilhassa haberleşmeye zemin oluşturan internet ve internet ile birlikte gelişen araç gereçlerin kullanımı hızla yaygınlaştırmaktadır (Yen vd., 2007). Temelinde insan ve makinelerin etkileşiminden ortaya çıkan dijital bağımlılık kavramı pasif ve aktif bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır, televizyon seyretmek pasif bağımlılığa örnek teşkil ederken; aktif bağımlılığa telefon veya bilgisayarda oyun oynamak örnek olarak gösterilebilir (Arslan vd., 2015). İlk zamanlarda bağımlılık kavramı kişisel bir sorun olarak görülmesine karşın, zaman içinde kişinin çevresi, ailesi ve akademik kariyeriyle doğrudan ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Demirel vd., 2022). Gençler bakımından irdelendiğinde, aile ya da sosyal çevresi arasındaki çatışmalar, zayıf iletişim kurma becerisi vb. durumlar kişiyi dijital bağımlılığa sürükleyebilmektedir (Lozano-Blasco vd., 2022). Çoğu araştırmacı, genç bireyler özelinde dijital bağımlılık kavramını: bir günlük biyolojik yaşam yerine, bir manada vakit kavramını hiçe sayan sanal hayat, şeklinde ifade etmektedir (Altınok, 2021). Bu nedenle genç bireyler artık gece geç saatlerde sosyal mecralarda paylaşım yapabilmekte veya karşılıklı oturup sohbet ederken bile bir gözüyle daima telefonunu kontrol etme gereksinimi hissetmektedir (Kaltiala-Heino vd., 2004).

Dijital bağımlılığın doğrudan etkilediği bir diğer kavram ise disiplin kavramıdır. Öyle ki dijital anlamda bağımlı olan bireyler, bağımlı olduğu eylemi gerçekleştirirken zaman kavramını ve tüm sorumluluklarını unutmaktadır. Bu da bireylerin öz disiplinini dolayısıyla da hayatlarını etkilemektedir. Çoğu coğrafyada, dilde ve kültürde disiplin sözcüğü uymak, ceza, denetim, kontrol, itaat ve otorite kelimeleriyle aynı anlamda kullanılmaktadır (Şimşir, 2020). Fakat bu kelimeler disiplin sözcüğünü tam manasıyla karşılamamaktadır (Durrant,

2010; Gordon, 2002; Lungka, 2015). İdeal anlamda disiplin, toplum tarafından onay görmüş değer, tutum ve davranışlara karşı bireysel bağlılığı ifade etmektedir (Wayson, 1985). Türk Dil Kurumu ise disiplin kavramını, bir topluluğun yasalarına ve kurallarına titizlikle uyması, sıkı düzen ve düzen bağı olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2025). Alan yazın incelendiğinde, disiplin kavramının "dış disiplin" ve "iç disiplin" şeklinde ikiye ayrıldığı görülmektedir. Dış disiplin başka kişiler tarafından koyulan veya dışardan yönlendirilen disiplin şeklinde ifade edilmesine karşın, iç disiplin bireyin kendi iradesiyle ortaya koyduğu disiplin şeklinde ifade edilmektedir (Gordon, 2002). Çalışmamız kapsamında ele alacağımız kavram ise öz disiplin kavramıdır. Kişisel veya toplumsal yaşam üzerinde pozitif etkileri bulunan öz disiplin kavramı duygusal, toplumsal, etik ve ahlak gelişim alanlarıyla tanımlanmaktadır (Bear, 2005). Bu yüzden öz disiplinin destekleyici, yol gösterici ve gelişimsel olduğu söylenebilir (Parlak-Rakap, 2021). Bu durum ise toplumların yüzyıllar boyu öz disiplin ile ilgi taktikler geliştirmeye önem göstermelerinin sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır (Wiener ve Phillips, 1971). Öz disiplin, tüm iş gruplarında bütün çalışma performansı kriterleriyle anlamlı ve istikrarlı ilişkileri bulunan kişilik boyutu şeklinde ifade edilmektedir ve buna ek olarak öz disiplin seviyesi yüksek olan kişilerde işlerini başarıyla bitirme özelliği gözlemlenmektedir (Meydan ve Polat, 2013). Öz disiplin kavramı ile mesleki ve eğitim başarısı arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Öz disiplin, bireyin kendine verdiği değeri ve akademik başarısını destekleyerek; pozitif bir okul ikliminin yakalanmasını, etik davranışlar sergilenmesini ve bireyin karşı karşıya geldiği sorunları kendi başına çözebilmesini sağlamaktadır (Parlak-Rakap, 2021). Öz disiplin becerisi yüksek olan kişilerin kısa vadede haz veren anlık davranışlar yerine bireysel anlamda gelişim sağlayan fikir ve davranışları tercih ettiği görülmektedir (Lievens vd., 2009). Bu da onların kısa vadeli zevkler ile tahammül gerektiren uzun vadeli kazanımlar arasındaki fikir çatışmasını daha hızlı ve kolay şekilde çözüme kavuşturmalarını sağlamaktadır (Hagger ve Hamilton, 2019). Aynı zamanda öz disiplin kavramının, hayatımızın ilk yıllarından başlamak üzere gelişim gösterebileceği kabul edilmektedir (Bear, 2005; Coloroso, 2002). Akademik ortamlarda amaçlarına ulaşabilmek için kişinin kendini kontrol altına alabilme maksadıyla çabalaması da akademik öz disiplin şeklinde tanımlanmaktadır (Erduran-Tekin ve Şal, 2023). Kısacası öz disiplin kavramının akademik ortamlardaki karşılığı akademik öz disiplin şeklinde ifade edilebilir (Pustika, 2020).

Bu bilgilerden hareketle çalışmamızda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmamızın hipotezleri ise şu şekildedir:

H1: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

H4: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından bölümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

H5: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından genel not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma tekniklerinden yüz yüze anket tekniğinin kullanıldığı araştırmada "SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının akademik öz disiplinleri üzerine etkileri" incelendiğinden dolayı betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, çalışma kapsamında ele alınan olay, olgu, durum, kişi veya olaya hiçbir müdahalede bulunmaksızın mevcut haliyle çözümleme sürecidir (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2024-2025 yılı bahar döneminde, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tüm bölümlerinde aktif şekilde eğitim alan 1404 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, araştırmaya gönüllü şekilde katılmak isteyen 153 kadın ve 171 erkek olmak üzere toplam 324 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Bu form öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek maksadıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, öğrencilere cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm ve genel not ortalaması gibi sorular yöneltilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Bu ölçek öğrencilerin dijital bağımlılıklarını ölçmek maksadıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek "Nüksetme", "Aşırı Kullanma", "Duygu Durumu", "Bırakamama" ve "Hayatın Akışını Engelleme" şeklinde 5 alt boyuttan ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "1=Kesinlikle Katılmıyorum, …, 5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten en fazla 95 ve en az 19 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması katılımcının dijital bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

Akademik Öz Disiplin Ölçeği

Bu ölçek öğrencilerin akademik öz disiplin düzeylerini ölçmek için Şal (2022) tarafından geliştirilmiş, Erduran-Tekin ve Şal (2023) tarafından ise Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek "Planlı Çalışma" ve "Dikkat" olmak üzere iki alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "1=Asla, …, 5=Her Zaman" olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten en fazla 90 ve en az 18 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması katılımcının akademik öz disiplin düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerden öncelikli olarak eksik veya yanlış doldurulmuş olan anket formları araştırma verileri içerisinden çıkarılmış ve sağlam veriler analize hazır hale getirilmiştir. Analize hazır hale getirilen veriler SPSS 23 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Veriler -1.5 ve +1.5 aralığında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu bağlamda frekans ve yüzde analizi, tekyönlü varyans analizi (ANOVA) ve t-testi gibi parametrik testler uygulanmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nden alınan puanlar korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	171	52.8
	Kadın	153	47.2
Yaş	18-20	156	48.1
	21-23	138	42.6
	24 Yaş ve Üzeri	30	9.3
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	23.8
	Antrenörlük Eğitimi	81	25.0
	Spor Yöneticiliği	78	24.1
	Rekreasyon	88	27.2
Sınıf	1. Sınıf	87	26.9
	2. Sınıf	98	30.2
	3. Sınıf	92	28.4
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	14.5
Genel Not Ortalaması	0-1.99	26	8.0
	2.00-2.49	91	28.1
	2.50-2.99	116	35.8
	3.00-4.00	91	28.1
	Toplam	**324**	**100**

Tablo 1 katılımcıların demografik özelliklerini göstermektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılan öğrencilerin 171'i (%52.8) erkek, 153'ü (%47.2) kadındır. Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşları incelendiğinde 156'sı (%48.1) 18-20, 138'i (%42.6) 21-23 ve 30'u (%9.3) 24 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Öğrencilerin bölümlere göre dağılımlarına bakıldığında 77'si (%23.8) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 81'i (%25.0) Antrenörlük Eğitimi, 78'i (%24.1) Spor Yöneticiliği ve 88'i (%27.2) Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıflara göre dağılımları incelendiğinde 87'si (%26.9) 1. sınıf, 98'i (%30.2) 2. sınıf, 92'si (%28.4) 3. sınıf ve 47'si (%14.5) 4. sınıf veya uzatmalı öğrencidir. Öğrencilerin genel not ortalamasına ilişkin dağılımlarına bakıldığında ise 26'sı (%8.0) 0-1.99 arası, 91'i (%28.1) 2.00-2.49 arası, 116'sı (%35.8) 2.50-2.99 arası ve 91'i (%28.1) 3.00-4.00 arası ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nin ortalama değerleri

	N	Min.	Max.	x̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
Dijital Bağımlılık Ölçeği	324	2.32	5.00	3.745	0.602	-.376	-.626	.890
Aşırı Kullanım	324	2.00	5.00	3.706	0.650	-.526	-.217	.624
Nüks Etme	324	2.00	5.00	3.818	0.745	-.580	-.573	.673
Hayatın Akışını Engelleme	324	1.00	5.00	3.598	0.902	-.591	-.153	.781
Duygu Durumu	324	1.75	5.00	3.674	0.863	-.478	-.563	.803
Bırakamama	324	2.33	5.00	4.025	0.651	-.675	.548	.604
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	324	1.67	4.22	2.937	0.553	-.134	-.288	.753
Planlı Çalışma	324	1.44	4.11	2.854	0.599	-.107	-.786	.523
Dikkat	324	1.44	4.56	3.020	0.644	-.068	.194	.686

Tablo 2'de katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nden aldıkları puanlar görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde BDÖ'den alınan aritmetik ortalamanın 3.745 ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nden alınan aritmetik ortalamanın da 2.937 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardaki aritmetik ortalamalar incelendiğinde aşırı kullanım 3.706, nüks etme 3.818, hayatın akışını engelleme 3.598, duygu durumu 3.674, bırakamama 4.025, planlı çalışma 2.854 ve dikkat 3.020 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği'nde çarpıklık (-.376) basıklık (-.626), Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nde ise çarpıklık (-.134) basıklık (-.288) olarak bulunmuştur ve verilerin normal dağılıdığı sonucu elde edilmiştir. Alt boyutlarda ise aşırı kullanım alt boyutunda çarpıklık (-.526), basıklık (-.217), nüks etme alt boyutunda çarpıklık (-.580), basıklık (-.573), hayatın akışını engelleme alt boyutunda çarpıklık (-.591), basıklık (-.153), duygu durumu alt boyutunda çarpıklık (-.478), basıklık (-.563), bırakamama alt boyutunda çarpıklık (-.675), basıklık (.548), planlı çalışma alt boyutunda çarpıklık (-.107), basıklık (-.786) ve dikkat alt boyutunda çarpıklık (-.068), basıklık (.194) olarak tespit edilmiştir. Ölçeklerlerin Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin .890 ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nin .753 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklere ait alt boyutların Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde ise aşırı kullanım .624, nüks etme .673, hayatın akışını engelleme .781, duygu durumu .803, bırakamama .604, planlı çalışma .523 ve dikkat .686 olarak tespit edilmiştir. Bu da ölçeklerin ve ölçeklere ait alt boyutların Cronbach Alpha değerinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Yaş	n	x̄	σ	F	*p*	Post-Hoc
Dijital Bağımlılık Ölçeği	18-20	156	3.741	0.629	.052	.949	-
	21-23	138	3.741	0.577			
	24 ve Üzeri	30	3.778	0.588			
Aşırı Kullanım	18-20	156	3.680	0.679	.233	.793	-
	21-23	138	3.727	0.613			
	24 ve Üzeri	30	3.740	0.679			
Nüks Etme	18-20	156	3.784	0.782	1.168	.312	-
	21-23	138	3.816	0.719			
	24 ve Üzeri	30	4.011	0.657			
Hayatın Akışını Engelleme	18-20	156	3.591	0.904	.328	.720	-
	21-23	138	3.579	0.913			
	24 ve Üzeri	30	3.725	0.856			

Duygu Durumu	18-20	156	3.698	0.891	.512	.600	-
	21-23	138	3.679	0.814			
	24 ve Üzeri	30	3.525	0.945			
Bırakamama	18-20	156	4.057	0.665	.391	.677	-
	21-23	138	3.990	0.625			
	24 ve Üzeri	30	4.022	0.705			
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	18-20	156	2.940	0.570	1.268	.283	-
	21-23	138	2.902	0.543			
	24 ve Üzeri	30	3.079	0.502			
Planlı Çalışma	18-20	156	2.839	0.622	.928	.396	-
	21-23	138	2.840	0.569			
	24 ve Üzeri	30	2.996	0.614			
Dikkat	18-20	156	3.042	0.654	1.347	.261	-
	21-23	138	2.964	0.649			
	24 ve Üzeri	30	3.163	0.551			

*p<.05

Tablo 3 katılımcıların yaşa göre ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, ölçeklerde ve alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği'nde (p=.949>.05) ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nde (p=.283>.05) sonuçlarına ulaşılmıştır. Alt boyutlarda ise aşırı kullanım (p=.793>.05), nüks etme (p=.312>.05), hayatın akışını engelleme (p=.720>.05), duygu durumu (p=.600>.05), bırakamama (p=.677>.05), planlı çalışma (p=.396>.05) ve dikkat (p=.261>.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet değişkeni t-testi sonucu

	Cinsiyet	**n**	**x̄**	**Ss**	**t**	**p**
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Erkek	171	3.785	0.616	1.276	.203
	Kadın	153	3.700	0.584		
Aşırı Kullanım	Erkek	171	3.691	0.678	-.437	.663
	Kadın	153	3.722	0.620		
Nüks Etme	Erkek	171	3.853	0.769	.890	.374
	Kadın	153	3.780	0.718		
Hayatın Akışını Engelleme	Erkek	171	3.685	0.893	1.840	.067
	Kadın	153	3.501	0.904		
Duygu Durumu	Erkek	171	3.736	0.856	1.379	.169
	Kadın	153	3.604	0.868		
Bırakamama	Erkek	171	4.072	0.572	1.358	.176
	Kadın	153	3.973	0.728		
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	Erkek	171	2.956	0.599	.672	.502
	Kadın	153	2.915	0.497		
Planlı Çalışma	Erkek	171	2.857	0.629	.089	.929
	Kadın	153	2.851	0.566		
Dikkat	Erkek	171	3.056	0.692	1.071	.285
	Kadın	153	2.980	0.585		

*p<.05

Tablo 4 katılımcıların cinsiyetine göre t-testi sonuçlarını göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, ölçeklerde ve alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği'nde (p=.203>.05) ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nde

(p=.502>.05) sonuçlarına ulaşılmıştır. Alt boyutlarda ise aşırı kullanım (p=.663>.05), nüks etme (p=.374>.05), hayatın akışını engelleme (p=.067>.05), duygu durumu (p=.169>.05), bırakamama (p=.176>.05), planlı çalışma (p=.929>.05) ve dikkat (p=.285>.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf	**n**	**x̄**	**σ**	**F**	***p***
Dijital Bağımlılık Ölçeği	1. Sınıf	87	3.744	0.599	.262	.853
	2. Sınıf	98	3.786	0.600		
	3. Sınıf	92	3.711	0.618		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.725	0.590		
Aşırı Kullanım	1. Sınıf	87	3.682	0.639	.210	.889
	2. Sınıf	98	3.700	0.663		
	3. Sınıf	92	3.750	0.613		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.676	0.727		
Nüks Etme	1. Sınıf	87	3.785	0.777	.466	.707
	2. Sınıf	98	3.802	0.762		
	3. Sınıf	92	3.808	0.769		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.936	0.600		
Hayatın Akışını Engelleme	1. Sınıf	87	3.583	0.869	.973	.406
	2. Sınıf	98	3.696	0.882		
	3. Sınıf	92	3.481	0.953		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.654	0.900		
Duygu Durumu	1. Sınıf	87	3.704	0.888	.700	.553
	2. Sınıf	98	3.755	0.830		
	3. Sınıf	92	3.614	0.867		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.569	0.885		
Bırakamama	1. Sınıf	87	4.076	0.638	1.037	.376
	2. Sınıf	98	4.074	0.602		
	3. Sınıf	92	3.989	0.704		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.900	0.662		
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	1. Sınıf	87	2.898	0.561	1.443	.230
	2. Sınıf	98	2.869	0.548		
	3. Sınıf	92	3.016	0.568		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	2.995	0.510		
Planlı Çalışma	1. Sınıf	87	2.791	0.598	1.467	.223
	2. Sınıf	98	2.795	0.574		
	3. Sınıf	92	2.928	0.624		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	2.945	0.593		
Dikkat	1. Sınıf	87	3.005	0.647	1.035	.377
	2. Sınıf	98	2.943	0.660		
	3. Sınıf	92	3.105	0.651		
	4. Sınıf veya Uzatmalı	47	3.044	0.588		

*p<.05

Tablo 5 katılımcıların sınıf düzeylerine göre ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, ölçeklerde ve alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği'nde (p=.853>.05) ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nde (p=.230>.05) sonuçlarına ulaşılmıştır. Alt boyutlarda ise aşırı kullanım (p=.889>.05), nüks etme (p=.707>.05), hayatın akışını engelleme (p=.406>.05), duygu durumu (p=.553>.05),

bırakamama (p=.376>.05), planlı çalışma (p=.223>.05) ve dikkat (p=.377>.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların bölüm değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Bölüm	n	x̄	σ	F	*p*
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	3.821	0.565	1.630	.182
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.628	0.660		
	Spor Yöneticiliği	78	3.736	0.619		
	Rekreasyon	88	3.793	0.553		
Aşırı Kullanım	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	3.714	0.632	1.475	.221
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.600	0.741		
	Spor Yöneticiliği	78	3.692	0.644		
	Rekreasyon	88	3.809	0.572		
Nüks Etme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	3.852	0.706	.096	.962
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.794	0.751		
	Spor Yöneticiliği	78	3.803	0.781		
	Rekreasyon	88	3.825	0.752		
Hayatın Akışını Engelleme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	3.769	0.860	2.314	.076
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.401	1.016		
	Spor Yöneticiliği	78	3.586	0.892		
	Rekreasyon	88	3.642	0.809		
Duygu Durumu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	3.789	0.814	1.374	.251
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.524	0.898		
	Spor Yöneticiliği	78	3.660	0.893		
	Rekreasyon	88	3.724	0.839		
Bırakamama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	4.082	0.616	.578	.630
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.950	0.689		
	Spor Yöneticiliği	78	4.047	0.652		
	Rekreasyon	88	4.026	0.647		
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	2.912	0.567	.513	.674
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.003	0.561		
	Spor Yöneticiliği	78	2.913	0.572		
	Rekreasyon	88	2.919	0.519		
Planlı Çalışma	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	2.841	0.623	.060	.981
	Antrenörlük Eğitimi	81	2.876	0.633		
	Spor Yöneticiliği	78	2.841	0.627		
	Rekreasyon	88	2.856	0.525		
Dikkat	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	2.984	0.655	1.043	.373
	Antrenörlük Eğitimi	81	3.130	0.638		
	Spor Yöneticiliği	78	2.984	0.641		
	Rekreasyon	88	2.983	0.643		

*p<.05

Tablo 6 katılımcıların bölümlere göre ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, ölçeklerde ve alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği'nde (p=.182>.05) ve Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nde (p=.674>.05) sonuçlarına ulaşılmıştır. Alt boyutlarda ise aşırı kullanım (p=.221>.05), nüks etme (p=.962>.05), hayatın akışını engelleme (p=.076>.05), duygu durumu (p=.251>.05), bırakamama (p=.630>.05), planlı çalışma (p=.981>.05) ve dikkat (p=.373>.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre ANOVA sonuçları

	GANO	n	x̄	σ	F	*p*	Post-Hoc
Dijital Bağımlılık Ölçeği	0-1.99	26	3.467	0.690	2.235	.084	-
	2.00-2.49	91	3.733	0.559			
	2.50-2.99	116	3.770	0.619			
	3.00-4.00	91	3.803	0.582			
Aşırı Kullanım	0-1.99	26	3.492	0.812	1.631	.182	-
	2.00-2.49	91	3.661	0.629			
	2.50-2.99	116	3.722	0.642			
	3.00-4.00	91	3.791	0.624			
Nüks Etme	0-1.99	26	3.551	0.853	1.430	.234	-
	2.00-2.49	91	3.798	0.716			
	2.50-2.99	116	3.842	0.777			
	3.00-4.00	91	3.886	0.694			
Hayatın Akışını Engelleme	0-1.99	26	3.298	1.053	1.277	.282	-
	2.00-2.49	91	3.662	0.832			
	2.50-2.99	116	3.571	0.887			
	3.00-4.00	91	3.656	0.936			
Duygu Durumu	0-1.99	26	3.336	0.951	1.491	.217	-
	2.00-2.49	91	3.678	0.738			
	2.50-2.99	116	3.709	0.906			
	3.00-4.00	91	3.722	0.890			
Bırakamama	0-1.99[a]	26	3.743	0.738	2.987	**.031**	**c>a**
	2.00-2.49[b]	91	3.956	0.636			
	2.50-2.99[c]	116	4.126	0.654			
	3.00-4.00[d]	91	4.047	0.613			
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	0-1.99	26	2.955	0.567	.632	.595	-
	2.00-2.49	91	3.000	0.601			
	2.50-2.99	116	2.917	0.537			
	3.00-4.00	91	2.895	0.521			
Planlı Çalışma	0-1.99	26	2.803	0.602	.434	.728	-
	2.00-2.49	91	2.913	0.638			
	2.50-2.99	116	2.829	0.577			
	3.00-4.00	91	2.841	0.591			
Dikkat	0-1.99	26	3.106	0.656	.885	.449	-
	2.00-2.49	91	3.087	0.678			
	2.50-2.99	116	3.004	0.646			
	3.00-4.00	91	2.948	0.603			

*p<.05

Tablo 7 katılımcıların genel not ortalamasına göre ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde bırakamama (p=.031<.05) alt boyutu haricinde ölçeklerde ve alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Bırakamama alt boyutunda ulaşılan sonuçlara göre 2.50-2.99 aralığında not ortalaması olan öğrencilerin, 0-1.99 aralığında not ortalaması olan öğrencilere kıyasla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği (p=.084>.05), Akademik Öz Disiplin Ölçeği (p=.595>.05), aşırı kullanım (p=.182>.05), nüks etme (p=.234>.05), hayatın akışını engelleme (p=.282>.05), duygu durumu (p=.217>.05), planlı çalışma (p=.728>.05) ve dikkat (p=.449>.05) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların korelasyon analizi

	n	x̄	σ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dijital Bağımlılık Ölçeği	324	3.745	0.602	1	.814**	.751**	.843**	.828**	.620**	-.147**	.026	-.277**
Aşırı Kullanım	324	3.706	0.650	.814**	1	.531**	.538**	.558**	.512**	-.056	.125*	-.213**
Nüks Etme	324	3.818	0.745	.751**	.531**	1	.619**	.457**	.416**	-.169**	-.046	-.247**
Hayatın Akışını Engelleme	324	3.598	0.902	.843**	.538**	.619**	1	.662**	.317**	-.232**	-.064	-.339**
Duygu Durumu	324	3.674	0.863	.828**	.558**	.457**	.662**	1	.404**	-.065	.106	-.211**
Bırakamama	324	4.025	0.651	.620**	.512**	.416**	.317**	.404**	1	-.031	-.071	.013
Akademik Öz Disiplin Ölçeği	324	2.937	0.553	-.147**	-.056	-.169**	-.232**	-.065	-.031	1	.881**	.898**
Planlı Çalışma	324	2.854	0.599	.026	.125*	-.046	-.064	.106	-.071	.881**	1	.583**
Dikkat	324	3.020	0.644	-.277**	-.213**	-.247**	-.339**	-.211**	.013	.898**	.583**	1

**p<.01 *p<.05

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, dijital bağımlılık ile akademik öz disiplin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-.147, p=.008<.01). Ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça, akademik öz disiplin düzeylerinin negatif anlamda etkilendiği ve azaldığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hızla gelişen teknolojiyle birlikte insanlar, dijital dünyanın merkezinde yer almaya başlamış ve günlük yaşantılarının büyük bir kısmını dijital araçlar ile sürdürür hale gelmişlerdir. Teknolojinin sağladığı avantajlar bireylerin hayatını kolaylaştırmasına karşın, teknolojinin kontrolsüz kullanımı da dijital bağımlılık sorununu ortaya çıkarmıştır. Dijital bağımlılık bireylerin zaman yönetimi, dikkat kontrolü ve öz disiplin becerileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu durum ise özellikle akademik yaşamda başarı ve verimliliği negatif anlamda etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmamız, dijital bağımlılığın akademik öz disiplin üzerindeki etkilerini incelemektedir.

"H1: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır" hipotezi onaylanmamıştır. Yaş değişkeninin dijital bağımlılık ve akademik öz disiplini anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülmesine karşın anlamlı şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı bir farklılık çıkmama sebebinin araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığının yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında, Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada dijital bağımlılığın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Turaç ve Güler (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada dijital bağımlılığın yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Atıfta bulunduğumuz ilgili çalışmaların sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir. Fakat

çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Eren (2024) çocuklar üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, dijital bağımlılık ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydoğan Ceylan ve Fidan'da (2025**)** dijital araçları aktif olarak kullanan 1214 kişi üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, yaş grubu ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Yalçın (2021) genç yetişkinler üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada dijital bağımlılık ve yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Buna ek olarak, Üzgü vd., (2023) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada dijital bağımlılık ve yaş grupları arasındaki ilişki bakımından "hayatın akışını engelleme" ve "bırakamama" boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. İlgili araştırmaların sonuçları çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin, çalışmanın uygulandığı yaş gruplarındaki farklılıklar olduğu düşünülmektedir.

"H2: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır" hipotezi onaylanmamıştır. Cinsiyet değişkeninin dijital bağımlılık ve akademik öz disiplini anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülmesine karşın anlamlı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda kadın ve erkeklerin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinlerinin aynı düzeyde olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, Taşlıyan vd., (2021) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, cinsiyetin dijital bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, Denktaş vd., (2023) ortaöğretim öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılık ve cinsiyet değişkeni arasında aşırı kullanım boyutu dışında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Karabulut (2023) ise üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, dijital bağımlılık ve cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Kana vd., (2023) Türkçe öğretmen adayları üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılığın cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla ilgili çalışmaların sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir. Literatür taraması sonucunda araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda olduğu görülmektedir. Kaya vd., (2023) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiş ve erkek öğrencilerin dijital bağımlılığının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız ve Koç (2023) ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, yaş değişkeni açısından dijital bağımlılık düzeylerinin "duygu durumu" ve "nüks etme" faktörlerinde anlamlı farklılık gösterdiğini, bu farklılığın nüks etme faktöründe kadın öğrenciler, duygu durumu faktöründe ise erkek öğrenciler lehine olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, Altınok (2021) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, dijital bağımlılığı cinsiyet değişkeni açısından incelemiş ve kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. İlgili sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir. Bu farklılığın sebebinin, çalışmanın yapıldığı örneklem gruplarının çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

"H3: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır" hipotezi onaylanmıştır. Bu bakımdan öğrencilerin sınıf düzeyinin dijital bağımlılık ve akademik öz disiplinlerini

etkilemediği görülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Kum (2025) Grafik Tasarımı Bölümü öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ölçek genelinde ve "bırakamama" dışındaki tüm alt boyutlarda sınıf düzeyi değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucunu elde etmiştir. Buna ek olarak, Arslan (2020) ortaöğretim öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, sınıf değişkeni açısından dijital bağımlılık ölçeğinin toplamı ve tüm faktörlerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Benzer şekilde, Turaç ve Güler (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfın dijital bağımlılık açısından herhangi bir anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucunu elde etmişlerdir. İlgili çalışmaların sonuçları araştırmamızı destekler niteliktedir. Fakat literatürde çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır. Arslan ve Bardakçı (2021) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılık alt boyutlarından "hayatın akışını engelleme" alt boyutu toplam puanında, sınıf değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Canseven vd., (2021) çocuklar üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, katılımcıların sınıflarına göre dijital bağımlılık düzeylerini karşılaştırmış ve sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Kodan ve Yılmaz (2024) ilköğretim öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, sınıf seviyeleri bakımından dijital bağımlılığı incelemiş ve anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili araştırmaların sonuçları çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Araştırmaların çalışmamızla örtüşmemesinin ana sebebinin araştırmaların farklı eğitim kademelerinde (ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite) gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

"H4: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından bölümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır" hipotezi onaylanmıştır. Bu kapsamda bölüm farketmeksizin Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören tüm öğrencilerin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz disiplinlerinin benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında, çalışmamızla benzer sonuçlar elde eden araştırmalar mevcuttur. Öztaş vd., (2025) sporcu öğrenciler üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılık ve bölümler arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, Zerman ve Turan (2025) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, akademik öz disiplin ölçeğinin toplam puan ve alt boyutlarında bölüm değişkeni bakımından istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat literatürde çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Yıldız ve Koç (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada dijital bağımlılık ölçeği alt boyutlarından hayatın akışını engelleme, aşırı kullanım ve bırakamama boyutlarında bölümler arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erdoğan'da (2025) İletişim Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, dijital bağımlılık düzeyinin öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna ek olarak, Gezer (2022) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada hem dijital bağımlılık ölçeği genel puanında hemde nüksetme ve hayatın akışını engelleme alt boyutlarında bölüme göre anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. İlgili çalışmaların sonuçları araştırmamızın sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların sebebinin, araştırmaların yürütüldüğü

bölüm veya çalışmanın yapıldığı kitlelerin çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

"H5: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasındaki ilişki açısından genel not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır" hipotezi bırakamama alt boyutu haricinde onaylanmamıştır. Ölçeklerin genel puanları ve alt boyutları incelendiğinde yalnızca bırakamama alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve genel düzeyde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bırakamama alt boyutundaki bu bulgular öğrencilerin teknolojik araçlardan uzak kalamadağı ve uzak kaldığında huzursuz olduğu anlamına gelmektedir. Literatür incelendiğinde, Kana vd., (2023) Türkçe öğretmen adayları üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, genel not ortalaması ve dijital bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Tokatlı (2024) ortaokul düzeyinde ve araştırmamızdan farklı bir ölçme aracı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, dijital bağımlılığın not ortalamasına göre herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği sonucunu elde etmiştir. Buna ek olarak, Taşlıyan vd., (2021) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, dijital bağımlılık ve akademik başarı arasında anlamlı bir farklılık olup olmama durumlarını değerlendirmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu elde etmişlerdir. İlgili çalışmaların sonuçları bırakamama alt boyutundaki anlamlı farklılık haricinde araştırmamızın sonuçlarıyla büyük oranda benzerlik göstermektedir fakat literatürde araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda mevcuttur. Tekin (2020) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Zerman ve Turan (2025) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, genel ağırlıklı not ortalaması değişkenine göre akademik öz disiplin ölçeğinin toplam puanında ve planlı çalışma alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Cihan ve Araç Ilgar (2019) oyun zekâsı, çözümleme, görsel algı, işlem hızı, hayal gücü gibi üst düzey bilişsel becerilerin geliştiğ sonucuna ulaşmışlardır. İlgili çalışmaların sonuçları araştırmamızın sonuçlarıyla büyük oranda örtüşmemektedir. Bu farklılıkların sebebinin, çalışmaların yapıldığı eğitim düzeyi ve örneklem çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

"H6: SPBF öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve akademik öz disiplinleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır" hipotezi onaylanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça, akademik öz disiplin düzeylerinin negatif anlamda etkilendiği ve azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu da öğrencilerin akademik öz disiplinlerini koruyabilmeleri adına dijital bağımlılığa sebep olabilecek her türlü davranıştan uzak durmaları gerektiğinini göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığı ve ilgili çalışmaların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Erdem ve Şimşir-Gökalp (2023) ergenler üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, sosyal medya bağımlılığının öz kontrolu negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır ve öz kontrol seviyesi yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Arslankoç vd., (2023) ise genç yetişkinler üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada dijital bağımlılığın öz kontrol üzerine negatif yönde bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, Yılmaz (2025) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, öz kontrol ve Instagram bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Bütün ve Saylık (2025) üniversite

öğrencileri üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile öz kontrol arasında negatif anlamda bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının akademik öz disiplinlerini doğrudan ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Alanda yapılan çalışmalar da bu bakımdan araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öneriler

- Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça akademik öz disiplin düzeylerinin negatif yönde etkilendiğinden, öğrencilerin dijital bağımlılığını azaltarak akademik öz disiplinine katkı sağlayacak aktivitelerle ilgilenmeleri tavsiye edilmektedir.
- Literatürde dijital bağımlılık ve akademik öz disiplini inceleyen çalışma sayısı sınırlı olduğundan, çalışmanın farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 19*(1), 262-291. https://doi.org/10.37217/tebd.689774

Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research, 8*(15), 86-113. https://doi.org/10.18009/jcer.652390

Arslan, A., & Bardakçı, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(230), 899-922. https://doi.org/10.37669/milliegitim.710703

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi, 8*(8), 34-58.

Arslankoç, S., Doruk, Ç. S., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 467-495. https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592

Aydoğan-Ceylan, Z., & Fidan, M. (2025) Dijital bağımlılık ve iletişim: Sözel ve sayısal zeka türlerine yönelik bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, *13*(1), 86-117. https://doi.org/10.19145/e-gifder.1604988

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel psychology*, *44*(1), 1-26. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x

Başköy, N. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bear, G. B. (2005). *Developing self-discipline and preventing and correcting misbehavior* (1. baskı). Pearson Education.

Bektaş, H. (1991). *Uyuşturucu batağı* (1. baskı). Milliyet Yayınları.

Bütün, F., & Saylık, F. Z. (2025). Prediction of smartphone addiction in university students in the context of academic procrastination and self-control levels. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(2), 516-542. https://doi.org/10.47525/ulasbid.1686327

Canseven, A., Rudarlı-Nalçakan, G., Varol, R., & Saracaloğlu, A. S. (2021). Çocukların dijital bağımlılığı ile bazı koordinatif ve kondisyonel yetileri arasındaki ilişkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *7*(4), 127-137. https://doi.org/10.18826/useeabd.1016613

Cihan, B. B., & Araç Ilgar, E. (2019). Dijital spor oyunlarının sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi fenomenolojik bir çözümleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1), 171-189. https://doi.org/10.31680/gaunjss.510351

Coloroso, B. (2002). *Kids are worth it!* (1. baskı). HarperCollins Publishers.

Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(3), 1292-1306.

Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 83-90.

Durrant, J. E. (2010). Positive discipline in everyday teaching: Guidelines for educators. *Save the Children. https://www.ungei.org/sites/default/files/Positive-Discipline-in-Everyday-Teaching-Guidelines-for-Educators-2010-eng.pdf?*

Erdem, D. V., & Şimşir-Gökalp, Z. (2023). Ergenlerde öz-kontrol ve sosyotelizm arasındaki ilişki: Sosyal medya bağımlılığının aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, *25*(2), 87-100. https://doi.org/10.12984/egeefd.1388373

Erdoğan, M. (2025). İletişim fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetim becerileri ve dijital bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, *18*(2), 899-928. https://doi.org/10.18094/josc.1698203

Erduran-Tekin, Ö., & Şal, F. (2023). Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *12*(4), 942-953. https://dx.doi.org/10.30703/cije.1262071

Eren, M. Ö. (2024). Çocuklarda fiziksel aktiviteye karşı tutumun dijital bağımlılık ve obezite ile ilişkisi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararasi Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *15*(55), 157-173. https://doi.org/10.35826/ijoess.4427

Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(67), 889-912. https://doi.org/10.17755/esosder.311314

Gezer, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Gordon, T. (2002). *Çocukta dış disiplin mi iç disiplin mi?* (E. Aksay, Çev.). Sistem Yayıncılık.

Hagger, M., S., & Hamilton, K. (2019). Grit and self-discipline as predictors of effort and academic attainment. *British Journal of Educational Psychology*, *89*(2), 324-342. https://doi.org/10.1111/bjep.12241

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2004). Internet addiction: Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year old adolescents. *Addiction Research and Theory*, *12*(1), 89-96. https://doi.org/10.1080/1606635031000098796

Kana, F., Geçgel, H., & Öncü, B. (2023). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *18*(39), 941-970. https://doi.org/10.35675/befdergi.1288205

Karabulut, A. (2023). Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 21, 1-25. https://doi.org/10.46218/tshd.1166817

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* (30. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, Z., Vangölü, M. S., Özdemir, M., & Marufoğlu, M. (2023). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi/An investigation of high school students' levels of digital addiction and well-being according to some variables. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *14*(1), 117-138. https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642

Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(1), 91-98. http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2018.060108

Kodan, H., & Yılmaz, S. (2024). İlköğretim öğrencilerinin algılanan öz düzenleme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, *9*(29), 743-765. http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.758

Kum, Ö. (2025). Grafik tasarım bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Tokat İli Örneği). *Electronic Turkish Studies*, *20*(2), 1055-1075. http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.80719

Lievens, F., Ones, D. S., & Dilchert, S. (2009). Personality scale validities increase throughout medical school. *Journal of applied psychology*, *94*(6), 1514-1535.

Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, *135*, 106373. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373

Lungka, P. (2015). *The development of teachers' knowledge and behaviours in promoting preschoolers' self-discipline* (Doctorate thesis). Liverpool John Moores University. https://www.proquest.com/docview/1827577392?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses

Meydan, C. H., & Polat, M. (2013). Bir örgüt formu olarak okul ile özdeşleşmede akademik başarı ve özdisiplinin rolü. *Eğitim ve Bilim*, *38*(167), 27-40.

Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerçekler* (1. baskı). IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Öztaş, M., Yıldırım, B., Erdoğan, A., & Yamaner, E. (2025). Sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararasi Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(59), 229-240. https://doi.org/10.70736/ijoess.543

Parlak-Rakap, A. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin algılarına göre çocuklarda öz disiplin gelişimi: Uzun bir yol. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(1), 706-732. https://doi.org/10.33711/yyuefd.919611

Pustika, R. (2020). Future English teachers' perspective towards the implementation of e-learning in Covid-19 pandemic era. *Journal of English Language Teaching and Linguistics*, *5*(3), 383-391. https://dx.doi.org/10.21462/JELTL.V5I3.448

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology, and clinical management. *CNS Drugs*, *22*(5), 353-365.

Şal, F. (2022). Development of an academic self-discipline questionnaire for university students. *Pedagogical Perspective*, *1*(2), 76-88. http://dx.doi.org/10.29329/pedper.2022.493.1

Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Taşlıyan, M., Karakuş, F. N., & Çakıroğlu, Z. (2021). Dijital bağımlılık ile yaratıcı düşünme eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, *13*(25), 503-517. https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.969504

Türk Dil Kurumu. (2025, Mayıs 23). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü.* https://sozluk.gov.tr.

Tekin, O. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *18*(1), 36-56. https://doi.org/10.37217/tebd.641182

Tokatlı, D. (2024). *Dijital bağımlılık farkındalığı programının geliştirilmesine yönelik ihtiyaç analizi: ortaokul düzeyi* (Yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

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

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

Wayson, W. W. (1985). Opening windows to teaching: Empowering educators to teach self-discipline. *Theory into practice*, *24*(4), 227-232. https://doi.org/10.1080/00405848509543179

Wiener, D. N., & Phillips, E. L. (1971). *Training children in self-discipline and self-control or how to be good parents and teachers without at all times pleasing, indulging, or giving love.* Prentice-Hall International.

Yalçın, A. (2021). *Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(3), 323-329. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948

Yıldız, S., & Koç, K. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 94-104. https://doi.org/10.30769/usbd.1400904

Yılmaz, B. (2025). Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığının sıkılma algısı ile ilişkisinde öz-kontrolün aracılık rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *27*(2), 739-755. https://doi.org/10.32709/akusosbil.1316645

Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, *37*(5), 355-372. https://doi.org/10.1080/01926180902942191

Zerman, F. B., & Turan, M. B. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinde akademik öz disiplin ve akademik yaşam doyum bağlamında kariyer yetkinlikleri. *Sportive*, *8*(1), 72-100. https://doi.org/10.53025/sportive.1625055

Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri* (2. baskı). Yüce Yayınları.