

Sporcularda Dijital Bağımlılığın Yapay Zekâ Bağımlılığına Etkisi

The Effect of Digital Addiction on Artificial Intelligence Addiction in Athletes

Gökçer AYDIN¹ 

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

Özet

Bu araştırma, üniversite öğrencisi sporcularda dijital bağımlılık (DB) düzeyi ile yapay zekâya (YZ) bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemek ve söz konusu göstergelerin cinsiyet, yaş, spor türü ve sosyal medyada günlük geçirilen zaman değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelindeki çalışmaya amaçlı örnekleme ile seçilen 272 sporcu (125 kadın, 147 erkek) katılmış; veri toplamada 19 maddelik ve beş alt boyutlu Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ile beş maddelik Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) kullanılmıştır. Normallik varsayımları sağlandıktan sonra ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem için t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü ANOVA (anlamlılıklarda post-hoc), değişkenler arası ilişkilerde Pearson korelasyon ve yordayıcı etki için basit doğrusal regresyon uygulanmıştır. Bulgular, kadınların DBÖ toplam ve YZBÖ puanlarının erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu ($p<.05$), 21 yaş ve üzerindeki grubun DBÖ toplam puanının daha yüksek seyrettiğini ($p<.01$) ve bireysel spor yapanların DBÖ alt boyutları ile toplam puanlarında takım sporlarına kıyasla üstünlük gösterdiğini ortaya koymuştur ($p<.01$); YZBÖ’de de bireysel sporcular lehine fark saptanmıştır ($p<.05$). Sosyal medyada günde ≥ 3 saat geçirenlerde DBÖ puanları belirgin biçimde yükselmiştir ($p<.01$). DBÖ ile YZBÖ arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur ($r=.643$, $p<.001$) ve regresyon analizinde DBÖ, YZBÖ’yü anlamlı ve güçlü biçimde yordamıştır ($\beta=.644$; $R^2=.414$; $p<.001$). Sonuçlar, sporcu gençler için dijital okuryazarlık ve sağlıklı teknoloji kullanımı odaklı önleyici programların gerekliliğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, Yapay zekâ bağımlılığı, Sporcular

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between digital addiction levels and artificial intelligence (AI) addiction among university student athletes and to determine whether these indicators differed according to variables such as gender, age, type of sport, and daily time spent on social media. A total of 272 athletes (125 females, 147 males) were selected through purposive sampling in this relational screening model. Data were collected using the 19-item Digital Addiction Scale (DIS) with five subdimensions and the five-item Artificial Intelligence Addiction Scale (AIAS). After assuming normality, independent samples t-tests were used for pairwise comparisons, one-way ANOVA (post-hoc for significance) for multiple comparisons, Pearson correlation coefficients for intervariate relationships, and simple linear regression for predictive value. Findings revealed that females had significantly higher total DSI and ACL scores than males ($p<.05$), that the 21-year-old and older group had higher total DSI scores ($p<.01$), and that those who engaged in individual sports had superiority in DCL subscales and total scores compared to team sports ($p<.01$). A difference was also found in favor of individual athletes on the ACL ($p<.05$). DCL scores increased significantly in those who spent ≥ 3 hours per day on social media ($p<.01$). A strong positive correlation was found between the ACL and ACL ($r=.643$, $p<.001$), and in regression analysis, DCL significantly and strongly predicted ACL ($\beta=.644$; $R^2=.414$; $p<.001$). The results demonstrate the need for preventive programs focused on digital literacy and healthy technology use for young athletes.

Keywords: Digital addiction, Artificial intelligence addiction, Athletes

Spor ve Bilim Dergisi 4(1):58-74
e-ISSN: 2980-2067
Sorumlu yazar: Gökçer AYDIN,
0009-0005-5545-6608,
gokcer.aydin21@oqr.atauni.edu.tr

Künye: 1.Aydın, G. (2026). Sporcularda dijital bağımlılığın yapay zeka bağımlılığına etkisi. Spor ve Bilim Dergisi, 4(1), 58-74.

Tarihler:

Geliş: 07.09.2025
Kabul: 07.01.2026
Yayın: 30.01.2026

GİRİŞ

Son yıllarda dijital teknolojilerin günlük yaşama yoğun biçimde entegre olması, dijital bağımlılık kavramını akademik araştırmaların merkezine taşımıştır. Davranışsal bağımlılıklar, madde bağımlılıklarından farklı olarak herhangi bir kimyasal madde kullanımına dayanmadan, bireyin ödüllendirici ancak potansiyel olarak zararlı bir davranışa karşı kompulsif ve kontrolsüz bir eğilim geliştirmesiyle karakterize edilmektedir (Dowling ve ark., 2015; Griffiths, 1995). Bu bağlamda dijital bağımlılık, internet, sosyal medya, akıllı telefon ve çevrimiçi oyunlar gibi teknolojilerin aşırı ve denetimsiz kullanımı ile ortaya çıkan; bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik halini olumsuz etkileyebilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Karababa & Canyurt, 2025; Karadağ & Kılıç, 2019; Kuss & Griffiths, 2014). Özellikle “dijital yerliler” olarak adlandırılan genç kuşak, teknolojiyi gündelik hayatın doğal ve vazgeçilmez bir unsuru olarak algılamakta ve bu durum bağımlılık riskini artırmaktadır (Prensky, 2009).

Dijital bağımlılığın etkileri çok boyutludur. Bireylerde dikkat dağınıklığı, uyku düzensizlikleri, akademik başarının düşmesi, sosyal ilişkilerin zayıflaması gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Twenge & Campbell, 2018). Ayrıca uzun süreli ekran kullanımı fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratmakta; postür bozuklukları, göz yorgunluğu ve sedanter yaşam tarzına bağlı sorunları tetiklemektedir (Toto & Strazzeri, 2019). Bu nedenle dijital bağımlılık yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde ele alınması gereken bir halk sağlığı meselesi olarak görülmektedir (Montag & Reuter, 2015; WHO, 2015).

Bu kapsamda, sporcular dijital bağımlılık araştırmalarında özel bir grup olarak önem kazanmaktadır. Sporcular, disiplinli antrenman programları ve fiziksel aktivite alışkanlıkları nedeniyle özdenetim becerilerini geliştirebilmekte ve bu özellikleri onları dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör gibi gösterebilmektedir. Bununla birlikte, sporcular da diğer genç bireyler gibi dijital dünyaya yoğun şekilde maruz kalmaktadır (Lebrun ve ark., 2018). Eğitim, sosyal iletişim, rekabetçi oyunlar ve eğlence amaçlı dijital platformlar sporcuların günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Seo & Green, 2008). Bu durum, sporcuların hem disiplinli yaşam biçimlerini sürdürmeleri hem de dijital ortamların cazibesine karşı koyabilmeleri noktasında bir çelişki yaratmaktadır. Dolayısıyla sporcularda dijital bağımlılığın incelenmesi, literatürde özgün bir yere sahiptir.

Dijital bağımlılık tartışmalarına paralel olarak, günümüzde yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin hızlı yükselişi insan-teknoloji etkileşimini yeniden şekillendirmektedir. Sohbet botları, öneri sistemleri, üretken yapay zekâ platformları ve akıllı asistanlar, kullanıcıların günlük yaşamlarında sıklıkla başvurduğu araçlar haline gelmiştir (Yankouskaya ve ark., 2025). Yapay

zekâ araçlarının sağladığı kişiselleştirilmiş yanıtlar, sürekli etkileşim ve anında geri bildirim özellikleri kullanıcılar açısından cazip bulunmakta, ancak bu yoğun etkileşim aynı zamanda bağımlılık benzeri davranışların gelişmesine de zemin hazırlayabilmektedir (Çakır ve ark., 2023). Nitekim, son dönemde yapılan tartışmalarda YZ'nin yalnızca üretkenlik ve öğrenme süreçlerini desteklemekle kalmadığı, aynı zamanda psikolojik bağlanma ve aşırı kullanım riski taşıdığı öne sürülmektedir. Özellikle ChatGPT gibi gelişmiş sohbet botlarının sunduğu “sahte-sosyal” etkileşim biçimleri, bireylerin yapay ajanlara duygusal bağ kurmalarına ve çevrimdışı ilişkilerin gölgelenmesine neden olabilmektedir (Yankouskaya ve ark., 2025). Bu tür bulgular, yapay zekâ bağımlılığı kavramının akademik literatürde giderek daha fazla tartışılmasına yol açmaktadır. Bununla birlikte, literatürde dijital bağımlılığın yapay zekâ bağımlılığına yönelik tutumlar üzerindeki etkisine dair araştırmalar sınırlıdır (Savaş, 2024; Zhang ve ark, 2024). Mevcut çalışmalar daha çok dijital bağımlılığın kendisine ya da yapay araçlarının fayda ve risklerine odaklanmıştır. Ancak bireylerin halihazırdaki dijital bağımlılık düzeylerinin, yapay zekâ araçlarına karşı geliştirdikleri tutumları nasıl şekillendirdiği sorusu büyük ölçüde yanıtsız kalmaktadır. Önceki çalışmaları referans alarak, mevcut çalışma şu hipotezi öne sürmektedir:

H₁ Sporcuların dijital bağımlılığı, yapay zekâ bağımlılığını etkiler.

Özellikle sporcular üzerinde yürütülen araştırmalar yok denecek kadar azdır. Bu durum, hem teorik düzeyde önemli bir boşluğu göstermekte hem de pratik düzeyde genç sporcuların dijital risklere karşı korunmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından kritik bir gereksinime işaret etmektedir.

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında dijital bağımlılık düzeylerinin yapay zekâ bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu yolla hem dijital hem de yapay zekâ bağımlılığı literatürüne katkı sunmak hem de sporcu gençlerin teknolojiyle olan ilişkisini daha sağlıklı yönetebilmeleri için önleyici stratejilerin geliştirilmesine ışık tutması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde kullanılan model, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve yapılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Nicel araştırma desenlerinden biri olan bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki bağlantıları düzenli bir biçimde incelemeyi hedefler. Özellikle değişkenlerin birlikte artış veya azalış gösterme eğilimlerini,

karşılıklı etkileşimlerini ve yönelimlerini ortaya koymaya yönelik bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel analizler yoluyla inceleyerek olası neden–sonuç bağlamlarına ilişkin fikirler sunar. Bu sayede araştırmacılar, değişkenler arasındaki korelasyonları değerlendirerek bilimsel anlamda çeşitli çıkarımlarda bulunabilirler (Büyüköztürk ve ark., 2024; Christensen ve ark., 2015; Karasar, 2024).

Katılımcılar

Çalışmanın örneklem grubunu, Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesi lisans öğrencisi olup aynı zamanda spor yapma ölçütünü karşılayan bireyler arasından amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 125 kadın (%46.0) ve 147 erkek (%54.0) olmak üzere toplam 272 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçüt örneklemede, araştırmacı tarafından önceden belirlenen ölçütleri karşılayan bireyler örnekleme dâhil edilmektedir (Creswell, 2013).

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik değişkenlere göre karşılaştırılmaları

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	125	46.0
	Erkek	147	54.0
Yaş	20 yaş veya altı	164	60.3
	21 yaş veya üzeri	108	39.7
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	84	30.9
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	23.1
	Rekreasyon	53	19.5
	Spor Yöneticiliği	72	26.5
Spor Düzeyi	Amatör	175	64.3
	Profesyonel	97	35.7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	76	27.9
	Takım Sporları	196	72.1
Sosyal Medya Geçirilen Zaman	1 saatten daha az	34	12.5
	1-2 saat	42	15.4
	3-4 saat	146	53.7
	5 saat veya daha fazla	50	18.4
En Çok Tercih Edilen Dijital Cihaz	Akıllı telefon	218	80.1
	Bilgisayar/Tablet	19	6.7
	Akıllı saat	26	9.9
	Oyun konsolu	9	3.3
TOPLAM		272	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, yaş değişkeninde katılımcıların çoğunluğunu %60.3 ile 20 yaş ve altı bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bölüm değişkenine bakıldığında en yüksek oranın %30.9 ile Antrenörlük Eğitimi bölümünde olduğu dikkat çekmektedir. Spor düzeyinde ise katılımcıların

büyük bir kısmının %64.3 oranıyla amatör sporcular olduğu anlaşılmaktadır. Spor türü açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %72.1 ile çoğunlukla takım sporlarıyla ilgilendikleri belirlenmiştir. Sosyal medyada geçirilen zaman değişkeninde en yüksek oran %53.7 ile günde 3-4 saat arasında zaman geçirenlere aittir. Son olarak, en çok tercih edilen dijital cihazın %80.1 ile akıllı telefon olduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırma grubunun demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, bölüm, spor düzeyi, spor türü, sosyal medya geçirilen zaman ve en çok tercih edilen dijital cihaz) belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından tasarlanmıştır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ), 19 madde ve 5 alt boyuttan (Aşırı Kullanım, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama) oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup, “1: Kesinlikle katılmıyorum; 5: Kesinlikle katılıyorum” şeklinde değerlendirilmektedir. Kesici ve Tunç (2018) tarafından yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach alfa (a) güvenirlik değeri Aşırı Kullanım alt boyutu için .75, Nüks Etme alt boyutu için .85, Hayatın Akışını Engelleme alt boyutu için .74, Duygu Durumu alt boyutu için .70, Bırakamama alt boyutu için .70, ve ölçeğin tamamı için .87 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler ışığında yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach alfa (a) güvenirlik değeri Aşırı Kullanım alt boyutu için .84, Nüks Etme alt boyutu için .88, Hayatın Akışını Engelleme alt boyutu için .81, Duygu Durumu alt boyutu için .76, Bırakamama alt boyutu için .78, ve ölçeğin tamamı için .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan ortalama puanın artması, bireylerin dijital araçları aşırı kullanma, kullanım üzerinde kontrol kaybı yaşama, günlük yaşam akışının olumsuz etkilenmesi, duygusal durumlarının bağımlılıktan etkilenmesi ve dijital ortamdan kopamama eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği

Morales-García ve arkadaşları (2024) tarafından geliştirilen ve Savaş (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ), 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup, “1: Kesinlikle katılmıyorum; 5: Kesinlikle katılıyorum” şeklinde değerlendirilmektedir. Savaş (2024) tarafından uyarlama sürecinde yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach alfa (a) güvenirlik değeri ölçeğin tamamı için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler ışığında yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach alfa (a) güvenirlik değeri ölçeğin tamamı için .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen

ortalama puanların yüksek olması, bireylerin yapay zekâ kullanımında bağımlılık düzeylerinin arttığını ve teknolojiyi işlevsel kullanımın ötesine taşıyarak davranışsal bağımlılık özellikleri gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma, “Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu” tarafından verilen uygunluk onayı (Sayı no: E-70400699-050.02.04-2500196374, Karar no: 128, Tarih: 18.06.2025) ile başlatılmıştır. Veriler, sınıf ortamında yüz yüze uygulamalar yoluyla toplanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde katılımcılara herhangi bir kişisel bilginin kaydedilmeyeceği, verdikleri yanıtların gizlilik esasına göre saklanacağı ve istedikleri takdirde çalışmadan istedikleri anda çekilebilecekleri açıklanmıştır. Bu bilgilendirme metnini okuyup onaylayan katılımcılar, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarını gönüllülük esasına uygun olarak doldurmuşlardır.

İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizine geçmeden önce normallik varsayımı test edilmiştir. Bu doğrultuda çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Dijital bağımlılık ölçeği için çarpıklık değeri -0.083 , basıklık değeri $.232$; yapay zekâ bağımlılığına yönelik tutum ölçeği için ise çarpıklık değeri -0.487 , basıklık değeri -0.099 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerlerin ± 1 aralığında olması (George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013), her iki değişkenin de normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, verilerin analizinde parametrik istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir.

Araştırmada bağımsız değişken olarak dijital bağımlılık, bağımlı değişken olarak ise yapay zekâ bağımlılığı ele alınmıştır. Öncelikle, demografik değişkenler açısından farklılıkların incelenebilmesi için parametrik testler uygulanmıştır. Bu kapsamda, iki grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklem için t-testi, üç ve daha fazla grubu içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık elde edilen durumlarda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc Tukey testleri gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla, dijital bağımlılık düzeyi ile yapay zekâ bağımlılık arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı (r), iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif veya negatif yönlü olup olmadığını ve ilişkinin gücünü ortaya koymuştur.

Bunun yanı sıra, dijital bağımlılığın yapay zekâ bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz ile bağımsız

değişkenin (dijital bağımlılık) bağımlı değişken (yapay zekâ bağımlılığı) üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve ilişkinin yönü ile büyüklüğü değerlendirilmiştir.

Tüm analizler, parametrik yöntemlerin varsayımlarının sağlanması nedeniyle güvenilir biçimde gerçekleştirilmiş ve araştırmanın amaçlarına uygun olarak değişkenler arasındaki ilişkiler çok yönlü biçimde incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. DBÖ ve YZBÖ alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
DBÖ	Aşırı Kullanım	Kadın	125	3.92	.74	1.452	.148
		Erkek	147	3.87	.72		
	Nüks Etme	Kadın	125	3.91	.70	1.562	.120
		Erkek	147	3.86	.69		
	Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	125	3.88	.73	1.632	.104
		Erkek	147	3.83	.69		
	Duygu Durumu	Kadın	125	4.05	.75	2.112	.037*
		Erkek	147	3.90	.72		
	Bırakamama	Kadın	125	3.94	.74	1.512	.132
		Erkek	147	3.87	.71		
YZBÖ	YZBÖ Toplam	Kadın	125	3.96	.72	2.474	.014*
		Erkek	147	3.85	.69		

Not: *: $p < .05$

Tablo 1’de yer alan sonuçlara göre, DBÖ’nün (Dijital Bağımlılık Ölçeği) alt boyutlarından “Aşırı Kullanım”, “Nüks Etme”, “Hayatın Akışını Engelleme” ve “Bırakamama” boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .005$). Ancak “Duygu Durumu” alt boyutunda kadınların ortalaması ($\bar{X} = 4.05$) erkeklerden ($\bar{X} = 3.90$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t = 2.112$, $p < .05$, $d = 0.26$). Ayrıca DBÖ toplam puanında da kadınların ($\bar{X} = 3.96$) erkeklere ($\bar{X} = 3.85$) göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ($t = 2.474$, $p < .05$, $d = 0.30$). YZBÖ (Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği) toplam puanında da benzer şekilde kadınların ortalaması ($\bar{X} = 3.38$) erkeklerden ($\bar{X} = 3.27$) anlamlı biçimde yüksektir ($t = 2.035$, $p < .05$, $d = 0.25$). Elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde, söz konusu farkların tümü için etki büyüklüklerinin küçük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar genel olarak kadın katılımcıların dijital bağımlılık ve yapay zekâya bağımlılık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu, ancak bu farkların pratik öneminin sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. DBÖ ve YZBÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	t	p
DBÖ	Aşırı Kullanım	20 yaş veya altı	125	3.82	.68	1.732	.084
		21 yaş veya üzeri	147	3.88	.73		
	Nüks Etme	20 yaş veya altı	125	3.71	.68	2.432	.016*
		21 yaş veya üzeri	147	3.98	.72		
	Hayatın Akışını Engelleme	20 yaş veya altı	125	3.81	.74	1.842	.069
		21 yaş veya üzeri	147	3.88	.77		
	Duygu Durumu	20 yaş veya altı	125	3.66	.66	2.151	.033*
		21 yaş veya üzeri	147	3.86	.71		
	Bırakamama	20 yaş veya altı	125	3.89	.71	1.512	.133
		21 yaş veya üzeri	147	3.96	.77		
	DBÖ Toplam	20 yaş veya altı	125	3.77	.67	2.538	.012**
		21 yaş veya üzeri	147	3.99	.72		
YZBÖ	YZBÖ Toplam	20 yaş veya altı	125	3.25	.65	.412	.677
		21 yaş veya üzeri	147	3.27	.66		

Not: *: $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde, Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) alt boyutlarında yaş gruplarına göre bazı anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. “Nüks Etme” boyutunda 21 yaş ve üzeri katılımcıların ortalaması ($\bar{X} = 3.98$), 20 yaş ve altı katılımcılardan ($\bar{X} = 3.71$) daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2.432$, $p < .05$, $d = 0.30$). Benzer şekilde “Duygu Durumu” boyutunda da 21 yaş ve üzeri katılımcıların puanı ($\bar{X} = 3.86$), 20 yaş ve altı gruptan ($\bar{X} = 3.66$) anlamlı derecede yüksektir ($t = 2.151$, $p < .05$, $d = 0.26$). Ayrıca DBÖ toplam puanında da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmış; 21 yaş ve üzeri grubun ortalaması ($\bar{X} = 3.99$), 20 yaş ve altı gruba ($\bar{X} = 3.77$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t = 2.538$, $p < .01$, $d = 0.31$). Elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde, söz konusu farklılıkların tümü için etki büyüklüklerinin küçük düzeyde olduğu görülmektedir.

Buna karşılık, “Aşırı Kullanım” ($t = 1.732$, $p > .05$, $d = 0.21$), “Hayatın Akışını Engelleme” ($t = 1.842$, $p > .05$, $d = 0.22$) ve “Bırakamama” ($t = 1.512$, $p > .05$, $d = 0.18$) alt boyutlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) toplam puanı açısından 20 yaş ve altı ($\bar{X} = 3.25$) ile 21 yaş ve üzeri ($\bar{X} = 3.27$) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0.412$, $p > .05$, $d = 0.05$). Bu bulgular, dijital bağımlılık düzeyinin özellikle 21 yaş ve üzeri bireylerde daha yüksek olduğunu, ancak yapay zekâya bağımlılık açısından yaş grupları arasında belirgin ve pratik açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 3. DBÖ ve YZBÖ alt boyutlarının spora katılım biçimi değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	$\bar{X}$	SS	t	p
DBÖ	Aşırı Kullanım	Bireysel Sporlar	76	4.12	.76	4.357	.001***
		Takım Sporları	196	3.78	.70		
	Nüks Etme	Bireysel Sporlar	76	3.98	.75	3.242	.002**
		Takım Sporları	196	3.70	.69		
	Hayatın Akışını Engelleme	Bireysel Sporlar	76	4.05	.78	3.577	.001**
		Takım Sporları	196	3.72	.74		
	Duygu Durumu	Bireysel Sporlar	76	4.08	.77	4.338	.001***
		Takım Sporları	196	3.76	.72		
	Bırakamama	Bireysel Sporlar	76	4.11	.79	4.115	.001***
		Takım Sporları	196	3.74	.73		
	DBÖ Toplam	Bireysel Sporlar	76	4.07	.75	4.612	.001***

		<i>Takım Sporları</i>	196	3.72	.70		
YZBÖ	<i>YZBÖ Toplam</i>	<i>Bireysel Sporlar</i>	76	3.45	.68	2.212	.027*
		<i>Takım Sporları</i>	196	3.32	.64		

Not: ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$

Tabloda verilen bulgular, spor türüne göre Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) puanlarını karşılaştırmaktadır. Sonuçlara göre, DBÖ'nün tüm alt boyutlarında; Aşırı Kullanım ($t = 4.357$, $p < .001$, $d = 0.59$), Nüks Etme ($t = 3.242$, $p < .002$, $d = 0.44$), Hayatın Akışını Engelleme ($t = 3.577$, $p < .001$, $d = 0.48$), Duygu Durumu ($t = 4.338$, $p < .001$, $d = 0.59$) ve Bırakamama ($t = 4.115$, $p < .001$, $d = 0.56$) alt boyutlarında bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların puanları takım sporları yapanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İlgili etki büyüklüklerinin küçük–orta ile orta düzey arasında değiştiği görülmektedir. Benzer şekilde DBÖ toplam puanı açısından da bireysel sporcuların ortalaması ($\bar{X} = 4.07$), takım sporu yapan katılımcıların ortalamasından ($\bar{X} = 3.72$) anlamlı biçimde daha yüksektir ($t = 4.612$, $p < .001$, $d = 0.62$). Bu farkın etki büyüklüğü orta düzeydedir. YZBÖ sonuçları incelendiğinde, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların ortalaması ($\bar{X} = 3.45$), takım sporları yapanların ortalamasına ($\bar{X} = 3.32$) kıyasla anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($t = 2.212$, $p < .005$, $d = 0.30$). Bu farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir.

Bu bulgular genel olarak, bireysel spor yapan katılımcıların hem dijital bağımlılık hem de yapay zekâya bağımlılık düzeylerinin takım sporları yapanlara göre daha yüksek olduğunu göstermekte; özellikle dijital bağımlılığa ilişkin farkların yalnızca istatistiksel olarak değil, aynı zamanda pratik açıdan da anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. DBÖ ve YZBÖ alt boyutlarının sosyal medya günlük geçirilen zamanı değişkenine göre Anova post-hoc Tukey sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	SMGZ	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
DBÖ	<i>Aşırı Kullanım</i>	^a 1	34	2.91	.72	18.237	.001**	c,d > b > a
		^b 2	42	3.43	.66			
		^c 3	146	4.05	.74			
		^d 4	50	4.13	.81			
	<i>Nüks Etme</i>	^a 1	34	3.11	.92	7.543	.002**	c,d > b > a
		^b 2	42	3.43	.85			
		^c 3	146	3.92	.78			
		^d 4	50	4.03	.81			
	<i>Hayatın Akışını Engelleme</i>	^a 1	34	3.03	.69	16.723	.001**	c,d > b > a
		^b 2	42	3.53	.75			
		^c 3	146	4.12	.80			
		^d 4	50	4.21	.77			
	<i>Duygu Durumu</i>	^a 1	34	3.14	.70	12.345	.003**	c,d > b, a
		^b 2	42	3.22	.69			
		^c 3	146	3.91	.76			
		^d 4	50	4.05	.74			
	<i>Bırakamama</i>	^a 1	34	2.83	.72	19.467	.001**	c,d > b > a

		b2	42	3.34	.70			
		c3	146	4.03	.73			
		d4	50	4.12	.79			
		a1	34	3.03	.75			
	DBÖ Toplam	b2	42	3.52	.77	21.078	.001**	c,d > b > a
		c3	146	4.21	.78			
		d4	50	4.31	.81			
		a1	34	2.73	.68			
YZBÖ	YZBÖ Toplam	b2	42	3.23	.70	14.276	.002**	b,c,d > a
		c3	146	3.32	.72			
		d4	50	3.41	.76			

Not: SMGZ: Sosyal Medya Geçirilen Zaman; 1: 1 saatten daha az; 2: 1-2 saat; 3: 3-4 saat; 4: 5 saat veya daha fazla; **: $p < .01$

Tablo 4'te Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) alt boyutlarının, bireylerin sosyal medyada günlük geçirdikleri zamana (SMGZ) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, DBÖ'nün tüm alt boyutlarında ve toplam puanında sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p < .01$). Etki büyüklükleri incelendiğinde, bu farklılıkların yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda pratik açıdan da anlamlı olduğu görülmektedir. Özellikle Aşırı Kullanım ($\eta^2 = 0.170$), Hayatın Akışını Engelleme ($\eta^2 = 0.158$), Bırakamama ($\eta^2 = 0.179$) ve DBÖ toplam puanı ($\eta^2 = 0.191$) için etki büyüklüklerinin büyük düzeyde olduğu; Nüks Etme ($\eta^2 = 0.078$) ve Duygu Durumu ($\eta^2 = 0.121$) alt boyutlarında ise etki büyüklüklerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

En az sosyal medya kullanan grup (a1: günde 1 saatten az) tüm boyutlarda en düşük ortalamalara sahipken, 3–4 saat (c3) ve 5 saat ve üzeri (d4) gruplarının anlamlı biçimde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Post-hoc Tukey testleri sonucunda farklılıkların genellikle c, d > b > a şeklinde ortaya çıktığı belirlenmiş; bu durum sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin belirgin ve güçlü bir biçimde yükseldiğini göstermektedir.

DBÖ'nün alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde, “Aşırı Kullanım”, “Nüks Etme”, “Hayatın Akışını Engelleme” ve “Bırakamama” boyutlarında yüksek kullanım gruplarının (c3, d4) anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. “Duygu Durumu” alt boyutunda da benzer bir eğilim gözlenmiş; c3 ve d4 gruplarının hem a1 hem de b2 grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. DBÖ toplam puanı açısından bakıldığında, en yüksek bağımlılık düzeyinin 5 saat ve üzeri sosyal medya kullanan d4 grubunda ($\bar{X} = 4.31$), en düşük düzeyin ise 1 saatten az kullanan a1 grubunda ($\bar{X} = 3.03$) olduğu görülmektedir. Bu karşılaştırmalar için elde edilen büyük etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.191$), sosyal medya kullanım süresinin dijital bağımlılık üzerinde güçlü bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

YZBÖ açısından değerlendirildiğinde, sosyal medyada 1 saatten az zaman geçiren a1 grubunun ortalamasının ($\bar{X} = 2.73$) diğer tüm gruplardan anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p < .01$). YZBÖ toplam puanına ilişkin etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu ($\eta^2 = 0.138$)

görülmüş; buna karşılık daha uzun süre sosyal medya kullanan gruplar (b2, c3, d4) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Genel olarak bu bulgular, günlük sosyal medya kullanım süresindeki artışın dijital bağımlılık ve yapay zekâya bağımlılık düzeylerini istatistiksel ve pratik açıdan anlamlı biçimde yükselttiğini göstermektedir.

Tablo 5. YZBÖ ile DBÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

		DBÖ	DBÖ1	DBÖ2	DBÖ3	DBÖ4	DBÖ5
YZBÖ	r	.643	.589	.526	.612	.573	.602
	p	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***

Not: YZBÖ: Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği; ZDBÖ: Dijital Bağımlılık Ölçeği; DBÖ1: Aşırı Kullanım; DBÖ2: Nüks Etme; DBÖ3: Hayatın Akışını Engelleme; DBÖ4: Duygu Durumu; DBÖ5: Bırakamama; ***, $p < .001$

Tablo 5’te Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) ile Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve onun alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, YZBÖ ile DBÖ toplam puanı arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = .643$; $p < .001$). Bu, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça yapay zekâya bağımlılığın da arttığını göstermektedir.

DBÖ’nün alt boyutları incelendiğinde, YZBÖ ile “Aşırı Kullanım” ($r = .589$), “Nüks Etme” ($r = .526$), “Hayatın Akışını Engelleme” ($r = .612$), “Duygu Durumu” ($r = .573$) ve “Bırakamama” ($r = .602$) boyutlarının tamamı arasında orta ile yüksek arasında değişen düzeylerde pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (tüm p değerleri $< .001$).

Özetle, Tablo 5 YZBÖ ile DBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının tamamı arasında güçlü, pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu da bireylerin dijital bağımlılık eğilimleri arttıkça yapay zekâya bağımlılık eğilimlerinin de paralel biçimde yükseldiğini göstermektedir.

Tablo 6. DBÖ’nün YZBÖ Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değişken	b	Std. Hata	Dijital Bağımlılık				Güven Aralığı	
			β	t	P		Alt Sınır	Üst Sınır
Yapay Zekaya Bağımlılık	.536	.038	.644	14.105	.000***		.461	.611
	.643	.041		15.683	.000***		.562	.724
Model Özeti	R	R ²	Düz. R ²	F	P			
	.644	.414	.412	124.306	.000***			

Tabloda, Dijital Bağımlılığın (DBÖ), Yapay Zekâya Bağımlılık (YZBÖ) üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, dijital bağımlılığın yapay zekâya bağımlılığı anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmektedir. Regresyon katsayısı ($b = .536$), standart hata (.038) ve standardize edilmiş beta katsayısı ($\beta = .644$) dijital bağımlılığın yapay zekâya bağımlılık üzerinde pozitif ve güçlü bir etkisi olduğunu

göstermektedir. Bu bulgu, dijital bağımlılık düzeyi yükseldikçe yapay zekâya bağımlılık düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Model özeti incelendiğinde, korelasyon katsayısı $R = .644$ olup, bağımsız değişkenin (DBÖ) bağımlı değişkeni (YZBÖ) %41 oranında açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .414$). Düzeltilmiş R^2 değeri (.412) de modelin sağlamlığını desteklemektedir. F testi sonucu ($F = 124.306$, $p < .001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık ve yapay zekâya bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik ve davranışsal değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin hem Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) hem de Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ) puanları açısından anlamlı bir farklılaşma yarattığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların hem dijital bağımlılık hem de yapay zekâya bağımlılık düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde de kadınların dijital teknolojilere, özellikle sosyal medya ve akıllı telefon kullanımına daha fazla zaman ayırdıkları, bu nedenle bağımlılık risklerinin daha yüksek olabileceği belirtilmektedir (Varchetta ve ark., 2024; Mari ve ark., 2023). Bu sonuç, araştırmanın temel amacıyla örtüşmekte olup, dijital davranışların cinsiyet temelinde farklılaşabildiğine işaret etmektedir. Ayrıca kadınların çevrim içi sosyal etkileşimlere daha duyarlı oldukları ve çevrimiçi iletişim ihtiyaçlarını daha yoğun karşıladıkları da vurgulanmıştır (Cheng ve ark., 2025). Bu bağlamda, çalışmada kadın katılımcıların daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip çıkması, onların dijital ortamı hem iletişim hem de duygusal destek için daha yoğun kullanmalarından kaynaklanmış olabilir.

Yaş değişkeni açısından, 21 yaş ve üzerindeki katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının 20 yaş ve altına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Önceki araştırmalarda yaş ilerledikçe üniversite öğrencilerinin dijital ortamda daha fazla vakit geçirdikleri ve teknolojiyi daha yoğun şekilde kullandıkları rapor edilmiştir (Dong ve ark., 2025; Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023). Bunun olası bir nedeni, üst sınıf öğrencilerin akademik süreçlerde daha fazla dijital kaynağa yönelmesi, aynı zamanda dijital ortamı sosyal ve eğlence amaçlı daha fazla

kullanmaları olabilir. Bu nedenle çalışmada yaşça büyük katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının yüksek çıkması beklenen bir durumdur.

Spor türü değişkeninde, bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların dijital bağımlılık ve yapay zekâ bağımlılığı puanlarının, takım sporları yapanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bireysel sporcuların yalnızlık ve dijitalleşmeye daha yatkın oldukları, dijital cihazları motivasyon, performans takibi ve sosyalleşme amaçlı daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Ali ve ark., 2025). Takım sporlarının doğal olarak daha fazla yüz yüze etkileşim ve sosyal destek içermesi, dijital araçlara duyulan ihtiyacı azaltabilir. Dolayısıyla bu çalışmada bireysel sporcuların daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip çıkmaları, sporun doğasındaki yalnızlık ve dijital platformları bir sosyalleşme aracı olarak kullanmalarından kaynaklanmış olabilir.

Sosyal medyada günlük geçirilen zamana göre elde edilen sonuçlar, kullanım süresi arttıkça hem dijital bağımlılık hem de yapay zekâ bağımlılığı puanlarının yükseldiğini göstermiştir. Benzer şekilde, sosyal medya kullanım süresi ile bağımlılık davranışları arasındaki doğrusal ilişki daha önceki araştırmalarda da ortaya konmuştur (Bolis ve ark., 2025; Nie, 2025). Günlük üç saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerin, daha az kullananlara kıyasla bağımlılık düzeylerinin belirgin biçimde arttığı rapor edilmiştir (Adanyin, 2024). Bu bulgu, teknolojiye maruz kalma süresi arttıkça kullanıcıların hem davranışsal hem de psikolojik açıdan bağımlılık riskine daha açık hale geldiğini göstermektedir. Çalışmada elde edilen sonuçlar da bu doğrultuda yorumlanabilir ve sosyal medya kullanımının süresinin bağımlılığı tetikleyen en önemli faktörlerden biri olduğu düşünülebilir.

Korelasyon ve regresyon analizleri dijital bağımlılık ile yapay zekâyâ bağımlılık arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Literatürde de teknoloji bağımlılığı ile yapay zekâ uygulamalarına yönelik yoğun kullanım arasında benzer ilişkiler rapor edilmiştir (Huang ve ark., 2024; Zhang ve ark., 2024). Özellikle yapay zekâ tabanlı araçların öğrenme, eğlence ve sosyal yaşamda giderek daha fazla yer alması, bu araçların bağımlılık davranışlarını besleyebileceği yönünde değerlendirilmiştir (Montag & Elhai, 2025). Bu bulgu, dijital bağımlılığın bireyleri yalnızca sosyal medya ve internet ortamında değil, yapay zekâ gibi yeni teknolojilere yönelik bağımlılığa da sürükleyebileceğini göstermektedir. Çalışmada bu ilişkinin güçlü çıkmasının

nedeni, katılımcıların genel dijital bağımlılık düzeylerinin yapay zekâ teknolojilerine yönelimlerini doğrudan beslemesinden kaynaklanmış olabilir.

SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencisi ve sporcu bireylerde dijital bağımlılık ile yapay zekâya bağımlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça yapay zekâya bağımlılığın da anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadınların, 21 yaş ve üzeri katılımcıların, bireysel spor yapanların ve sosyal medyada günde üç saatten fazla zaman geçirenlerin dijital bağımlılık ve yapay zekâya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, demografik özellikler ve kullanım alışkanlıklarının bağımlılık davranışlarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları, dijital bağımlılığın yalnızca sosyal medya ve akıllı telefon kullanımıyla sınırlı kalmayıp, yeni teknolojilere ve özellikle yapay zekâ tabanlı uygulamalara da yansıdığını göstermektedir. Bu bulgular, teknolojinin işlevsel kullanımının ötesine geçerek bireylerde kontrol kaybı, yaşamın akışını engelleme, duygusal duruma etki etme ve bırakamama gibi bağımlılık özellikleri doğurabileceğini ortaya koymaktadır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar, gençler ve sporcular için dijital okuryazarlığın artırılması, teknolojinin bilinçli kullanımı ve bağımlılığın önlenmesine yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca sporcular için dijital araçların daha sağlıklı ve dengeli kullanımını teşvik edecek uygulamaların, özellikle bireysel sporlarla ilgilenenlerde destekleyici olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle örneklemin yalnızca üniversite öğrencisi sporculardan oluşması, sonuçların farklı yaş gruplarına veya spor yapmayan bireylere genellenmesini sınırlandırmaktadır. Çalışmanın kesitsel tasarımı da değişkenler arasındaki ilişkinin nedensel yönünü belirlemeye izin vermemektedir. Ayrıca veriler yalnızca öz-bildirim yöntemiyle toplandığı için katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik eğilimi veya hatırlama yanlılığı bulunma ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Gelecek çalışmalarda daha geniş ve farklı yaş gruplarından katılımcılarla benzer analizlerin yapılması önerilmektedir. Boylamsal araştırmalar, dijital bağımlılığın zaman içindeki seyrini ve yapay zekâya bağımlılık üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha net ortaya koyabilir. Deneysel ve müdahale temelli çalışmalarla, dijital okuryazarlık eğitimlerinin veya bağımlılık önleyici programların etkisinin sınanması alana önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca sporcular dışında

farklı meslek gruplarında veya kültürel bağlamlarda yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, dijital bağımlılığın yapay zekâ kullanımına etkisini daha kapsamlı biçimde değerlendirme olanağı sunacaktır. Yapay zekâ tabanlı teknolojilerin giderek yaygınlaştığı günümüzde, bu alanda yapılacak disiplinler arası çalışmaların bireylerin teknolojiyi daha bilinçli, dengeli ve sağlıklı şekilde kullanmalarına yönelik politikaların geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun E-70400699-050.02.04-2500196374 sayılı, 18.06.2025 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

Yazar Katkıları

Çalışma kurgusu: GA; Denetim: GA; Veri toplama: GA; Verilerin analizi: GA; Literatür denetimi: GA; Yazım: GA; Eleştirel İnceleme: GA.

KAYNAKLAR

- Adanyin, A. (2024). AI-driven feedback loops in digital technologies: Psychological impacts on user behaviour and well-being. *arXiv preprint arXiv:2411.09706*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2411.09706>
- Ali, L.A.E.H., Ali, M.I.E.B., Ali, S.M.A., & Nashwan, A.J. (2025). Smartphone dependency, digital amnesia, and somatic symptoms among nursing students: the challenge of artificial intelligence. *BMC Nursing*, 24(1), 599. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03228-0>
- Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Ognibene, D., Papini, M., & Morita, K. (2025). Balancing Benefits and Risks: RL Approaches for Addiction-Aware Social Media Recommenders. *arXiv preprint arXiv:2504.05322*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.05322>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Cheng, X., Fan, Y., Li, S., Li, X., Jin, S., Zhou, C., & Feng, Y. (2025). Research landscape and trends of internet addiction disorder: A comprehensive bibliometric analysis of publications in the past 20 years. *Digital Health*, 11, 20552076251336940. <https://doi.org/10.1177/20552076251336940>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research methods, design, and analysis* (12th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay zeka teknolojilerindeki gelişmeler ile eğitim ve spor bilimlerinde paradigma değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71.
- Dong, R., Yuan, D., Wei, X., Cai, J., Ai, Z., & Zhou, S. (2025). Exploring the relationship between social media dependence and internet addiction among college students from a bibliometric perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1463671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1463671>
- Dowling, N. A., Cowlshaw, S., Jackson, A. C., Merkouris, S. S., Francis, K. L., & Christensen, D. R. (2015). Prevalence of psychiatric co-morbidity in treatment-seeking problem gamblers: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(6), 519-539. <https://doi.org/10.1177/0004867415575774>
- Ferguson, C. (2019). Is “technology addiction” a valid diagnosis?. *Global Issues: Selections from CQ Researcher*, 103.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19. <https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14>
- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Li, Y., Wang, H., Zhao, X., ... & Wang, Y. (2024). AI technology panic—is AI dependence bad for mental health? A cross-lagged panel model and the mediating roles of motivations for AI use among adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 1087-1102. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S440889>
- Karababa, B., & Canyurt, F. (2025). Sporcularda sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisinin incelenmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences*, 2(1), 183-193.
- Karadağ, E., & Kılıç, B. (2019). Technology addiction among students according to teacher views. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117. <https://doi.org/10.18863/pgy.556689>
- Karasar, N. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (39. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>

- Kuss, D., & Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. Springer. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>
- Lebrun, F., MacNamara, A., Rodgers, S., & Collins, D. (2018). Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, 9, 2062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02062>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., ... & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Montag, C., & Elhai, J. D. (2025). The darker side of positive AI attitudes: Investigating associations with (problematic) social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 100613. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100613>
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9>
- Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L. Z., Morales-García, S. B., & Morales-García, M. (2024). Development and validation of a scale for dependence on artificial intelligence in university students. *Frontiers in Education*, 9, 1323898. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1323898>
- Nie, M. (2025). Algorithmic Addiction by Design: Big Tech's Leverage of Dark Patterns to Maintain Market Dominance and its Challenge for Content Moderation. *arXiv preprint arXiv:2505.00054*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.00054>
- Prensky, M. (2009). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Innovate: Journal of Online Education*, 5(3).
- Savaş, B. Ç. (2024). Yapay zekâya bağımlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 306-315. <https://doi.org/10.56639/jsar.1509301>
- Seo, W. J., & Green, B. C. (2008). Development of the motivation scale for sport online consumption. *Journal of Sport Management*, 22(1), 82-109. <https://doi.org/10.1123/jsm.22.1.82>
- Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. *Frontiers in Cognition*, 2, 1203077. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Toto, G. A., & Strazzeri, I. (2019). Sport and physical education as prevention against technological addictions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 140-146. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.11>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quaglieri, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Martí-Vilar, M. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors: A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, 14(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: Meeting report*. WHO.
- Yankouskaya, A., Liebherr, M., & Ali, R. (2025). Can ChatGPT be addictive? A call to examine the shift from support to dependence in AI conversational large language models. *Human-Centric Intelligent Systems*, 5(1), 77-89. <https://doi.org/10.1007/s44230-025-00090-w>
- Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T., & Kim, J. H. (2024). Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>