

Ergenlerde Aile İçi Günlük Etkileşim Süreleri ile Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkide Yatakta Akıllı Telefon Kullanımına Bağlı Uyku Ertelemenin Aracı Rolü

Fedai KABADAYI¹

Özet

Dijital araçlar yaşamı kolaylaştırır da bilinçsiz ve aşırı kullanımları, özellikle ergenlik döneminde, ciddi fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ergenlik döneminde dijital bağımlılık daha belirgin hale gelebilir ve uzun vadede geri dönüşmesi zor etkiler oluşturabilir. Ergenlerde dijital bağımlılığı azaltmak için olumlu aile ortamlarının önemli bir koruyucu rol oynayabileceğine ilişkin araştırmalara rağmen mevcut araştırmalar oldukça sınırlıdır. Aile ilişkilerinin zayıf olması, ergenlerin daha fazla yalnız vakit geçirmesine ve özellikle geceleri yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışını artırarak dijital bağımlılığın gelişmesine zemin hazırlayabilir ve bu süreçte geceleri yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracı bir rol oynayabilir. Önceki alanyazına dayanarak bu çalışma, ergenlerde aile içi etkileşim biçimleri (günlük sohbet ve ortak etkinlik süresi) ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolünü incelemektedir. Doğu Karadeniz Bölgesi'nden 235 (Yaşort = 16.08, Ss = .92, ranj = 15-19) ergenle yürütülen araştırmada, aile içi günlük sohbet ve ortak etkinlik süreleri ile dijital bağımlılık arasında negatif yönde ilişkiler saptanmış, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin bu modellerde tam aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, aile içi günlük etkileşim, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, ergen.

The Mediating Role of While-in-bed-smartphone-use-induced Sleep Procrastination in the Relationship Between Daily Family Interactions and Digital Addiction Among Adolescents

Abstract

While digital technologies offer numerous conveniences, their unconscious and excessive use—especially during adolescence—can lead to physiological and psychological problems. Digital addiction tends to become more pronounced during this critical developmental stage and may result in long-term, potentially irreversible consequences. Although there is evidence to indicate that positive family environments may be a significant protective factor in reducing digital addiction among adolescents, research in this area is still in its early stages. Poor family relationships may cause adolescents to spend more time alone and engage with digital devices. This can lead to increase while-in-bed-smartphone-use-induced sleep procrastination (WSPS), which may contribute to the development of digital addiction. Building on previous literature, the present study explores whether WSPS mediates the relationship between family interaction patterns (i.e. daily conversation and joint activity times) and digital addiction among adolescents. The present study was performed with 235 adolescents (Mage = 16.08, SD = .92, range = 15–19) from the Eastern Black Sea region of Türkiye. Results revealed that both daily conversation time and joint activity times within the family were negatively correlated with digital addiction. Furthermore, WSPS fully mediated the models between daily family interaction (daily conversation and joint activity time) and digital addiction. The findings are discussed, and practical implications are provided.

Keywords: Digital addiction, daily family interaction, while-in-bed-smartphone-use-induced sleep procrastination, adolescent.

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, fedai.kabadayi@erdogan.edu.tr

GİRİŞ

Dijital teknolojiler, ihtiyaç duyulan bilgiye erişimi kolaylaştırması, iletişim kurmayı hızlandırması ve günlük yaşamda başka birçok kolaylık sağlaması bakımından modern hayatın önemli unsurlarından biri haline gelmiştir. Ancak bu olanakların bilinçsiz ve ölçsüz kullanımı, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli sorunlara da yol açabilmektedir. Nitekim, küresel anlamda bireylerin bilgisayar, televizyon, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli dijital cihazlardan oluşan günlük ekran süresinin ortalama 6 saat 40 dakikaya ulaşması ve saptanan sürenin 2013'ten itibaren artış eğiliminde olması (Duarte, 2025), dijital araçların bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki olumsuz istenmeyen etkilerini daha görünür kılmaktadır. Türkiye perspektifinde de 16-74 yaş grubunda internet kullanım oranının 2023'te %87,1 iken 2024'te %88,8'e yükselmesi (TÜİK, 2024) küreselde olduğu gibi dijital araçlara olan erişimin ve etkileşimin benimsendiğini ve yaygınlaştığını göstermektedir. Dijital ortamda geçirilen sürenin giderek artması bireylerin yaşamını etkileyen kritik bir unsur haline geldiğine işaret etmektedir.

Kullanımı her geçen gün daha fazla benimsenen dijital araçların bilinçsiz kullanımıyla ilişkili olarak dijital bağımlılık önemli bir sorun alanı olarak öne çıkmaktadır. Dijital bağımlılık; akıllı telefon, internet, sosyal medya ve sanal oyun gibi teknolojilere karşı duyulan kontrolsüz yönelimi ifade etmekte ve bireylerin günlük yaşam işlevselliğinde bozulmalara yol açabilmektedir (Almourad ve ark., 2020; Tülübaş ve ark., 2023). Meng ve ark. (2022) gerçekleştirdikleri güncel bir meta-analiz çalışması, küresel anlamda dijital bağımlılığın ciddi bir yaygınlığa ulaştığını ortaya koymakta; akıllı telefon bağımlılığının %26,99, internet bağımlılığının %14,22 ve oyun bağımlılığının %6,04 oranlarında görüldüğünü bildirmektedir. Özellikle çocuklar ve ergenler arasında dijital bağımlılığın, giderek artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Türkiye adresli son çalışmalarda ergenlerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin 4-5 saat arasında değiştiği görülmektedir (Bostan ve Kalyon, 2024; Kabadayı, 2024). Üstelik çocuk ve ergenlerde dijital araçlardan kaynaklı olarak beyin gelişimi (Ding ve Li, 2023; Ding ve ark., 2023), duygusal ve sosyal işleyiş (Acar ve ark., 2022; İme ve ark., 2024) ile akademik başarı (Öztemel ve Traş, 2023) üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital bağımlılığın, sosyal kaygı, yalnızlık, öfke ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlarla pozitif ilişkili olması (Koçak Uyaroğlu ve ark., 2025) dijital bağımlılığın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini göz ardı edilemeyecek bir sorun haline geldiğini göstermekte ve bu nedenle hem önleyici hem de iyileştirici müdahale programlarının geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle, dijital bağımlılığın oluşumuna etki eden faktörlerin anlaşılması giderek önem kazanmakta ve bireyin yaşadığı aile ortamının bir risk ya da koruyucu unsur olarak işlevi daha belirleyici hale gelmektedir.

Aile içi etkileşimde yaşanan eksiklikler, ergenlerin yalnızlık duygularını artırmakta ve bu durum onların odalarında daha fazla zaman geçirmelerine, dolayısıyla akıllı telefonlarına yönelmelerine neden olabilmektedir. Dijital platformlar, ergenlik döneminde yaşanan olumsuz benlik algılarını telafi etme işlevi

görürken; sosyal duygusal öğrenme becerilerindeki yetersizliklerle birleştiğinde, ergenlerin kendileriyle ve çevreleriyle tatmin edici ilişkiler kurmalarını engelleyebilmekte ve bu durum dijital bağımlılığı artırabilmektedir. Özellikle olumlu, sıcak, destekleyici ve güvenli bir iklimin bulunmadığı ailelerde, dijital bağımlılığın daha yaygın şekilde görüldüğü ifade edilmektedir (Erez ve Ağırkan, 2024). Kapetanovic ve Skoog'a (2021) göre, ailenin duygusal iklimi olumlu olduğunda ebeveynlik stratejileri ergenin psikososyal işleyişini daha olumlu etkilerken, duygusal sorunları olan ergenler ebeveynleriyle daha açık iletişim kurmakta ve bu durum ebeveyn-ergen iletişiminin koruyucu rolüne özgüllük kazandırmaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılık ile yüz yüze sürdürülen kişilerarası ilişkiler arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğu; çevrimiçi ortamda sürdürülen ilişkilerle ise anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin gerçek dünyadaki ilişkilerden uzaklaşarak dijital ortamlara yöneldiğini ve aile gibi yüz yüze sürdürülen ilişkilerin bundan olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Yang ve ark., 2024).

Öte yandan, aile içindeki sağlıklı iletişim ve destekleyici ortamların, gençlerin sosyal medya kullanımını olumlu yönde etkileyerek sosyal medya bağımlılığı riskini azalttığı belirtilmektedir (Atar Keskin ve Demirbaş, 2024). Ebeveynlerin dijital farkındalık düzeylerinin artması, çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini azaltmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının azaltılması sürecinde, ebeveynlerin çocuklarıyla etkili iletişim kurmaları ve çocukların öz-yeterliklerini desteklemeleri önemli bir rol oynamaktadır (Bağatarhan ve Siyez, 2024; Kay ve Sağlam, 2025). Ayrıca, annelerin dijital ebeveynlik farkındalığı ve dijital okuryazarlık düzeylerinin yükseltilmesinin, çocukların dijital oyun kullanımını daha sağlıklı şekilde yönetmelerine katkı sunduğu ifade edilmektedir (Türen ve Bağçeli Kahraman, 2025). Aile içi ilişkiselliğin artışı, teknoloji bağımlılığını azaltmaktadır. Öte yandan, ebeveyn duygusal bozukluklarının özellikle çocukların dijital bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğu ve ebeveyn ruh sağlığını iyileştirmenin çocuklarda dijital bağımlılığı azaltmada etkili olabileceği belirtilmektedir (Cantekin ve Ozen, 2024; Kurt ve ark., 2025; Li ve ark., 2025).

Son yıllarda akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlara ilişkin artan bir ilgi söz konusudur. Hem dünyada hem de Türkiye'de çocuk ve ergenlerde akıllı telefon kullanım oranlarında ciddi bir artış saptanmıştır. Türkiye'de 11-15 yaş arası ergenlerin hafta içi ortalama 4 saat 55 dakika, hafta sonu ise 3 saat 47 dakika akıllı telefon kullandığı bildirilmiştir (TÜİK, 2021). 2024 yılı verilerine göre ise aynı yaş grubunda akıllı telefon kullanım oranı %86.2'ye yükselmiştir. Hafta içi bu grubun %33.4'ü yaklaşık 2-3 saat, %14.8'i 4-5 saat ve %9.8'i 6 saatten fazla zamanını akıllı telefonla geçirirken; hafta sonu ise %31.9'u 2-3 saat, %20.8'i 4-5 saat ve %15.1'i 6 saat ve üzerinde kullanıma sahiptir (TÜİK, 2024). Bu oranlar, ergenler arasında artan akıllı telefon kullanımının kaygı verici bir düzeye ulaştığını göstermektedir.

Son dönemde özellikle akıllı telefon kullanımının zamanlamasına yönelik araştırmalar dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, yatmadan önceki saatlerde akıllı telefon kullanımının ergenler arasında hızla arttığını ve bu durumun uyku süresi ile kalitesine yönelik ciddi riskler oluşturduğunu ortaya

koymaktadır (Chen ve ark., 2022; Tu ve ark., 2023b). Akıllı telefonların taşınabilirliği ve yatakta kullanımının kolay olması, ergenlerin bu araçlara yönelmesine neden olmakta (Lemola ve ark., 2015), uyku ritüellerini bozarak sinir sistemini uyarıcı etki göstermektedir (Aslan, 2019; Walker, 2018). Nitekim, ergenlerin %96.5'inin yatakta uyumadan önce akıllı telefon kullandığı ve bu alışkanlığın uykuya geçiş süresini geciktirdiği belirlenmiştir (Elsheikh ve ark., 2023). Uyku erteleme davranışı, bireyin dışsal bir zorunluluk olmaksızın uyku saatini ertelemesi şeklinde tanımlanmakta ve çoğunlukla hoşnutluk veren dijital etkinlikler nedeniyle gerçekleşmektedir (Kroese ve ark., 2014; Tu ve ark., 2023a). Ayrıca, ergenlerin akıllı telefon kullanamadıkları durumlarda öfke, huzursuzluk, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygular yaşadıkları, bu durumun hem dijital bağımlılığı kötüleştirdiği hem de uyku erteleme gibi uykusuzluk sorunlarına yol açtığı ifade edilmektedir (Chen ve ark., 2022; Tu ve ark., 2023a; Tu ve ark., 2023b). Mevcut alanyazın, ergenlerdeki yatakta uykudan önce akıllı telefon kullanımı ile ilişkili uyku erteleme özgül bir yapı olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ergenlerin uykuya geçiş sürecinde akıllı telefonları bilinçli ve keyif odaklı biçimde kullanmaları sonucu, planlı uyku saatlerini ertelemeleriyle karakterize edilen yeni bir kavramsal yapıdır (Tu ve ark., 2023a; Tu ve ark., 2023b). Yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, özellikle ışıkların kapatılmasından sonra, yatakta geçirilen sürede ortaya çıkmakta ve bireyin uykusunu başlatmak yerine sosyal medya, mesajlaşma veya oyun gibi hedonistik dijital etkinliklere yönelmesiyle açıklanmaktadır (Chen ve ark., 2022). Bu davranış biçimi, yalnızca uykunun gecikmesine neden olmakla kalmamakta; aynı zamanda ertesi gün yaşanan uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, okul başarısında düşüş ve psikolojik rahatsızlıklar gibi sonuçlara da yol açabilmektedir (Kawabe ve ark., 2019; Kortesoja ve ark., 2023). Bu bağlamda, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, keyfi ve amaçlı dijital cihaz kullanımından kaynaklanarak dijital bağımlılık döngüsünü besleyebilir; uykunun gecikmesine neden olarak fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Mevcut Çalışma

Dijital teknolojilerin günlük yaşamda artan kullanımı, dijital bağımlılığın ve dijital bağımlılıkla ilişkili sorunların özellikle çocuklar ve ergenler arasında ciddi boyutlara ulaşmasına neden olmuştur (Koçak Uyaroglu ve ark., 2025; Meng ve ark., 2022). Bu durum, dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik önleyici ve iyileştirici müdahale programlarının geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Alanyazın, bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamın, özellikle aile ortamının, dijital bağımlılığın oluşumunda ya da önlenmesinde belirleyici bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir (Erez ve Ağırkan, 2024; Kapetanovic ve Skoog, 2021). Olumlu ve destekleyici aile etkileşimlerinin, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini güçlendirdiği, öz-düzenleme becerilerini geliştirdiği ve dijital bağımlılığın önlenmesinde koruyucu bir faktör oluşturduğu gösterilmiştir (Bağatarhan ve Siyez, 2024; Kay ve Sağlam, 2025). Öte yandan, aile içi iletişim ve işlevsellikte

yaşanan zayıflıkların, çocuk ve ergenlerde yalnızlık hissini artırarak onları dijital ortamlara yönelttiği ve dijital bağımlılığın şiddetlenmesine neden olduğu raporlanmıştır (Cantekin ve Özen, 2024; Kurt ve ark., 2025; Yang ve ark., 2024). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, aile içi olumlu etkileşimlerin dijital bağımlılığı azaltmada dikkate alınması gereken kritik bir koruyucu unsur olduğu anlaşılmaktadır.

Önceki çalışmalar genel olarak aile ortamının dijital bağımlılıkla ilişkisini tartışsa da, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve günlük ortak etkinlik süresi gibi somut aile etkileşimlerinin dijital bağımlılıkla nasıl ilişkili olduğuna dair bulgular sınırlıdır. Alanyazında aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve günlük ortak etkinlik süresi olarak yeterince ele alınmamış olan ve mevcut ilişkileri keşfetmek amacıyla tasarlanan mevcut çalışma, mevcut iki özgül aile içi etkileşim biçiminin dijital bağımlılık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, bu ilişkilerde yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışının olası aracılık rolü değerlendirilmektedir. Önceki alanyazına göre, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, özellikle bilinçli, keyfi ve haz odaklı kullanım örüntüleriyle karakterize olmakta ve dijital bağımlılık döngüsünü beslemektedir (Chen ve ark., 2022; Kortesoja ve ark., 2023; Tu ve ark., 2023a). Dahası, ergenlerin gün sonunda dijital etkinliklere yönelmesi, çoğu zaman aileyle yeterli etkileşim kuramayan bireylerde daha belirgin şekilde görülmektedir (Aslan, 2019; Walker, 2018). Bu bağlamda, daha az aile sohbeti ve ortak etkinlik, ergenlerin zamanlarını daha fazla yalnız geçirmelerine ve özellikle yatakta ekran kullanımının artmasına neden olabilir. Bu durum, hem uyku erteleme davranışlarını tetikleyebilir hem de dijital bağımlılığı daha da kötüleştirebilir. Dolayısıyla, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, aile etkileşimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide önemli bir aracı mekanizma olabilir. Mevcut önceki alanyazına dayanarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H₁. Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme, dijital bağımlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₂. Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasında yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracı rol oynamaktadır.

H₃. Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasında yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracı rol oynamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ve dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür (Karasar, 2013). Araştırmada,

yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme değişkeninin olası aracılık rolünü test etmek amacıyla PROCESS Macro Model 4 çerçevesinde aracılık analizi gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir ilin iki farklı ilçesindeki üç farklı lisede öğrenim gören 235 ergen oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 16.08'dir ($S_s = .92$) ve yaşları 15 ile 19 arasında değişmektedir. Katılımcıların günlük ortalama uyku süresi 7.42 saattir ($S_s = 1.54$; minimum = 4, maksimum = 12). Uyku kalitesine göre, katılımcıların %62.1'i uykularını "normal", %18.7'si "kötü" ve %19.1'i ise "iyi" olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %7.7'si kronik bir uyku problemi yaşadığını belirtirken, %92.3'ü herhangi bir kronik uyku sorunu yaşamadığını ifade etmiştir. Katılımcıların akıllı telefon kullanım amaçları incelendiğinde, %60.2'si en çok "eğlence", %17.2'si "iletişim", %11.8'i "oyun" ve %10.9'u "akademik amaçlar" doğrultusunda kullandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların annelerinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ortalama 2.81 saat ($S_s = 1.69$) iken, babaların günlük kullanım süresi ortalama 3.27 saat ($S_s = 2.13$) olarak belirlenmiştir. Aile içi etkileşim süresi incelendiğinde, katılımcıların aileleriyle günlük ortalama sohbet süresi 2.34 saat ($S_s = 1.45$), günlük ortak etkinlik süresi ise 2.40 saat ($S_s = 1.72$) olarak saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma Bilgi Formu

Araştırma Bilgi Formu, katılımcıların demografik özellikleri, günlük yaşam rutinleri ve dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarına ilişkin verileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Formda, katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine ek olarak, günlük ortalama uyku süresi, uyku kalitesi ve kronik uyku sorunlarının varlığına ilişkin sorular yer almaktadır. Ayrıca, dijital araç kullanımına yönelik olarak katılımcıların akıllı telefonu en çok hangi amaçla kullandıkları (örneğin eğlence, iletişim, oyun, akademik amaçlar) sorgulanmıştır. Bunun yanı sıra, anne ve babaların gün içerisindeki ekran süresi (telefon, televizyon, bilgisayar, tablet vb.) ile ailede dijital detoks (belirli zamanlarda dijital cihaz kullanımını sınırlandırma) uygulamasının olup olmadığına dair bilgiler de toplanmıştır. Form aracılığıyla ayrıca, aile içi etkileşime yönelik olarak katılımcıların aile bireyleriyle günlük ortalama sohbet süresi ve birlikte gerçekleştirilen ortak etkinlik süresi verileri de elde edilmiştir.

Yatakta Akıllı Telefon Kullanımına Bağlı Uyku Erteleme Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Türk kültüründe geliştirilmiştir. Ölçme aracı, ergenlerin gece yatakta akıllı telefon kullanımı nedeniyle ortaya çıkan uyku erteleme davranışlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipindedir (1 = *Bana hiç uygun değil*, 5 = *Bana tamamen uygun*). Ölçme aracı kasıtlı akıllı telefon kullanımı (10 madde), olumsuz duygulanım (7 madde) ve haz odaklı meşguliyet (5 madde) olmak

üzere 3 boyut ve 22 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada 857 ergen ölçek geliştirme sürecinin farklı aşamalarına dahil edilmiştir. Ölçme aracının açımlayıcı faktör analizi (AFA) çalışmaları kapsamında varyansın %61'ini açıklayan 3 boyutlu yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışmasında modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir (TLI = .914, CFI = .925, RMSEA = .073, SRMR = .057). Ölçme aracının madde faktör yükleri .53 ile .92 arasında değişmektedir. Ölçme aracının bütünü için hesaplanan Cronbach's (α) ve McDonald's (ω) AFA çalışmalarında .95 ve DFA çalışmalarında .93'tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği de yüksek bulunmuştur ($r = .73$, $p < .01$) (Kabadayı, 2025). Bu çalışmada ölçeğin bütünü için elde edilen Cronbach's (α) ve McDonald's (ω) değeri .94'tür.

Çocuk-Ergen Dijital Bağımlılık Ölçeği

Seema ve ark. (2022) tarafından geliştirilen ve dijital cihazlara yönelik bağımlılık davranışlarını değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı Türk ve ark. (2024) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçme aracı 7'li Likert tipindedir ($1 = hiçbir zaman$, $7 = her zaman$). AFA çalışmaları kapsamında varyansın %41.50'sini açıklayan tek boyutlu yapı elde edilmiştir. DFA çalışmasında modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir (RMSEA = .07; NFI = .91; CFI = .94; GFI = .94). Ölçme aracının Cronbach's (α) = .875 ve McDonald's (ω) = .872 olarak saptanmıştır (Türk ve ark., 2024). Bu çalışmada ölçek için elde edilen Cronbach's (α) ve McDonald's (ω) değeri .85'tir.

Prosedür

Bu araştırmada ilk olarak çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının kullanımı için ölçek yazarlarından izin alınmıştır. Ardından araştırmanın yürütülebilmesi için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulundan Etik Kurul izni alınmıştır (Karar No: 2025/128). Üçüncü olarak araştırmanın yürütüleceği liseler için Rize İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırma veri toplama izni alınmıştır. Araştırmanın verileri 2024-2025 bahar döneminde araştırmacı tarafından okul yönetiminden gerekli izinler alınarak sınıf ortamında araştırmaya gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılara araştırma prosedürleri hakkında bilgiler sağlanmış ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veri Analizi

Araştırmaya ilişkin veriler öncelikle ham haliyle Microsoft Excel dosyasına aktarılmıştır. Bu aşamada, hatalı ya da eksik doldurulduğu tespit edilen iki anket formu analiz dışında bırakılmıştır. Ham verilerin düzenlenmesinin ardından veri seti IBM SPSS programına aktarılmıştır. Ön analizler kapsamında, verilerde olası giriş hataları kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra, değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı incelenmiştir. Normallik varsayımının değerlendirilmesinin ardından,

araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve PROCESS Macro Model 4 kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm analiz süreçlerinde SPSS ve JASP yazılımlarından yararlanılmıştır.

BULGULAR

Betimsel İstatistikler

Bu araştırmanın betimsel istatistikleri ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerler olmak üzere sunulmuştur (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Betimsel istatistikler

Değişken	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi	2.34	1.45	.80	.20	0	6
Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi	2.40	1.72	1.26	1.72	0	8
Yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme	50.86	20.11	.74	.10	22	110
Dijital bağımlılık	35.79	11.85	0.39	.20	10	70

Tablo 1 incelendiğinde, değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu araştırmadaki aile ile geçirilen günlük sohbet süresi, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir (Bknz. Tablo 2).

Tablo 2. Pearson korelasyonu sonuçları

Değişken	1	2	3	4
1. Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi	—			
2. Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi	.45***	—		
3. Yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme	-.15*	-.19**	—	
4. Dijital bağımlılık	-.17**	-.20**	.74***	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 2 incelendiğinde, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .45$, $p < .001$). Ayrıca, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.17$, $p < .01$). Benzer şekilde, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.20$, $p < .01$). Yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .74$, $p < .001$). Ayrıca, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ($r = -.15$, $p < .05$) ve ortak etkinlik süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ($r = -.19$, $p < .01$) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Aracı Modeller

Bu araştırmada, Hayes'in (2018) önerdiği PROCESS Macro Model 4 kullanılarak iki ayrı aracılık modeli test edilmiştir. İlk olarak, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışının olası aracı rolü incelenmiştir. Ardından, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide aynı aracı değişkenin (yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme) etkisi değerlendirilmiştir (Bkz. Tablo 3 ve Tablo 4). Her iki modelde de 2000 örneklem ile bootstrapping yöntemi uygulanmış ve %95 güven aralıkları ile aracılık etkisinin istatistiksel anlamlılığı test edilmiştir.

Tablo 3. Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracılık rolü

Doğrudan Etkiler	B	SE	z	p	%95 GA	β
GSS → DA	-0.494	0.362	-1.364	.173	[-1.173, 0.191]	-0.060
YATUE → DA	0.430	0.026	16.468	< .001	[0.376, 0.479]	0.730
GSS → YATUE	2.127	0.894	-2.378	.017	[-3.919, -0.448]	-0.153
Dolaylı Etki						
GSS → YATUE → DA	-0.914	0.388	-2.354	.019	[-1.731, -0.185]	-0.112
Toplam Etki						
GSS → DA	-1.408	0.525	-2.681	.007	[-2.445, -0.326]	-0.172

Not. GSS = Aile ile geçirilen günlük sohbet süresi; YATUE = yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme; DA = dijital bağımlılık; B = standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; β = standartlaştırılmış regresyon katsayısı; SE = Standart hata; z = z-değeri; GA = güven aralığı.

Tablo 3, günlük aileyle geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolüne ilişkin bulguları göstermektedir. Analiz bulgularına göre, aileyle geçirilen günlük sohbet süresinin yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (B = -2.127, p = .017). Diğer yandan, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır (B = 0.430, p < .001). Aileyle geçirilen günlük sohbet süresinin dijital bağımlılık üzerindeki doğrudan etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (B = -0.494, p = .173). Ancak, dolaylı etki anlamlı bulunmuştur (B = -0.914, p = .019). Bu bulgu, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin, aileyle geçirilen günlük sohbet süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde tam aracılık ettiğini göstermektedir. Üstelik, modelin toplam etkisi de anlamlıdır (B = -1.408, p = .007), bu da araştırmadaki aracı değişkenin bu ilişkide önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Mevcut bulgular, aileyle geçirilen günlük sohbet süresinin dijital bağımlılık üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını, ancak bu etkinin yalnızca yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir.

Bu araştırmada ikinci olarak, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolü incelenmiştir (Bkz. Tablo 4).

Tablo 4. Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracılık rolü

Doğrudan Etkiler	B	SE	z	p	%95 GA	β
GES → DA	-0.432	0.308	-1.403	.161	[-1.035, 0.172]	-0.063
YATUE → DA	0.428	0.026	16.312	< .001	[0.377, 0.480]	0.727
GES → YATUE	-2.212	0.751	-2.947	.003	[-3.684, -0.741]	-0.189
Dolaylı Etki						
GES → YATUE → DA	-0.948	0.327	-2.900	.004	[-1.588, -0.307]	-0.137
Toplam Etki						
GES → DA	-1.379	0.441	-3.126	.002	[-2.244, -0.514]	-0.200

Not. GES = Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi; YATUE = yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme; DA = dijital bağımlılık; B = standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; β = standartlaştırılmış regresyon katsayısı; SE = Standart hata; z = z-değeri; GA = güven aralığı.

Tablo 4, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolüne ilişkin bulguları göstermektedir. Analiz bulgularına göre, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresinin yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (B = -2.212, p = .003). Diğer yandan, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır (B = 0.428, p < .001). Aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresinin dijital bağımlılık üzerindeki doğrudan etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (B = -0.432, p = .161). Ancak, dolaylı etki anlamlı bulunmuştur (B = -0.948, p = .004). Bu bulgu, yatakta telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde tam aracılık ettiğini göstermektedir. Üstelik, modelin toplam etkisi de anlamlıdır (B = -1.379, p = .002), bu da araştırmadaki aracı değişkenin bu ilişkide önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Mevcut bulgular, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresinin dijital bağımlılık üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını, ancak bu etkinin yalnızca yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolü incelenmiştir. İlk olarak, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ile dijital bağımlılık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (H_1). Aile ile geçirilen günlük sohbet süresinin yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin, uyku ertelemenin ise dijital bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır.

Aracılık analizi sonuçları, aile ile geçirilen günlük sohbet süresinin dijital bağımlılık üzerindeki dolaylı etkisinin yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracılığıyla anlamlı olduğunu ortaya

koymuştur. Elde edilen bulgular, aile ile geçirilen günlük sohbet süresinin, dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin yalnızca uyku erteleme davranışı vasıtasıyla gerçekleştiğini ve bu ilişkide yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışının tam aracılık rolünü üstlendiğini göstermektedir (H₂). Benzer şekilde, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ile dijital bağımlılık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aracılık analizi bulguları, aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki dolaylı ilişkinin de yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracılığıyla anlamlı olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, geçirilen günlük ortak etkinlik süresinin, dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin yalnızca uyku erteleme davranışı vasıtasıyla gerçekleştiğini ve bu ilişkide yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışının tam aracılık rolünü üstlendiğini göstermektedir (H₃).

Bu araştırmanın birinci hipotezi test edilmiş ve elde edilen bulgular, aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ile günlük ortak etkinlik süresinin, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışı ve dijital bağımlılık düzeyiyle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, aile içi etkileşim biçimlerinin dijital bağımlılığı azaltıcı etkisine işaret eden önceki araştırmalarla tutarlıdır (Bağatarhan ve Siyez, 2024; Kay ve Sağlam, 2025). Özellikle sıcak, destekleyici ve işlevsel aile ilişkilerinin yanı sıra ebeveynlerin dijital farkındalık düzeylerinin yüksek oluşu, çocukların dijital ortamda geçirdiği zamanı sınırlayabilmektedir. Buna karşılık, düşük ilişkisellik düzeyi, ergenlerin daha fazla yalnızlık hissetmelerine ve dijital cihazlara yönelmelerine neden olabilmektedir (Cantekin ve Özen, 2024; Kurt ve ark., 2025). Öte yandan, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı olarak gelişen uyku erteleme davranışları da dijital bağımlılık döngüsünü beslemektedir. Nitekim uyku öncesi bilişsel uyarılmanın kısıtlanması ile uyku kalitesi arasında negatif bir ilişki olduğu, yani uyarılmanın azalmasının uyku kalitesini artırdığı belirtilmektedir (Tu ve ark., 2023a). Ayrıca, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışı ile akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tu ve ark., 2023b). Başka bir çalışma ise ergenler, düşük (kötü) uyku kalitesinin; yatakta geçirilen akıllı telefon kullanım süresi, problemlili akıllı telefon kullanımı belirtileri ve uyku öncesi erteleme davranışlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bozkurt ve ark., 2024). Elde edilen bulgular, önceki alanyazınla birlikte değerlendirildiğinde, aileyle geçirilen günlük sohbet süresi ve ortak etkinlik süresinin, ergenlerde uyku öncesi dijital araç, özellikle akıllı telefon, kullanımını azaltabileceğini ve dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada aile ile geçirilen günlük sohbet süresi ve aile ile geçirilen günlük ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışının tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Önceki araştırmalar, olumlu ve destekleyici aile ortamlarının ergenlerin

psikososyal gelişiminde koruyucu bir rol oynadığını ve bu etkileşimlerin dijital bağımlılık riskini azalttığını göstermektedir. Özellikle duygusal olarak sıcak, açık iletişime dayalı ve işlevsel aile ilişkileri, çocukların öz-düzenleme becerilerini geliştirerek dijital ortamlara yönelme ihtiyaçlarını azaltmakta; bu da dijital bağımlılığın önlenmesine veya azaltılmasına katkı sunabilmektedir (Bağatarhan ve Siyez, 2024; Kapetanovic ve Skoog, 2021). Buna karşılık, aile içi etkileşimde yaşanan yetersizlikler yalnızlık duygusunu artırmakta ve ergenlerin dijital cihazlara yönelerek olumsuz duygulara maruz kalmasına neden olmaktadır (Cantekin ve Özen, 2024; Kurt ve ark., 2025, Yang ve ark., 2024). Bu bağlamda, ergenlerin aileleriyle günlük olarak geçirdikleri zamanın niteliği – özellikle günlük yapılan sohbet ve gerçekleştirilen ortak etkinlikler gibi etkileşimsel faaliyetler – yalnızca ebeveyn-çocuk ilişkilerini güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda ergenlerin dijital araç kullanım davranışlarını da doğrudan etkileyebilir. Aileyle geçirilen zamanın yetersizliği, ergenlerde içe kapanma eğilimini artırabilir (Yang ve ark., 2024). Dahası, ergenler aileyle geçirdikleri zaman aracılığıyla, Öz-belirleme Kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanan ilişkisellik, özerklik ve yeterlilik gereksinimlerini karşılayabilmektedirler (Ryan ve Deci, 2000). Ancak bu etkileşimlerin yetersizliği ya da nitelik açısından zayıf olması durumunda, söz konusu ihtiyaçların tatmini sekteye uğrayabilir. Öz-belirleme Kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanamaması bireylerde çeşitli olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Bu bağlamda, aileyle geçirilen zamanın eksikliği, ergenlerde ilişkisellik, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarını daha belirgin hale getirebilir ve bu ihtiyaçların alternatif yollarla telafi edilmesine neden olabilir. Ergenler, bu eksikliği gidermek amacıyla yatakta akıllı telefon kullanımına yönelerek dijital ortamlar aracılığıyla sosyal bağlantılar kurma (ilişkisellik), kişisel ilgi ve tercihleri doğrultusunda içeriklere erişme (özerklik) ve dijital becerilerini sergileme (yeterlilik) fırsatları arayabilirler. Bu süreç, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışını artırarak dijital bağımlılık riskini de beraberinde getirebilir. Önceki alanyazında dijital araçlardan kaynaklanan çeşitli sorunların (dijital bağımlılık, nomofobi gibi) çeşitli psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Kaya ve ark., 2024; Yazıcı-Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Bu durum, aile ile geçirilen sürenin azalmasının, dijital bağımlılığa doğrudan değil, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme aracılığıyla dolaylı olarak etki ettiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, aile içi etkileşim azaldıkça ergenlerde yatakta dijital cihaz kullanımına bağlı olarak uyku erteleme davranışı artmakta; bu davranış ise zamanla dijital bağımlılık düzeylerini yükselterek ergenler için süreci sorunlu bir hale dönüştürmektedir.

Ergenlerde geceleri yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı ortaya çıkan uyku erteleme davranışının, teorik olarak keyif ve haz odaklı bir boyutu olabileceği belirtilmektedir. Türk kültüründe geliştirilen Yatakta Akıllı Telefon Kullanımına Bağlı Uyku Erteleme Ölçeğinin üçüncü boyutu haz odaklı meşguliyet olarak etiketlenmiştir (Kabadayı, 2025). Haz odaklı meşguliyet bir anlamda ergenleri geceleri keyif ve haz odaklı yönelimlerinin de bir anlamda uyku erteleme davranışına yol açabileceğini

göstermektedir. Önceki alanyazında, uyku erteleme davranışı, bireyin herhangi bir dışsal zorunluluk olmaksızın uyku saatini bilinçli olarak geciktirmesiyle birlikte çoğunlukla haz verici dijital etkinliklerle meşguliyet nedeniyle ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Kroese ve ark., 2014; Tu ve ark., 2023a). Dolayısıyla, ergenlerin aileyle günlük sohbet ve ortak etkinliklere ayırdıkları sürenin yetersiz ve nitelik açısından zayıf olması, aile içi etkileşimsel işlevselliğin düşmesine yol açmaktadır. Bu durum, ergenlerin ailelerinden karşılayamadıkları bazı ihtiyaçlarını, yatakta haz odaklı bir yaklaşımla akıllı telefon kullanımına yönelerek karşılamaya çalışmalarına neden olabilir. Sonuç olarak, bu tür yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışları, ergenlerin dijital ortamlara daha sık, daha uzun süreli ve kontrolsüz bir şekilde yönelmelerine neden olarak dijital bağımlılık riskini önemli ölçüde artıran kritik bir etken hâline gelebilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın dikkate değer bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin kurulmasına olanak tanımamaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların yalnızca ilişkisel düzeyde yorumlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. İkinci olarak, araştırma verileri Türkiye'nin Doğu Karadeniz bölgesinde yer alan bir ilin farklı ilçelerinden elde edilmiştir. Dolayısıyla, örneklemin coğrafi olarak sınırlı olması, elde edilen bulguların Türkiye genelindeki ergen nüfusu için genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Gelecek Araştırmalar ve Uygulamalar İçin Öneriler

Bu araştırma, gelecek çalışmalara yönelik çeşitli açılımlar sunmaktadır. İlk olarak, aile ile günlük sohbet süresi ve aileyle birlikte geçirilen ortak etkinlik süresi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku ertelemenin aracı rolünü test eden modellerin boylamsal araştırma tasarımlarıyla incelenmesi önerilmektedir. İkinci olarak, mevcut modelin kapsamı genişletilerek, anne ve babaların dijital okuryazarlık düzeyleri ile dijital ebeveynlik stillerinin modele dahil edilmesi, aile temelli değişkenlerin dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin daha bütüncül bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Uygulama ve müdahale açısından bakıldığında, okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenler, ergenlerde dijital bağımlılığın azaltılmasına yönelik olarak aileleri kapsayan psikoeğitim programları, seminerler ve konferanslar planlayabilirler. Ayrıca, sahada çalışan psikolojik danışmanların, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmak ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek amacıyla ailelerle birebir veya grup temelli konsültasyon çalışmaları yürütmeleri önerilmektedir. Son olarak, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışını azaltmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması, ergenlerin sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmasına destek olabilir.

Sonuç

Bu araştırma, ergenlerde aile içi etkileşimin, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme ve dijital bağımlılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, aile içi etkileşimin dijital bağımlılığı doğrudan değil, yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışı aracılığıyla etkilediğini göstermektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın önlenmesi ve azaltılmasında yalnızca aile içi etkileşimin artırılmasının yeterli olmadığını, aynı zamanda yatakta akıllı telefon kullanımına bağlı uyku erteleme davranışına da özel olarak müdahale edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Etik Kurul Onayı: Bu araştırma, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu tarafından 26.03.2025 tarih ve 2025/128 sayı ile onaylanmıştır. Çalışmada araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmanın tüm aşamaları tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar, çalışmanın yürütülmesi veya sonuçlarının raporlanması ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman Bilgileri: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği: Bu çalışmada kullanılan veriler yazar tarafından toplanmış olup, araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253. <https://doi.org/10.2298/PSI191029017A>
- Aslan, S. (2019). *Uyku, uykusuzluk ve rüyalar: Uyku sorunlarıyla bilişsel davranışçı yöntemle baş etme kılavuzu*. Ankara: Akılçelen Books.
- Atar Keskin, Ş., & Demirbaş, E. (2024). Gençlerde sosyal medya bağımlılığında aile ve arkadaş ilişkilerinin rolü üzerine bir inceleme. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 165-184. <https://doi.org/10.61861/spshcd.1519905>
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2024). The mediating effect of self-efficacy in the relationship between parental communication and digital addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(4), 830-847. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00549-y>
- Bostan, C., & Kalyon, A. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 92-113. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1385887>
- Bozkurt, A., Demirdöğen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024). The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: A mediation analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Cantekin, O. F., & Ozen, U. (2024). An examination of the relationship between family climate, emotional authenticity, and technology addiction among university students. *International Journal of Technology in Education*, 7(4), 846-869. <https://doi.org/10.46328/ijte.1009>
- Chen, H., Zhang, G., Wang, Z., Feng, S., & Li, H. (2022). The associations between daytime physical activity, while-in-bed smartphone use, sleep delay, and sleep quality: A 24-h investigation among Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9693. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159693>
- Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2023). The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: A scoping review. *Healthcare*, 12(1), Article 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
- Duarte, F. (2025, April 24). *Alarming average screen time statistics*. Exploding Topics. <https://explodingtopics.com/blog/screen-time-stats>
- Elsheikh, A. A., Elsharkawy, S. A., & Ahmed, D. S. (2023). Impact of smartphone use at bedtime on sleep quality and academic activities among medical students at Al-Azhar University at Cairo. *Journal of Public Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01964-8>
- Erez, S., & Ağırkan, M. (2024). A model for explaining digital addiction in adolescents: The role of self-perception, social-emotional learning, adolescent-parent relationship and peer relationships. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 180-190. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1362217>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.

- İme, Y., Akyıl, Y., & Caglar, A. (2024). The examination of the relationships among digital addiction, loneliness, shyness, and social anxiety in adolescents. *Annals of Psychology*, 40(2), 236-241. <https://doi.org/10.6018/analesps.579801>
- Kabadayı, F. (2025, Mayıs). *Ergenler için Yatakta Akıllı Telefon Kullanımına Bağlı Uyku Erteleme Ölçeği'nin psikometrik özellikleri* [Konferans bildirisi özeti]. II. EPAC - Uluslararası Eğitimde Pedagojik Araştırmalar Kongresi Özet Kitabı. Eğitimde Pedagojik Araştırmalar Derneği.
- Kabadayı, F. (2024). Smartphone addiction, depression, distress, eustress, loneliness, and sleep deprivation in adolescents: A latent profile and network analysis approach. *BMC Psychology*, 12(1), 608. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02117-6>
- Kapetanovic, S., & Skoog, T. (2021). The role of the family's emotional climate in the links between parent-adolescent communication and adolescent psychosocial functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 141-154. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00705-9>
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (23. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Oka, Y., & Ueno, S. I. (2019). Association between sleep habits and problems and internet addiction in adolescents. *Psychiatry Investigation*, 16(8), 581-587. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.03.21.2>
- Kay, M. A., & Sağlam, M. (2025). As predictives of digital game addiction in early childhood: Digital parenting, family relations and social competence. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 183(4), 429-438. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2024.11.003>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413-2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Koçak Uyaroğlu, A., Ünal, E., & Tosun, A. S. (2025). The relationship between digital addiction and social anxiety, trait anger and anger expression style in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 81, 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.11.024>
- Kortesoja, L., Vainikainen, M. P., Hotulainen, R., & Merikanto, I. (2023). Late-night digital media use in relation to chronotype, sleep and tiredness on school days in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 419-433. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01703-4>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 89333. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kurt, F. Y., Öner, B., & Bulut, A. (2025). Digital addiction: Are children in danger? Are parents aware?. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.11.018>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Li, Q., Yu, Y., Wang, X., Wong, S. Y. S., & Yang, X. (2025). The relationship between parental affective

- disorders and digital addiction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 108282. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108282>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2023). Adapting the Digital Addiction Scale for Children to Turkish culture: A validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 176-183. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2023.23008>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293-304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tu, Z., He, J., Li, Y., Wang, Z., Wang, C., Tian, J., & Tang, Y. (2023a). Can restricting while-in-bed smartphone use improve sleep quality via decreasing pre-sleep cognitive arousal among Chinese undergraduates with problematic smartphone use? Longitudinal mediation analysis using parallel process latent growth curve modeling. *Addictive Behaviors*, 147, 107825. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107825>
- Tu, Z., He, J., Wang, Z., Wang, C., Tian, J., & Tang, Y. (2023b). Development and validation of the while-in-bed-smartphone-use-induced sleep procrastination scale (WSPS) in Chinese undergraduates with/without problematic smartphone use. *Quality of Life Research*, 32(11), 3085-3098. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03457-3>
- TÜİK (2021). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- TÜİK (2024). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
- Tülübaşı, T., Karaköse, T., & Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(10), 2006-2034. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143>
- Türen, Ş., & Bağçeli Kahraman, P. (2025). The predictive relationships between children's digital game addiction tendencies and mothers' digital parenting awareness and digital literacy levels. *Education and Information Technologies*, 30(3), 3115-3144. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12932-4>

- Türk, N., Batmaz, H., & Keleş, O. (2024). Adaptation of the Child-Adolescent Digital Addiction Scale (CADAS) to the Turkish culture: A validity and reliability study. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(21), 139-150. <https://doi.org/10.29129/inuigse.1436111>
- Walker, M. (2018). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Penguin Random House.
- Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 114, 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Kabadayı, F. (2020). Nomofobiği açıklamada psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresinin rolü. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 1-20.