

# Dijitale Bağımlılık Hayatımızı Nasıl Etkiliyor?

## Dijital Davranışlar ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkilerin Veri Tabanlı Analizi (2020–2024)

### 1. Giriş

Dijital teknolojilerin bireysel yaşam üzerindeki etkisi her geçen yıl daha fazla tartışılmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımı, ekran süresi ve uyku düzeni gibi dijital davranış göstergeleri; bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Bu çalışmada, 2020–2024 dönemine ait "Mental Health and Digital Behavior" veri seti kullanılarak bireylerin dijital alışkanlıkları ile anksiyete düzeyi, odaklanma becerisi, ruh hali ve dijital iyi oluş skorları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

### 2. Yöntem

Bu çalışmada, 500 bireyden toplanmış sayısal veriler analiz edilmiştir. Analiz sürecinde:

- Açıklayıcı veri analizi (EDA)
- Korelasyon analizi ve ısı haritası
- Basit ve çoklu doğrusal regresyon modelleri
- Kategorik segmentasyon ve görselleştirme teknikleri kullanılmıştır.

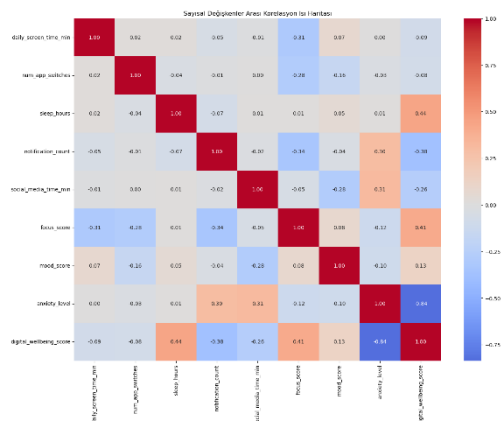
Tüm analizler Python programlama dili ile gerçekleştirilmiştir.

### 3. Bulgular

#### 3.1 Korelasyon Analizi

Veri setindeki tüm sayısal değişkenler arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, **sleep\_hours** ile **digital\_wellbeing\_score** arasında anlamlı bir pozitif korelasyon gözlemlenmiştir ( $r = 0.44$ ). Ayrıca, **anxiety\_level** ile diğer değişkenler arasında negatif korelasyonlar dikkat çekicidir.

Şekil 1. Sayısal Değişkenler Arası Korelasyon Isı Haritası

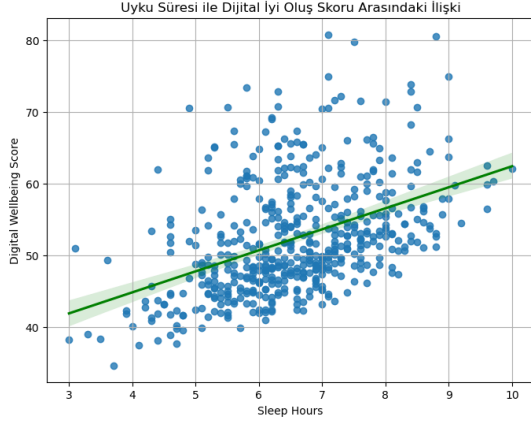


## 3.2 Regresyon Modelleri

### 3.2.1 Sleep Hours → Digital Wellbeing Score

Daha uzun uyku süresine sahip bireylerin dijital iyi oluş skoru anlamlı biçimde daha yüksek çıkmaktadır ( $\beta = 2.99$ ,  $p < 0.001$ ).

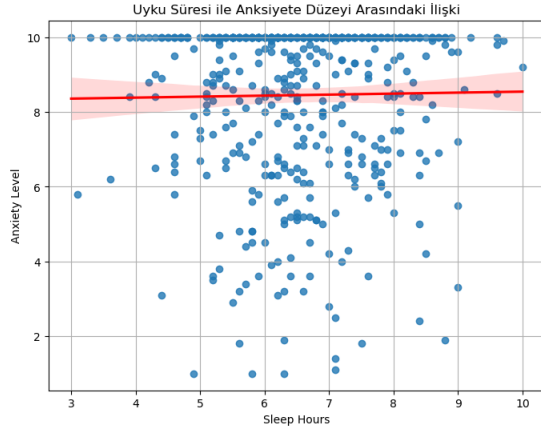
**Şekil 2. Uyku Süresi ile Dijital İyi Oluş Skoru Arasındaki İlişki**



### 3.2.2 Sleep Hours → Anxiety Level

Uyku süresi ile anksiyete düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ( $p = 0.739$ ).

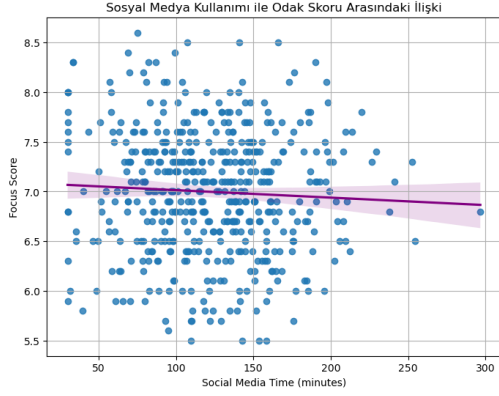
**Şekil 3. Uyku Süresi ile Anksiyete Seviyesi Arasındaki İlişki**



### 3.2.3 Social Media Time → Focus Score

Sosyal medya süresi arttıkça odaklanma skorunun çok hafif azaldığı görülse de bu ilişki anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

**Şekil 4. Sosyal Medya Süresi ile Odak Skoru Arasındaki İlişki**

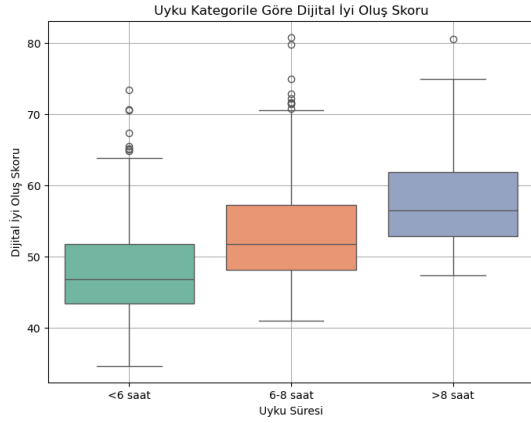


### 3.3 Segmentasyon Analizleri

#### 3.3.1 Uyku Kategorilerine Göre Dijital İyi Oluş Skoru

8 saatten fazla uyuyan bireylerin dijital iyi oluş skorları anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur.

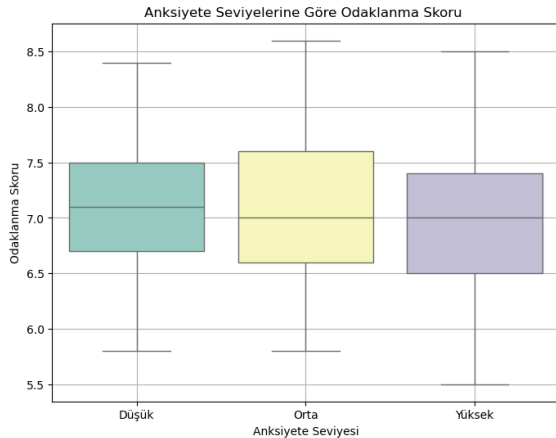
**Şekil 5. Uyku Kategorilerine Göre Dijital İyi Oluş Skoru**



#### 3.3.2 Anksiyete Seviyelerine Göre Odaklanma Skoru

Her ne kadar medyan değerler birbirine yakın olsa da, özellikle **üst çeyrek değerlerinde** yüksek anksiyete gruplarında odaklanmanın ciddi biçimde düştüğü gözlenmiştir.

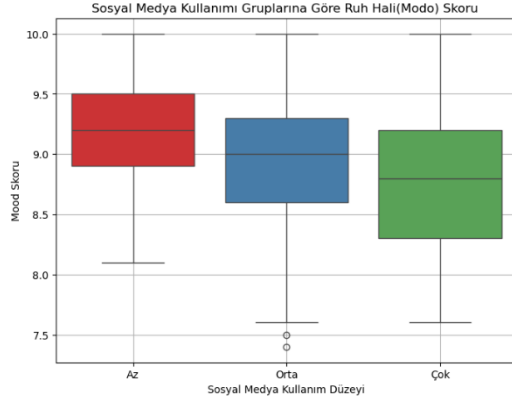
**Şekil 6. Anksiyete Seviyelerine Göre Odaklanma Skoru**



### 3.3.3 Sosyal Medya Kullanım Gruplarına Göre Mood Skoru

Sosyal medyada daha az zaman geçiren bireylerin ruh hali skorları daha yüksektir.

**Şekil 7. Sosyal Medya Kullanımına Göre Ruh Hali Skoru**



## 4. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, bireylerin dijital alışkanlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki çok boyutlu ilişkileri veri analizi temelli olarak ortaya koymuştur. Uyku süresi ve odaklanma, dijital iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkili olurken; anksiyete düzeyi bu yapıyı negatif yönde etkilemektedir. Sosyal medya kullanım süresi doğrudan anlamlı çıkmasa da segmentasyon analizlerinde bu kullanımın ruh hali üzerinde dolaylı etkiler yarattığı görülmüştür.

Çalışma, dijital çağda bireysel psikolojik sağlığın korunabilmesi için uyku, stres yönetimi ve dikkat yönetimi gibi temel alanlara daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir.

## Kaynakça

World Health Organization. (2022). *Mental health and digital technology: Balancing usage and wellbeing*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063275>

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>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in

university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92.  
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

Genc, Z. (2014). Parents' perceptions about the mobile technology use of preschool aged children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 146, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.086>