

**T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ VE İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM VE SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜLERİNİN  
ORTAK YÜRÜTTÜĞÜ EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM  
ANABİLİM DALI**



**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIKLARININ  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Beyza KAYMAL**

**Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı  
Eğitim Programları ve Öğretim Programı**

**Ocak, 2020**

T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ VE İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM VE SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜLERİNİN  
ORTAK YÜRÜTTÜĞÜ EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM  
ANABİLİM DALI



OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIKLARININ  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza KAYMAL  
(Y1812.281004)

Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı  
Eğitim Programları ve Öğretim Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet GÜROL

Ocak, 2020

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Tezli Yüksek Lisans Programı Y1812.281004 numaralı öğrencisi **Beyza KAYMAL**'ın “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 14.01.2020 tarihli ve 2020/01 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 31.01.2020 tarihinde kabul edilmiştir.

<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
<b>ASIL ÜYELER</b>			
Danışman	Prof. Dr.	Mehmet GÜROL	Yıldız Teknik Üniversitesi
1. Üye	Doç. Dr.	Bülent ALCI	Yıldız Teknik Üniversitesi
2. Üye	Doç. Dr.	Bilal YILDIRIM	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
<b>YEDEK ÜYELER</b>			
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Bünyamin BAVLI	Yıldız Teknik Üniversitesi
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Feyzi KAYSI	İstanbul Üniversitesi

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA  
Enstitü Müdürü

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmanın, proje aşamasından sonuçlanmasına kadar tüm süreçte bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (31.01.2020)

**Beyza KAYMAL**

## **ÖNSÖZ**

Yüksek Lisans eğitimimin başlangıcından itibaren yardımlarını esirgemeyen, her konuda yanımda olan, bilgisini ve deneyimlerini benimle paylaşan, içten ve samimi yaklaşımıyla beni cesaretlendiren, motive edici desteğini hep hissettiğim, değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Gürol'a, eğitimim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bana sabır gösteren canım babama ve canım anneme, uzaklarda bir yerlerden desteğini hep hissettiğim canım kız kardeşim Deniz'e ve bana inanan herkese sonsuz teşekkür ederim.

**Ocak, 2020**

**Beyza KAYMAL**

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
KISALTMALAR .....	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT .....	xi
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	2
1.3 Araştırmanın Önemi .....	2
1.4 Sınırlılıklar .....	3
<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>4</b>
2.1 Bağımlılık Kavramı.....	4
2.2 Bağımlılık Türleri.....	6
2.2.1 Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık .....	7
2.2.2 Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık .....	7
2.3 Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı .....	10
2.3.1 Dijital bağımlılık kavramlarının tanımı .....	10
2.3.2 Dijital bağımlılık kavramının kapsamı .....	11
2.3.3 Dijital bağımlılığa etki eden etmenler.....	12
2.3.3.1 Dijital kültürleşme.....	12
2.3.3.2 Dijital sosyalleşme .....	13
2.3.3.3 Dijital iletişim .....	14
2.3.3.4 Dijital vatandaşlık .....	15
2.3.3.5 Dijital aile.....	16
2.3.3.6 Dijital erişim .....	17
2.4 Televizyon Bağımlılığı.....	18
2.4.1 Televizyon bağımlılığının tanı ve kıstasları .....	20
2.4.2 Televizyon bağımlılığının nedenleri .....	21
2.4.3 Televizyon bağımlılığının etkileri.....	22
2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	23
2.5.1 Akıllı telefon bağımlılığının tanı ve kıstasları .....	24
2.5.2 Akıllı telefon bağımlılığının nedenleri ve etkileri.....	25
2.6 İnternet Bağımlılığı .....	27
2.6.1 İnternet bağımlılığının tanı ve ölçütleri .....	29
2.6.2 İnternet bağımlılığının nedenleri.....	32
2.6.3 İnternet bağımlılığının etkileri .....	34
2.7 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	35
2.7.1 Dijital oyun bağımlılığının tanı ve kıstasları.....	36
2.7.2 Dijital oyun bağımlılığının etkileri .....	38

2.8 Sosyal Medya Bağımlılığı .....	39
2.9 İlgili Araştırmalar .....	41
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>42</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	42
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	42
3.2.1 Demografik bilgiler formu .....	42
3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları .....	44
3.3.1 Dijital bağımlılık ölçeği .....	44
3.4 Verilerin Analizi.....	44
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>46</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>56</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>60</b>
6.1 Sonuçlar.....	60
6.2 Öneriler.....	60
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>62</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>67</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>71</b>

## **KISALTMALAR**

- C** : Cilt  
**Çev** : Çeviren  
**DBÖ** : Dijital Bağımlılık Ölçeği  
**DSM** : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)  
**No** : Numara  
**s** : Sayfa  
**S** : Sayı  
**SPSS** : Statistical Package for the Social Science  
**Vb** : Ve Benzeri  
**vd** : Ve Diğerleri



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 3.1:</b> Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı .....	42
<b>Çizelge 4.1:</b> Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri .....	46
<b>Çizelge 4.2:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması .....	46
<b>Çizelge 4.3:</b> Medeni Durum Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
<b>Çizelge 4.4:</b> Yaş Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) Sonuçları.....	48
<b>Çizelge 4.5:</b> Gelir Durumuna Göre Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) .....	49
<b>Çizelge 4.6:</b> En Sık Kullanılan Dijital Araç Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması ANOVA) .....	50
<b>Çizelge 4.7:</b> Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) .....	51
<b>Çizelge 4.8:</b> Kullanılan Sosyal Medya Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) .....	52
<b>Çizelge 4.9:</b> Günlük İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) .....	53

## OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

### ÖZET

Dijital araç, gereç ve uygulamaların gün geçtikçe değişik tür, kapsam ve etkide olanlarının üretiliyor ve kullanılıyor olmasının dijital bağımlılığı da güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk olarak ortaya koymaktadır. Böyle bir rolü üstlenme niyetiyle bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık seviyelerini ortaya koymak ve bu bağlamda demografik değişkenlerin öğretmenlerin dijital bağımlılıklarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Esenyurt ilçesinde okullarda görev yapan 120 okul öncesi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada demografik bilgi formu ve dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır.

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 25) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Araştırma sonucunda okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanlarının sosyo-ekonomik durum, en çok kullanılan dijital araç, dijital aracı kullanım amacı, günlük ortalama internet kullanma süresi değişkenlerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Okul öncesi öğretmenliği, dijital bağımlılık, bağımlılık.*

## **A STUDY OF THE DIGITAL ADDICTIONS OF PRESCHOOL TEACHERS**

### **ABSTRACT**

The rapid increase in production and utilization of new digital devices and applications of varying sorts, extents and effects, induce a necessity for detailed and up-to-date researches regarding “digital addiction”. This study aims at undertaking such role. Aim of this study was to determine the levels of digital dependence of preschool teachers and to examine whether demographic variables in this context lead to a significant difference in teachers ' digital dependence. The sample consists of 120 pre-school teachers working in schools in Esenyurt district of Istanbul province. Demographic data form and digital dependency scale were used in the research.

Data obtained by data collection tools were entered into computer environment as numerical expression and statistical analyses were made using the statistical package program for Social Sciences (SPSS 25).

As a result of the research, it was determined that the digital dependency scores of preschool teachers differed according to socio-economic status, the most used digital tool, the purpose of using the digital tool, and the average daily internet usage time variables.

**Keywords:** *Preschool teaching, digital dependency, dependency.*

## 1. GİRİŞ

21. yüzyılda teknolojik alanda yaşanan gelişmeler iletişimden eğitime, ulaşımdan haberleşmeye kadar insan hayatını birçok farklı yönden etkilemiştir. Teknoloji temelde haberleşme, ulaşım, sağlık, eğitim vb. alanlarda insan hayatını oldukça kolaylaştıran bir yapıya sahiptir. Bu olumlu etkilere rağmen teknolojinin birçok olumsuz etkisi de bulunmaktadır. Özellikle internetin yaygınlaşması ile birlikte teknolojinin bu olumsuz etkileri daha çok hissedilebilir hale gelmiştir. Kişilerin dijital cihazlarla daha çok zaman geçirmesi; sosyal ilişkilerin bozulmasına, akademik başarının azalmasına, görme kaybı, obezite gibi fiziksel olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerinde meydana gelen bozulma sonucunda; toplumsal hayata adapte olamama, sana gerçeklikte yaşama gibi birçok olumsuz durum ortaya çıkmaktadır (Beard, 2005).

### 1.1 Problem Durumu

İnternete erişimin mobil cihazlar aracılığı ile gerçekleşmesi, erişimin zaman ve mekandan bağımsız olmasını sağlamıştır. Bu sayede her türlü bilgiye ulaşmak daha kolay bir hale gelmiştir. Bu durum özellikle genç bireylerin internet kullanımının artmasına neden olmuştur. İnternet üzerinden ulaşılan bilgi ve yayınların kişi sağladığı birçok yararın yanında zararları da bulunmaktadır. Verilerin çalınması, oyun bağımlılığı, gerçeklikten uzaklaşma bu dezavantajların bazılarıdır (Erdur, Baker ve Kavşut, 2007). Bireylerin internete her an ulaşabilir olması, sosyal reddedilme riski olmadan düşüncelerini ifade edebilmesi, istediği anda iletişimi kesebilmesi ve özgür paylaşım yapabilme durumu bireyi her türlü davranışı yapabilme yanılığısına düşürebilir.

Bilinçli kullanılmadığı durumlarda kötü sonuçlar doğurabilecek bu dijital araç kullanımı çocukluktan yaşlılığa birçok insanı etkileyebilecek bir faktördür. Özellikle çocukların sınıf içi ve dışı davranışları ile öğretmenlerini rol model alabileceği okul öncesi döneminde, öğretmenlerin dijital bağımlılık davranışları

çocukları etkileyen bir faktördür. Bu nedenle okul öncesi öğretmenlerin dijital araçları kullanım durumları önemlidir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık seviyelerini ortaya koymak ve bu bağlamda demografik değişkenlerin öğretmenlerin dijital bağımlılıklarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:

- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri nedir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri en çok kullanılan dijital araca göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri dijital aracı kullanım amacına göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri en sık kullanılan sosyal medya tipine göre farklılık göstermekte midir?
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyleri günlük internet kullanım süresine göre farklılık göstermekte midir?

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Dijital araç, gereç ve uygulamaların gün geçtikçe değişik tür, kapsam ve etkide olanlarının üretiliyor ve kullanılıyor olmasının dijital bağımlılığı da güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk olarak ortaya koymaktadır. Böyle bir

rolü üstlenme niyetiyle ve dijital bağımlılık konusunu güncel olarak incelenmesine bir katkı sağlayacağı düşüncesiyle dijital bağımlılığın okul öncesi öğretmenlerinde hangi seviyede olduğunu tespit etmek için bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma dijital bağımlılığın öğretmenlerde hangi seviyede olduğuna dair çalışmaların azlığı nedeniyle önemlidir.

#### **1.4 Sınırlılıklar**

- Bu araştırma İstanbul İlinde Esenyurt ilçesinde MEB'e bağlı okullarda çalışan 120 okul öncesi öğretmeni ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada elde edilen veriler kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, çok boyutlu bir kavramdır. Bu sebeple literatürlerde bu kavram ile ilgili pek çok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Bunun yanı sıra kavram ile alakalı ortak olarak varılan nokta, bağımlılığın bir ilişki çeşidi olarak kabul edilmesidir. Çünkü bu kavram genellikle, belli bir durum veya nesne ile kurulmuş olan ilişkinin akabinde beliren özel bir hal şeklinde değerlendirilir ve birbirleriyle bağlantılı tutumların bir sonucu biçiminde görülür (Young, 2007).

İnsanlar doğaları gereği zevke yönelirler ve acı veren şeylerden kaçınırlar. Bu yönden bağımlılığa yol açan maddeler, başlarda bireyin zevke yöneldiği ve acıdan kaçtığı bir durum şeklinde incelense de sonrasında bağımlılık, bireyin zevkini önlemekte ve acı çekmesine yol açmaktadır. Bireyler türlü sebepler ile (psikolojik, çevresel, gelişimsel) bu gerçeğin ayırdına varmayarak veya önemsemeyerek bağımlılığın insana vermiş olduğu zevki veya unutmaya halini ya da psikolojik halindeki farklılığın yaratmış olduğu mutluluğu yaşamayı isterler. Bireyin bu tür bir arzuyu taşıması normal bir durumdur. Üstelik bireyin bu maddeleri tecrübe etmesi de tabii bir şeydir. Fakat bireyin deneyimlemesinin akabinde ortaya çıkan hazzı mükâfatmış gibi algılaması problem teşkil etmektedir. Aynı zamanda bireyin bu mükâfata varması için bir uğraş vermesinin gerekmiyor olması; beklemeden arzu ettiği vakit erişebilmesi de sorundur. Mesela; bireyin eğitim hayatını bitirip mesleğini icra etmesi ile yaşanacak zevk için bireyin sabretmeye, emek harcamaya ve fedakârlıklarda bulunması gerekir iken; bağımlılığa yol açan maddenin kullanımıyla meydana gelen zevk için bu şekilde süreçler yoktur. Bireyin kullanımı ile birlikte haz yaşanır ve bu hazzı yeniden yaşamayı arzuladığı zamansa kontrolünü yitirmektedir. Birey yaşamış olduğu negatif durumlara rağmen kullanmaya devam eder ise artık sadece zevk alma isteğinden ziyade; bireyin bağımlılığı mevzubahistir (Dinç, 2017).

Bağımlılık; kişilerin kullanmış olduğu nesnelere ya da yapmış olduğu davranışlar üzerinde kontrolünü yitirmesi ve o olmadan hayatını sürdürememesidir. Diğer bir ifadeyle kullanımlarda ve fiillerde kişinin iradesi devre dışı kalır ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımları ve fiilleri sürdürmektedir. Aynı zamanda bireyin kullanım ve fiilleri yaşamının büyük bir kısmında yer alacaktır. Kişinin yapması gereken işleri ve kişilerle ilişkileri haricinde bütün vaktini ve gücünü, bağımlılık yaşadığı madde ve eylemler için tüketecektir (Eker, 2016).

Ziyalar (1999)'a göre bağımlılık, herhangi bir maddenin veya nesnenin, herhangi bir rahatsızlığın semptomlarını ortadan kaldırma emeli olmaksızın, yinelenen veya artan miktarlarda alınması sonucunda ortaya çıkan ve önlenemeyen bir istektir. Young ve diğ. (2011) bağımlılığı, yoğun arzu duyma durumunun sürekli devam etmesi ve kişilerin bedensel, toplumsal, psikolojik ve finansal yönden tahripkâr neticeleri olmasına karşın maddeyi kullanmaya veya eylemde bulunmaya yönelme hali şeklinde ifade etmişlerdir.

Bağımlılık kavramı bir ilişki şeklinde de incelenebilmektedir. Bağımlılık; kişinin bir maddeye veya eyleme ilişkin olarak kurmuş olduğu bir bağ içerisinde meydana gelen bir vaziyeti açıklamaktadır. Birey bağımlılık duyduğu maddeye ulaştığı zaman, geçici bir rahatlama hissetmekte ve bir süreliğine iyi olmaktadır (Şahin, 2017).

Bağımlılık, ne kadar süreceği belli olmayan bir şeydir. Bağımlılık, bireyin isteği ile başlamaktadır. Ancak zaman içerisinde bireyin iradesi dışına çıkmaktadır. Bağımlılık, eski zamanlardan bu yana insanoğlunun yaşadığı bir problemdir. Bireylerin yaşantılarında zevk veren, rahatlatana maddelere yönelmeleri, yaşamın stres ve sıkıntılardan uzaklaştırabilen bir unsur şeklinde incelenmektedir (Günüç, 2009).

Kişilerin bağımlık yaşadığı veya bağımlılığın başlama safhasında olduğu şu ölçütler ile belirlenebilir (Eker, 2016):

- Kişinin kullanmış olduğu madde dozunun veya eylemlere harcamış olduğu zamanın gitgide artması,
- Kişinin maddeyi kullanma veya eylemi gerçekleştirme aralığının azaltılması ya da durdurulması halinde gerçekleşen huzursuzluk, uyku problemleri, kızgınlık, agresiflik şeklindeki göstergelerin belirmesi,



- Kişinin psikolojik, toplumsal, bedensel ya da adli bir sorun ile karşı karşıya kalmasına karşın maddeyi kullanmayı ya da eylemi sürdürmesi,
- Kişinin belirli bir madde veya eyleme dair kontrollü yitirmesi ve düşündüğünden çok madde kullanması veya eylemlerde bulunması,
- Kişinin vaktinin çoğunu düşünerek veya gerçekleştirerek madde ya da eylem ile harcaması,
- Kişinin madde ve tutumlar nedeni ile kişisel ve toplumsal yükümlülüklerini (okul, iş vb.) yerine getirmemesi.

Bağımlılıkla alakalı gerçekleştirilen araştırmalarda, bağımlılığın bir takım fiziksel ve ruhsal problemlere yol açtığı tespit edilmiştir. Fiziksel olarak; kilo verme ve görmeyle alakalı sorunlar, hareketsizlikten kaynaklanan sağlık problemleri, zihinsel bakımdan yetişkin olmayan bireylerarası ilişkiler, gerçekle hayal arasındaki kargaşa, daralma, duyu yitimi, okuldaki başarısızlık şeklinde sonuçlar görülmektedir. Ruhsal belirtilerse; hislerini ifade edememek, makineleşmek, takıntılı ve agresif tutumlar sergilemek, öğrenmede güçlük çekmek, erken büyüme, isteksizlik, kaygılarda artış şeklinde karşımıza çıkabilir. Aynı zamanda aile üyeleri, öğretmen ve akranları ile problemlerin yaşanması, düşmanlık hissinin artması, gerçekler ile yüz yüze gelmekten ve hayatındaki sorumluluklardan kaçması gibi durumların yaşanması da mümkündür (Balak, 2016).

İnsan beyninin işleyişi üzerinden gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde bağımlılık kavramının tanımında değişiklik yaşanmıştır. Bilhassa madde kullanımını barındırmayan pek çok tutumunda bağımlılığa yol açtığı belirtilmektedir. Böylece bağımlılık, madde kullanımı dışında hem beyinsel rahatsızlık hem de davranışsal bir bağımlılık şeklinde ifade edilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013). Bağımlılığın davranışsal hal almasında teknoloji ile ilgili gelişmeler, sosyal hayatta ortaya çıkan değişimler ve bağımlılığa yönelik gerçekleştirilen araştırmaların büyük önemi bulunmaktadır.

## **2.2 Bağımlılık Türleri**

Tarih boyunca çeşitli tanımların ve çalışmaların meydana gelmesi bağımlılık kavramında farklılıklara yol açmaktadır. Bu farklılık hali bir taraftan bağımlılık

alanının büyüdüğünü gösterir iken öteki taraftan da kimi tutumların bağımlılığa yol açma ihtimalini artırır. Böylece oluşan ihtimalleri ve farklılıkları daha iyi detaylandırabilmesi adına bağımlılık türlerinin incelemesi gerekir.

### **2.2.1 Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık**

Madde bağımlılığı tanımını WHO (Dünya Sağlık Örgütü) psikoaktif maddelerin tehlike ve zarar verecek bir şekilde kullanılması şeklinde yapmıştır. Bireyin bu zararlı ve tehlikeli maddelerin kullanımını neticesinde bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık duyan bireyin, madde kullanımına yönelik aşırı bir istek duyması, kontrol altına alamaması, zarar veren neticelerin olmasına karşın hala kullanımı sürdürmesi, madde alımının başka eylemlerin önüne geçmesi, madde alımına yönelik mecburiyet duygusu ve fiziksel eksikliklerin olması ile yinelenen durumlar ile karşılaşmaktadır. (Sulak, 2015).

Bireyin bağımlılık yaşadığı maddeyi elde edememesi ya da miktarının azalması halinde, şiddetli baş ağrısı, bulantı, terleme, yemek yememe, ishal, uykusuzluk, gerginlik, sinir nöbetleri, sara krizleri şeklindeki yoksunluk semptomlarının yaşandığı görülmektedir.

### **2.2.2 Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık**

Davranışsal bağımlılıklar yıllarca araştırmacılar ve halk tarafından göz ardı edilmiş ve önem verilmemiş bir husustur. Madde bağımlılığı üzerinde fazla durmaktan bu bağımlılık türüne yeterli ilgi gösterilmediği düşünülmektedir. Araştırmacılarca madde bağımlılığının incelenmesinin iki esas sebebi vardır. Bunlardan birincisi, madde bağımlılığıyla alakalı deneylerde hayvan kobaylarının kullanılmasının daha kolay olmasıdır; davranışsal bağımlılıklardaysa bu oldukça güçtür. İkinci sebebiyse, madde bağımlılığı kullanımının akabinde beyinde ve bedende gözle görülür değişimlere neden olduğu için üzerinde çalışılmasının daha kolay olmasıdır. Bunun yanı sıra toplumun davranışsal bağımlılıkları, bağımlılıktan ziyade kötü bir alışkanlık şeklinde algılanması da bu bağımlılık türüne önem verilmemesinin bir diğer sebebini oluşturmuştur (Dinç, 2017).

Davranışsal bağımlılık başlığı altında; alışveriş, seks, internet, telefon şeklindeki bağımlılıklar yer almaktadır. Madde bağımlılığı ile benzer şekilde

birey davranışsal bağımlılıkta da kendisini kontrol altına alamamaktadır ve yaşamış olduğu olumsuzluklara rağmen eylemlerini sürdürmektedir (Özgen, 2016). Aynı zamanda bu bağımlılık esnasında bireyler; televizyon bağımlılığı yaşar iken pasif ya da dijital oyun bağımlılığı yaşar iken gibi aktif olabilmektedirler (Balak, 2016).

Marks (1990), hem madde bağımlılığında hem de eylemsel bağımlılıkta aşırı arzu ve yoksunluk ile ortaya çıkan anksiyete şeklindeki bağımlılık semptomlarının görülebildiğini belirtmiştir. Aynı zamanda davranışsal bağımlılıkla kimyasal bağımlılık arasında ayrımların olduğunu da belirtmiştir. Bu ayrımlar şu şekildedir (Has, 2015);

- Davranışsal bağımlılıkta, bağımlılık yaşayan bireyin bilişsel hali, bağımlılık duyduğu davranışsal rutine göre farklılaşır iken, kimyasal bağımlılıkta bireyin kullanmış olduğu belli bir madde vardır.
- Kimyasal bağımlılık yaşayan bireyler genel olarak birden çok maddeye bağımlı iken, eylemsel bağımlılığı bulunan bireyler genellikle sadece bir eyleme bağımlılık gösteriler. Mesela; kokain bağımlısı bir birey, bonzayı ya da esrar gibi maddeleri kullanabiliyorken; televizyon bağımlısı olan birey, genellikle bağımlılık seviyesinde sadece televizyon izler. Çoklu eylemsel bağımlılıkla çok ender karşılaşılır.
- Eylemsel bağımlılığı bulunan bireylerde takıntılı davranışlar ve düşünceler ile ilgili inançları daha komplekstir.
- Eylemsel bağımlılığı bulunan bireylerin, madde bağımlılığı bulunan bireylere kıyasla hastalığı kabul etme, tedaviye başlama daha çok görülür.

Eylemsel bağımlılık konusuna dair pek çok araştırması bulunan Griffiths ve King (2013)'e göre, birine bağımlı diyebilmek için bazı ölçütler bulunmaktadır. Bu kriterler şunlardır (Akt. Dinç, 2017):

*Tolerans Geliştirme:* Kişinin ilk zamanlardaki tesiri yaşayabilmesi adına sonrasında belli hareketlerin süresini arttırdığı aşamadır (Tansel, 2006). Bireyin oyun oynadığı ilk zamanlarda kısa sürede yaşadığı zevki, sonraki anlarda da

yaşayabilmesi adına oyunun süresini arttırması buna örnek gösterilebilir (Bilgin, 2015).

*Dikkat Çekme:* Kişinin sürekli bir düşünce halinde olmasına yol açan; yoğun bir şekilde elde etme arzusu yaşadığı ve kişinin sosyal hayatına ve çevresindekilere negatif bir şekilde etki etmeye başladığı evredir. Kişinin yapmış olduğu eylemin; davranışlarında, his ve düşüncelerinde önemli bir yerinin bulunmasıdır (Dinç, 2017).

*Duygudurum değişikliği:* Kişinin yaşamış olduğu, özellikle negatif bir durumla karşılaştığı zaman, durumun sebep olduğu negatif duygular ile başa çıkabilmek adına kendisini bir eyleme yönlendirmesi halidir (Dinç, 2017: 30). Mesela; kişi dijital oyun oynarken hareketlenmektedir ya da uzunca bir süre oyun oynadığı zaman yaşamış olduğu negatif durumdan uzak kalarak, sakinleşebilmektedir (Bilgin, 2015: 38).

*Yoksunluk:* Bireyin belli bir eylemlerinin sınırlandırılması ya da kesilmesi neticesinde ortaya çıkan hoş olmayan bedensel (titreme) ve hissî (kızgınlık, sinir semptomlarıdır (Sulak, 2015).

*Çatışma:* Eylemsel bağımlılık yaşayan kişinin, çevresindeki bireyler ile çatışmacı ve kendisinden uzaklaştıran sözler ve davranışları ifade etmektedir. Ayrıca kişinin kendisiyle olan içsel çatışmalarını da ifade etmektedir (Dinç, 2017).

*Nüksetme:* Kişinin bağımlılık duyduğu bir davranışı bıraktıktan belli bir süre sonra aynı davranışın kişide yeniden başlamasıdır (Bilgin, 2015).

Nihayetinde bağımlılık kavramı; kimyasal ve eylemsel bağımlılık olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Eylemsel bağımlılıklara geçmiş zamanlarda gereken önem verilmemiş olsa da, son dönemlerde birçok araştırmanın çalışma konusunu oluşturmuştur. Bu çalışmalardan birisi de eylemsel bağımlılığın bir çeşidi olan dijital bağımlılıktır.

## **2.3 Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı**

### **2.3.1 Dijital bağımlılık kavramlarının tanımı**

Toplumsal yapının değişimine yol açan olgulardan birisi, hayatımızın her alanında karşılaştığımız ve sürekli değişebilen teknoloji olgusudur. Teknolojiyi meydana getiren ve yarattığı bu teknolojik ürünlerin etkisiyle yaşayanlar insanlar, yaşamın vermiş olduğu yoğunluğun altında bunalmakta ve ezilmektedir. Yalnız kalan, sahipsizlik hissi ve yaşam savaşı veren insanlar yaşanan bu sıkıntılar karşısında kendisini yetersiz hissetmektedir. Bu yüzden insanlar kendilerini güçlü hissettirebilecek şeylere yöneltilmektedirler. Ancak madde ve eylemlerin çoğunun bağımlılık yapması gözden kaçmamaktadır.

Dijital bağımlılık kişilerin hem meslek hayatları hem de günlük hayatları ile ilgili pek çok tecrübeyi ertelemelerine yol açabilmektedir (Çakır – Balta & Horzum, 2008). Ayrıca dijital bağımlılık yaşı olmayan bağımlılık şeklinde de nitelendirilebilen, dünyada neredeyse her yaş öbeği için yüksek rakamlar ile açıklanan ve çağımızın en büyük bağımlılık çeşidi kabul edilen bir bağımlılık çeşididir (Horzum, 2011).

Dijital bağımlılık, teknolojiyle devamlı etkileşim içinde bulunulmasının bir neticesi ve bu etkileşimin negatif tesirlerinden zarar görmeye başlanması şeklinde ifade edilebilmektedir (Arısoy, 2009). Dijital bağımlılık, günümüzde pek çok insanın hayatının odağında yer edinmeye başlamakta ve bu yönde gündelik hayat dinamiklerine doğrudan etki ettiği kabul edilmektedir. Bu yüzden kişilerin toplumsal ve ruhsal hayatlarında da pek çok problemin meydana gelmesine yol açmaktadır (Beyatlı, 2012). Çünkü devamlı bir şekilde teknolojik araçlar ile etkileşim halinde bulunan kişiler, öteki kişiler ile bağ ve etkileşim kurmaya önem vermemeye ve dolayısı ile de yabancı biri gibi olmaya başlamaktadır.

Akıllı telefonlar, sosyal medya, internet, televizyon gibi dijital medya araçları, bilhassa çağımız itibari ile tamamen hayatın dışında tutulabilecek özellikte değil, fakat bu durum, dijital araçlarının doğru kullanılmadığı zamanlarda dijital bağımlılığa yol açmaktadır. Bireyler bu dijital medya araçlarının doğru ve yararlı kullanımı ile dijital bağımlılık yaşamama arasında ne şekilde denge

oluşturabileceklerini bilemeyen bireyler, bu bağımlılık çeşitli problemlere yol açabilmektedir.

### **2.3.2 Dijital bağımlılık kavramının kapsamı**

Dijital medya araçlarının karmaşıklaşmaya ve internet, akıllı telefon, sosyal medya, dijital oyun ve televizyon bağımlılığı şeklindeki dijital bağımlılığın alt türleri şeklinde değerlendirilmekte olan çeşitli bağımlılık boyutlarından söz edilmeye başlanması halinde dijital bağımlılık kavramının kapsamı epey geniş yer bir kaplamaktadır. Bunun yanı sıra bahsedilen ve ifade edildiği üzere çağımız itibari ile dijital bağımlılığın çeşitleri, gündelik hayata negatif etki eden neticeleri doğrultusunda bütünsel bir yapının bölümleri şeklinde incelenmektedir.

Dijital bağımlılık, teknolojinin günümüzde büyük yükseliş göstermesi ve yığınsal haberleşme araçlarının dijital teknolojiler ile bütünlük kazanması neticesinde meydana gelmiştir ve gün geçtikçe yaygınlık kazanmaktadır (Arslan vd., 2015). Bu sebeple de dijital bağımlılık, ne çeşit olursa olsun, bilhassa daha çok karşılaşılan genç ve çocuklarda ilk önce eğitim hayatındaki başarı derecesinin düşüşüne yol açmaktadır.

Konuyla alakalı çalışmalar neticesinde de; internetteki film, video, oyun sayfaları, sosyal medya, sohbet odaları, pornografik sayfalar şeklinde dijital ortamlarda sık sık vakit harcayan çocukların ve gençlerin, akademik başarılarının negatif etkilendiği tespit edilmiştir. Bunun ile beraber dijital yerlilerin (teknoloji ile küçük yaşlarda tanışmış kişiler) dijital bağımlılık seviyelerinin fazla olmasının ebeveyn ve arkadaşlar ile ilişkilerin bozulmasına yol açtığı ve bu kişilerin ödevlerinde, yeni ilişkiler kurma konusunda ve uyku ile ilgili daha çok sorun ile karşılaştıkları tespit edilmiştir (Günüç ve Kayri, 2010).

Temelde dijital uygulama ve araçlara duyulan bağımlılık şeklinde ifade edilen dijital bağımlılık; öncelikle dijital uygulama ve araçların gündelik hayatımıza olan negatif etkilerini, internet, akıllı telefon, sosyal medya, televizyon ve dijital oyun bağımlılığını kapsamaktadır. Teknolojik uygulama ve araç gereçlerin günden güne farklı kapsamda, etki ve türde bulunanların üretimine devam

edilmesini ve kullanılmasını, dijital bağımlılığı güncel çalışmalar ile ele alınmasını zorunlu kılmaktadır (Arslan vd., 2015).

Bu açıklamalar ışığında görülüyor ki; dijital bağımlılık, epey geniş kapsamlı bir bağımlılık çeşididir ve dijital araç ve uygulamaların gün geçtikçe değişip gelişmesi, içeriklerin zenginleştirilmesi halinde de kapsamı daha da genişleyebilmektedir. Bu sebeple de dijital bağımlılığın negatif neticelerin olabildiği kadar azaltılabilmesi adına çok boyutlu kabul edilerek ele alınması gerekmektedir. Çünkü dijital bağımlılık hem sebepleri hem de neticeleri sebebiyle pek çok çeşitli disiplin kapsamında değerlendirilmeyi mecbur kılmaktadır.

### **2.3.3 Dijital bağımlılığa etki eden etmenler**

Dijital bağımlılığı etkileyen faktörler şu şekilde açıklanmaktadır:

#### **2.3.3.1 Dijital kültürleşme**

Kültür; bir toplulukta geçerliliği bulunan ve geleneksel olarak sürdürülen, her çeşit dil, his, fikir, inanç, sanat ve yaşama biçimi unsurlarının bütünü şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu anlamda kültür, hiç şüphesiz tarih içerisinde meydana gelmiş ve geçmişten bu yana devam eden bir mirastır, fakat tümü ile kalıplaşmamıştır.

Dijital kültürleşme kavramı da; kişilerin yeni dijital değer ve ürünlerden faydalanarak dijital medya ürünlerini hayatlarının neredeyse her bölümünde kullanmaya başlama ve bilgi ve yetenek seviyelerini bu kültürel yapı ile uyum sağlayabilmek için geliştirme süreçlerini belirtmektedir (Gülner & Balcı, 2011).

Dijital kültürleşme sürecinde kişiler, dijital medya araçlarını; biliş ya da davranışa yönelik bir probleme yol açmayacak, belirli hedefe ya da belirli bir gereksinimi karşılamaya yönelik kullanmayı öğrenmeleri gerekmektedir (Kızıl, 1998). Bunun yanı sıra dijital kültürleşme süreci tüm bireyler için sağlıklı bir biçimde devam etmeyebilmektedir. Çünkü herkes dijital medya araçlarını; yukarıda belirtilen amaç ve hedeflere yönelik kullanamamaktadırlar. Bu durum insanların hayatında pek çok negatif durumun meydana gelmesine yol açmakta ve sonuç olarak dijital bağımlılığa yönelik problemler ile karşılaşılabilir. Dijital medya araçları kullanımını kısıtlayamama, toplumsal veya eğitim

başarıya vermiş olduğu zararlarına rağmen dijital ürünleri aşırı bir şekilde kullanmayı sürdürme ve üstelik dijital medya araçları kullanımını sınırlandırıldığı takdirde ruhsal sıkıntılar çekme bu problemler arasında değerlendirilebilir.

### **2.3.3.2 Dijital sosyalleşme**

Sosyalleşme, kişinin içinde bulunduğu topluluğun kültüre ilişkin değerlerine sahip olma süreci şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu anlamda yalnız sağlıklı sosyalleşmeyi başarabilen kişiler, içinde buldukları topluma adapte olabilmekte, sağlıklı sosyalleşmeyi başaramayan kişilerde de bazı ruhsal ve toplumsal rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir (Sungur, 2008). Bu temelde dijital sosyalleşme kavramı, kişilerin yeni kültüre ilişkin değerlerin meydana gelmesine yol açan dijital çağa adapte olabilme süreçleri ve başka bir açıdan da teknolojik ürünlerin kullanımını aracıyla sosyalleşmeye başlamaları şeklinde ifade edilebilmektedir (Lundby & Ronning, 2014).

Bilhassa genç neslin hayatında internetin vazgeçilemeyecek bir yerde bulunması, gençlerin dijital alanlarda sosyalleşmeyi seçtiklerini gösterir (Yaylagül & Korkmaz, 2006). Konuyla alakalı çalışmalar neticesinde de, gençlerin dijital sosyalleşmeyi seçmelerinin sebeplerinin ve bu anlamda sosyal ağlarda harcamış oldukları sürenin karakter özellikleriyle doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bu bağlamda birtakım çalışmalar ışığında; dışadönük karakter özelliği taşıyan bireylerin, içedönük karakter özelliği taşıyan bireylere nazaran daha çok iletişim ve etkileşim içinde bulunma gereksinimi hissettikleri ve dışadönük kişiliklerin dijital sosyalleşmeye yönelik sosyal ağlarda daha çok vakit harcadıkları saptanmıştır (Bayraktutan, 2005; Esen ve Siyez, 2011; Toprak vd., 2009;).

Bazı çalışmalar doğrultusunda da; öteki çalışmaların aksine, dışadönük karakterli bireylerin değil, tersine içedönük karakterli bireylerin sosyal hayatın içinde sosyalleşmek yerine sosyal ağlar aracılığıyla sosyalleşmeyi seçtikleri tespit edilmiştir (Cemiloğlu ve Altunay, 2010). Bunun yanı sıra Altunay (2013)'a göre; sanal medya ortamlarında kişilerin gerçek kimliklerini gizleyebiliyor olmaları, bilhassa içedönük karakterli kişilerin reddedilebilme ve dalga geçilebilme endişelerini azalttığı için kişiler sanal ağlarda kendilerini açabilme tutumlarını daha çok gösterebilmektedirler. Durumun böyle olması da



beraberinde, şahsi olarak içedönük karakterli kişilerin ve genel olarak da bütün kişilerin sosyal medya ağlarını bir sosyalleşme vasıtası şeklinde kullanmaya başlamalarını getirebilmektedir.

Fakat sosyal ağlar; bireyin sosyalleşmesini sağlamaktan ziyade, daha çok antisosyal bireylerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Gerçek yaşamlarında kendilerini anlatamayan kişiler, sosyal medya ağlarında kendilerini etrafındakilere ispatlamaya ve sosyalleşmeye dair arayışlarını sosyal medya ağları vasıtasıyla bastırmaktadırlar. Çünkü kişiler ve bilhassa da gençler, normal hayatlarında gerçekleştirmeleri mümkün olmayan pek çok davranışı sosyal medya vasıtasıyla ödünleyebilmekte veya bu eylemleri ve tutumları hakikaten gerçekleştirmişçesine ruhsal ve toplumsal doyum hissini sağlayabilmektedirler. Bunun ile beraber bu durum, insanların sosyal hayattan daha çok soyutlanmalarına yol açmakta ve aksine sosyal ağlara ve dijital hayata bağımlı karakter özellikleri edinmelerine neden olmaktadır.

### **2.3.3.3 Dijital iletişim**

İletişim kavramı; bir bireyin başka birey veya bireylere belli haberleri veya anlamları aktarma süreci şeklinde ifade edilebilmektedir. İnsanlar çevresi ile bağ kurmadan hayatını sürdürebilecek yapıda değildirler ve çevresiyle bağları boyunca işler; tutum, konuşma ve duruşları, jest, mimik ve oturma biçimleri aracılığıyla kendilerini etrafındakilere anlatmakta, etraflarında bulunan kişilere mesajlar iletir ve dolayısı ile de sosyal çevreleriyle iletişim kurarlar.

Dijital iletişim olgusu da; iletişimin kapsamı içinde bahsi geçen ve başka birey veya bireylere aktarılacak olan belli bilgi veya anlamların yeni iletişim alanları, uydu antenleri, faks, televizyon, bilgisayar, telefon ve fiber optik kablolar gibi araçlar vasıtasıyla iletilmesini ifade eder (Sütçü, 2012). Dijital iletişim bu bağlamda; günümüzde hayat ve çalışma biçimlerini, insanların birbirleri ile bağ kurabilme ve sürdürebilme alışkanlıklarını köklü bir biçimde değiştirmeyi başarmıştır.

Bu değişim süreci, kişilerin kimliklerinin ve kimliklerini ifade etme şekillerinin değişimini de birlikte getirmeyi başarmıştır. Çünkü günümüzde kişiler kendilerini çok daha başka algılamakta ve dolayısı ile de tanıtmaktadır. Mesela; mobil iletişimin yaygınlaşmasıyla beraber bireylerarası iletişim de boyut

atlamıştır. 3. kuşak mobil iletişim şeklinde ifade edilen yeni iletişim modelinden dolayı mobil telefonların iletişim nitelikleri zenginleştirilmiş ve uzaklardaki kişilerle bile görüntülü bir şekilde iletişim sağlanabilmesi mümkün kılınmıştır (Irak & Yazıcıoğlu, 2012).

Dijital iletişimin aile üyelerini alakadar eden tarafıysa, çocukların ve gençlerin dijital araçlar vasıtasıyla günümüzde artık çok çeşitli iletişim kaynakları kullanmalarındır. Çünkü günümüzde çocuklar ve gençler; sanal âlemde çoğunlukla gerçek kişiliklerini bilmedikleri veya tanıyamadıkları insanlar ile iletişim kurabilmektedirler. Bu durumda, çocuklar ve gençler için bazı tehlikeleri barındırabilmektedir (Ocak, 2013).

Bahsi geçen bu tehlikelerin temeli, sanal âlemdeki iletişime ya da dijital iletişim niteliğine dayanmaktadır. Zira sanal âlemdeki iletişim ortamları; karşılıklı iletişimden farklı bir şekilde kişilerin kimliklerini gizleyebilmelerini mümkün kılabilen ve bunun böyle olması bilhassa forum veya sohbet odası gibi sitelerde hakaret veya küfür içerikli konuşmaların yapılmasına yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra bazı tehlikelerin mevcudiyeti, mutlaka ki kişilerin dijital medya araçları aracılığıyla dijital iletişim sağlamalarının tamamıyla önlenmesini gerekli kılmaktadır. Bilhassa dijital çağda yaşıyor olmamız nedeniyle kişilerin dijital iletişim araçlarını kullanmaya teşvik edilmeleri doğru bir adım olacaktır. Fakat dijital iletişim sürecinde uygun bulunmayan tutumların düzeltilebilmesi için harekette bulunulmalı ve dijital medya araçlarının ne gibi durumlarda faydalı olabileceğinin ayırdına varılmasının bilinmesi gerekir.

#### **2.3.3.4 Dijital vatandaşlık**

Dijital vatandaş; iletişim ve bilgi kaynaklarından faydalanırken tenkit edebilen, sanal ortamda yapılan hareketlerin ahlaki neticelerin ayırdında olan, teknolojiden başka insanlara zararı dokunmayacak biçimde faydalanabilen, sanal ortamda iletişim hakkından yaralanan, yapmış olduğu paylaşımlarda doğru tavır sergileyebilen ve başkalarına da bu anlamda örnek olabilen kişi şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu doğrultuda dijital vatandaşlık, en geniş kapsamlı hali ile teknoloji kullanımı ile ilgili haklar ve yükümlülükler bütününe dahi olan davranış ilkeleri şeklinde tanımlanabilmektedir (Çubukçu ve Bayzan, 2013).

Dijital vatandaşlar, teknolojik ya da dijital araçların kullanımı ile ilgili davranış ilkelerini benimsemiş kişilerdir. Çünkü dijital vatandaşlık; teknolojinin kullanımı sırasında ahlaki ve yakışır davranışların gösterilmesini ve bu hususta gereken bilgi seviyesini taşıyor olmayı barındırmaktadır. Dolayısı ile de günümüzde dünyanın pek çok bölgesinde teknoloji araçlarının kullanılması, bütün dünyadaki vatandaşların eşit hakları ve özgürlükleri taşıyan birer dijital vatandaş şeklinde değerlendirilmelerinin gerektiği önerilmiştir (Ocak, 2013).

### **2.3.3.5 Dijital aile**

Dijital aile kavramıysa, dijital kültürleşme, sosyalleşme, iletişim, vatandaşlık ve erişim hususunda bilgiye ve yeteneğe sahip ve çocuklarına bu anlamda doğru yönlendirmeler yapabilen aile şeklinde ifade edilebilmektedir (Ocak, 2013). Dijital aile, dijital araçların doğru ve güvenli kullanımın çocuklara aktarılmasının önem arz eden paydaşlarından birisidir. Çünkü dijital araçların kullanımıyla ilgili ailelerin kısıtlama getirmemesi veya çocukların bunları kullanım tavırları ve zamanları ailelerce denetim altına alınmadığı takdirde, bu durumun bir problem olarak gerçekleşmesinin önlenmesi de mümkün olamayabilir.

Dijital aileler, çocuklarının iyi birer dijital vatandaş olabilmesini başarmak için ilk önce bu hususta kendilerini yetiştirmiş kişilerden oluşmalıdırlar. Çünkü iyi birer dijital vatandaş olabilme konusunda çocuklarına örnek olamayan anne ve babaların çocukları, genellikle dijital bağımlı biçiminde nitelendirilmiş kişilerin büyük bir kısmını meydana getirmektedir (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008). Bu sebeple de dijital aile biçiminde nitelendirilmeleri için ebeveynlerin çocuklarının her zaman karşılaştıkları dijital teknolojileri ilk önce kendileri bilmelidirler.

Dijital aile; teknolojik araçların kullanımıyla alakalı tehlikelerin ve sorunların farkında olabilen ve bu yönde çocukların dijital araçların kullanımı sırasında karşı karşıya kalabilecekleri risk ihtimallerini azaltan veya olabildiği kadar ortadan kaldıran ailelerdir (Ulusoy, 2008). Bunun ile beraber pek çok anne ve babanın teknolojik araçların kullanımına dair gerekli olan seviyede bilgi ve beceriyi taşınamaması ve hatta pek çok anne ve babanın dijital araçların neden olabileceği tehlike ve problemlerden bihaber olması, dijital aile ile ilgili gereklerin de gerçekleştirilememesine yol açmaktadır.

Dijital aile; dijital ortamlarda yabancı kişilerle kişisel bilgilerin paylaşılmasının, yasadışı film ve müziklerin indirilmesinin ve e – posta ve sosyal ağlar aracılığı ile zorbalık davranışları sergilenmesinin neden olabileceği tehlikelerden haberdar olabilmeli ve çocuklarını tüm bu hususlarda bilgilendirebilmelidir. Zira her gün dijital ortamlarda birçok çocuk; siber zorbalık olarak nitelendirilen davranışlar sergilemekte ve akranlarının bu yöndeki zorbalıklara maruz kalmalarına neden olmakta, cinsel istismar olarak nitelendirilebilecek davranışlar sergileyebilmekte ve dolayısıyla akranlarının da bu yöndeki istismarlara maruz kalmaları söz konusu olabilmektedir (Bartholow, Sestir ve Davis, 2005).

Bunun yanı sıra önemli olan bir diğer nokta, dijital aile olmak kesinlikle çocuklara teknolojik araçların kullanımının tümüyle yasak edilmesi anlamı taşımamaktadır. Aksine dijital aile, çocuklarına teknolojik araçların kullanımı hususunda kılavuzluk edebilen ailelerdir. Bu teknolojinin tümüyle yasak edilmesi; çocukların teknolojinin sağlamış olduğu bilgiye ulaşım ve hızlı bilgi paylaşımı şeklindeki pozitif yönlerinden faydalanamamasına ve akranlarından geri kalmasına yol açabilmekte ve bu anlamda pek çok problemin meydana gelmesine neden olabilmektedir.

Doğru olmayan şey, çocukların teknolojik medya araçlarının kullanımında ebeveynlerinden daha çok bilgiye ve yeteneğe sahip olmalarıdır. Bu sebeple çağımızın aileleri, çocuklarının konuyla alakalı doğru bir şekilde yönlendirilebilmeleri için teknolojik medya araçlarının neleri içerdiğini ve ne tür alanlarda kapsamda kullanılmasının gerektiğiyle alakalı bilgiye ve beceriye sahip olmaya dikkat etmelidirler.

### **2.3.3.6 Dijital erişim**

Bu kavramsa, toplumdaki bireylerin teknolojiye tüm yerlerden yüksek hız ve kalitede varabilmesi şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu süreçte; bilhassa bilgisayar teknolojileri, dijital içerik oluşturma, işlem, çoğaltım ve internet vb. gibi dijital teknolojilerin belirleyici rolleri bulunmaktadır (Semiz, 2015).

Çağımız itibari ile çeşitlilik kazana dijital erişim imkânları aracılığıyla, maliyetleri gittikçe azalan ve yaygınlaşan dijital medya araçlarına herkes eşit imkânlar ile erişebilmektedir. Bu süreçteyse önem arz eden nokta; çocukların ve

gençlerin olabildiği kadar bu teknolojik araçlara erişimlerinin sağlamak, aktif olarak kullandırmaya teşvik etmek ve bu bilinçli davranmanın önemi konusunda kişileri bilgilendirmektir (Ulusoy, 2008).

Dijital erişim hususunda çocukların ve gençlerin teşvik edilebilecekleri en sağlıklı kaynaklar, sanal ortamlarda bulunan ve akademik nitelikteki kütüphaneler olmalıdır. Bu doğrultuda masaüstü veya dizüstü bilgisayar ve mobil telefonlar aracılığıyla akademik nitelikteki kütüphanelere kolaylıkla erişebilmek ve görüntü veya makale indirebilmek mümkündür.

## **2.4 Televizyon Bağımlılığı**

İçinde bulunduğumuz asrın bilgi ve teknoloji çağı olması en büyük özelliğidir. Bu zamanın en çok tartışılan konularından bir tanesi de medyadır. Medya araçlarının içinde etkisi günden güne artan internetle etkisi hiç kaybolmayan televizyon başı çekmektedir (İlhan ve Ulusoy, 2013). Televizyonlar, günlük hayatımızın merkezine öyle bir yerleşmiştir ki, artık aile, arkadaşlar gibi içimizden biriymiş gibi görülebilmektedir. Yaşamımıza bu denli girebilen televizyonun kökeni Latince'dir ve uzağı görmek anlamını barındırmaktadır. Bu anlamı ile insanoğlunun görme duyusunun ulaşmış olduğu en ileri evredir. Televizyonlar zamanın ve bulunan mekânın önemini bertaraf eder iken nicel ve nitel açıdan pek çok farklılığa da sebep olan teknolojik bir araçtır (Mutlu, 2008).

Televizyonların gündelik yaşama eşlik etmesi konusunda, ulaşımının kolay ve herhangi bir yetenek gerektirmeksizin kullanılabilen bir aygıt özelliği taşıması etki etmiştir. Bu özelliği ile televizyonlar, en çok etki eden ve en çok tüketilmekte olan medya aygıtı konumundadır. Zira hem görüntü hem de ses olarak aynı anda hitap edebilen bir aygıt olması, bilgi ve haber aktarması, takipçilerin politik kararlarının şekil almasında rolünün bulunması, eğlence ve eğitim aktivitelerine katkıda bulunması televizyonların etkileme gücünü arttırmaktadır (Esslin, 1991). Bu güç aracılığıyla erişkin ve çocuk bireylerce kullanılan bir tecrübe halini almaktadır. Fakat bu tecrübenin yarar sağladığı kadar zarar veren etkileri de bulunmaktadır. Bilhassa izleyen bireylerin maruz kalmış olduğu tartışmalar, dizi ve filmler vb. faaliyetler toplumumuzun kültürüne, bilgi birikimine etki etmekte ve izleyenlerin sosyal hayata yönelik

duyarsız kalmalarına yol açmaktadır (İlhan ve Ulusoy, 2013). Böylece dijital çağın eylemsel hastalığı olan televizyon bağımlılığı kavramı meydana gelmektedir. Meydan gelen televizyon bağımlılığının kıstası hususunda kavram ile ilgili belirsizliklerin olması ve göstergelerin neticelere dayanarak değerlendirilmeye çalışılması bu bağımlılığa dair yetersiz çalışmaların yapılmasına yol açmaktadır (Çakır ve Çakır, 2010). Fakat APA (Amerikan Psikoloji Derneği), DSM-IV (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'te televizyon bağımlılığını psikoaktif madde kullanımı ile alakalı değil; tümüyle eylemsel bağımlılık şeklinde ifade etmektedir. Televizyon bağımlılığı, kişilerce sübjektif bir biçimde tecrübe edilmiş, bir yere kadar isteksiz bir şekilde yapılmakta olan, daha üretken çalışmaların yerine geçen ve bastırılması veya sınırlandırılması güç olan bir tutum şeklinde ifade edilmektedir (İlhan ve Ulusoy, 2013). Bu bağımlılık türü genel olarak televizyonun uzun bir süreliğine kullanımına ve üretilmiş olan içeriklerin ne derece kullanıldığına odaklanır. Böylece televizyon bağımlılığı, bizim ile beraber, tesirlerimizin de denetlenmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991). Kişi hayatının her alanını etkileyen bu bağımlılık, izleyen kişilerin gösterilmekte olan içeriği önemsemeden ve sınır şeklinde belirlenmiş olan 2 saatten uzun vakti televizyonun karşısında geçirme hali şeklinde değerlendirilebilmektedir. Televizyon bağımlılığında öteki bağımlılıklardaki gibi maddenin ya da eylemin yokluğu halinde meydana gelen gerilim yer almamaktadır. Fakat izleyen kişilerin kendilerini televizyonu izlemekten alamamaları esas problem olabilmektedir. Böylece televizyonun karşısında kaybedilen vakit, içerisinde bulunulan vakti verimsiz kılmakta ve kişi yaşamına katmış olduğu rahatlama dışında bir fayda vermemektedir. Sözü geçen rahatlama durumu bağımlı kişilerin televizyona yönelmeleri şeklinde ifade edilmektedir (İlhan ve Ulusoy, 2013).

Bu yönelme hali belirli etkileri de kendisi ile birlikte getirmektedir. Bilhassa bağımlı bireyler bazı zamanlarda televizyonda gösterilen içeriklere bağlı olmasa bile bu içerikler bireylerin bilinçaltını etkileyebilmektedir. Bu vaziyet bireylerin kişisel ve toplumsal hayatlarına yansıyabilmektedir. Fakat bu yansımalarından evvel bu bağımlılık türüne dair yapılan çalışmaların zamanında yapılmamasına

yol açan tanı ve kıstasların önemi büyüktür. Bu kıstasların pek çoğu öteki bağımlılık çeşitlerinden esinlenip oluşturulmuştur.

#### **2.4.1 Televizyon bağımlılığının tanı ve kıstasları**

Bu bağımlılık türünün hala bu zamanda ön plana çıkmasına engel olan faktörlerden birisi de tanı ve kıstaslar hususunda yaşanmakta olan tartışmalardır. Bilhassa izleyen bireylerin ne kadar vakit izledikten sonra bağımlılık yaşadıkları büyük öneme sahiptir. Televizyon bağımlılığının ölçütleriye 1994 senesinde tümüyle DSM-IV ölçütlerine dayanmaktadır. Bu bağlamda bağımlılık duyma durumunun değerlendirilmesi 7 ölçüt üzerinden yapılmaktadır. DSM-IV bulgularına göre bağımlılık ölçütleri içinde öncelikli olarak tolerans bulunmaktadır. *Tolerans*, bağımlılık duyan birey kendisini daha iyi hissedebilmek adına eskiden olduğundan çok daha fazla televizyon seyretme davranışı içinde olma halinde bulunmaktadır. Televizyon seyretmeme halinin yarattığı baskıya *yoksunluk* ölçütünü meydana getirmektedir. Yoksunluk halini bertaraf eden birey seyretme süresinden daha çok televizyon seyrederek *arzu edilmeyen kullanım* ölçütünü meydana getirmektedir. Bu hesap edilenden daha çok seyretme halini bertaraf etme fikriyse bir diğer ölçüt olan *kesilme* ölçütünü ortaya çıkarır. Birçok kişiye göre bağımlılık duyan bireyler televizyon seyretme faaliyeti *tüketilen vakit* ölçütünü içermektedir. Öteki bağımlılık türlerinde olduğu gibi bu bağımlılıkta da seyretme faaliyetinden dolayı bireylerde *toplumsal bağların aksaması* ölçütü meydana gelmektedir. Toplumsal bağların aksaklık göstermesine karşın televizyon seyretme vaziyetinin sürmesi *sürekli kullanım* ölçütünü oluşturmaktadır (Horvath, 2004).

Bütün bu kıstaslar televizyon izleyen bireyler için kullanılır. Bu yüzden de seyretme süresi ile ilgili bir saptamanın yer almadığı görülür. DSM IV'teki tanı ve kıstaslar doğrultusunda oluşturulmuş olan raporda 7 ölçütten beşini taşıyanların bağımlılık yaşadığı onaylanmaktadır (İlhan ve Ulusoy, 2013). Oluşturulmuş olan bu kıstaslar daha çok kişisel tutumlar üzerinde durmaktadır. Böylece televizyon seyretmenin bağımlılık duyan bireylerin yaşamlarında ne şekilde etki ettiği araştırılabilmektedir. Fakat bu tesirlerden evvel televizyon bağımlılığının sebeplerini araştırmak gerekir.

#### 2.4.2 Televizyon bağımlılığının nedenleri

İnsanoğlunun vazgeçilmez bir parçası olmayı başaran televizyonun, yarattığı bağımlılığın meydana gelmesinde televizyonun nitelikleri ve izleyen bireylerin profillerinin önemi büyüktür. Bu nitelikler dâhilinde televizyonun tek taraflı bir haberleşme aracı olması, seyircilerin iç dünyasına dair içerikler bulundurması vb. tesirler başta gelen etmenlerin arasında bulunmaktadır. Zira seyircilerin bu içeriklerden kaynaklanan düş ve içsel deneyimler ile meşguliyet hali daha çok dikkat çekmektedir. Böylece düş kurabilme yeteneğinden yoksun olan kişiler, bu noksanlıklarını kapatabilmek adına televizyona yönelebilmektedir. Bu durumda televizyona olan bağımlılığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Çakır ve Çakır, 2010).

Televizyonlar bireyin düş kurma eksikliklerini kapatabilmekle beraber seyircilerin uyarılma seviyelerini arttırabilmek adına şiddet ve cinsellik içeren programların vermiş oldukları etki aracılığı ile bağımlılık oranlarını da arttırabilmektedir. Bu durum kişisel duygular ile ilgili olmasının yanı sıra televizyon içeriklerini göz önünde bulunduran tek formüldür (Eysenck,1978, akt. Çakır ve Çakır, 2010). Bu formülle birlikte seyirci nitelikleri de bağımlılığın oluşmasına yol açmaktadır. Bilhassa içedönük seyirci özelliği taşıyan bireyler dış uyarıcılardan kaçabilmek için televizyon izlemeye yönelirler ve bu yüzden bu bireylerde de bağımlılık oluşmaktadır. Bu yönelme hali televizyon kullanımına ve seyircinin tatmin olmasına da etki etmektedir. Bilhassa televizyonların ve içeriklerinin çeşitli seviyelerde kullanılması bağımlılığa yol açmaktadır. Böylece bağımlılık duyan bireyin bilgi kaynağının düşük ve sosyalleşme vasıtası tarafından denetimin fazla olduğu hallerde bağımlılık duyma hali daha yüksek derecelerde olabilmektedir. Bunun aksi durumundaysa bağımlılığın niceliği düşük derecede olabilmektedir (Çakır ve Çakır, 2010). Aynı zamanda karakter nitelikleri yönünden alkol kullanmak, sigara içmek ve abur cubur yemek gibi alışkanlıkları bulunan veya bunlara aşırı derecede düşkün bireylerin televizyona bağımlı olabilme ihtimalleri çok daha fazla derecede olabilmektedir (Milman ve Sunderwirth, 1987, akt. Çakır ve Çakır, 2010).

Televizyona duyulan bağımlılığın sebepleri öteki eylemsel bağımlılık çeşitlerinden çok farklı bir biçimde gözlenmektedir. Televizyon bağımlılığında



önem arz eden seyircinin televizyonu kullanımı ve içeriği neticesinde tatmin olma halidir. Böylece öteki bağımlılık türlerinde meydana gelen dışsal faktörler bu bağımlılıkta pek görülmemektedir. Bu bağımlılık türünün sebeplerinde olduğu gibi etkilerinde de kendine has özellikler bulunmaktadır.

### **2.4.3 Televizyon bağımlılığının etkileri**

Televizyon seyretme, gündelik yaşamın içinde gerçekleştirilen, bir yere oturmaya ve hareketsiz kalmaya dayanan bir eylemdir. Bu eylem genel olarak bağımlı insanlarda pasif ve sabit bir yaşam biçiminin oluşmasına yol açmaktadır. Bilhassa bağımlı bireylerin televizyonun karşısında çok zaman geçirmesi aşırı şişmanlık sendromlarının oluşmasına neden olmaktadır. Bu aşırı şişman olma halinde televizyonda sergilenen yemek ve içeceklerin reklamlarının yer almasının da tesiri vardır (İlhan ve Ulusoy, 2013).

Televizyon bağımlılığının yalnızca seyircilerin fazla kilo almasına etkisi yoktur. Aynı zamanda günün geç vakitlerine kadar televizyonun karşısında oturmak ve televizyonlardan yayılan ışığın yoğun uyarıcı etkisi de uykusuzluk gibi sorunların oluşmasına yol açmaktadır. Bu vaziyet bağımlı birey akademik hayatlarında da problemlerin yaşanmasını etkilemektedir. Böylece televizyonun karşısında tüketilen vakit başka fırsatlara karşı kullanılabilir vakitlerin yok olmasına da yol açmaktadır. Aynı zamanda yoğun bir şekilde televizyon seyretmenin kimi zamanlarda bağımlı bireylerde şiddet davranışında bulunma tehlikesini de arttırdığı gözlemlenmektedir (İlhan ve Ulusoy, 2013).

Televizyonun seyircilerin yaşama dair pratiklerini etkilemesi yalnızca bedensel özellikler ile sınırlı değildir. Sosyal hayatın tüm alanlarında görülebilmektedir. Bunun nedeni televizyonların yaşamış olduğumuz hayatı küresel bir köye dönüştürmesidir. Bunu sağlayan şey kuşkusuz teknolojik gelişmelerdir. Meydana gelen bu gelişmelerin içinde akıllı telefonlar da bulunmaktadır. Bilhassa telefonlar da televizyonlar gibi zamansal ve mekânsal kavramları bertaraf ederek insanoğlunun vazgeçemediği bir parçası durumuna getirmektedir. Bu durumsa kullanıcıları üzerinde telefon bağımlılığı tehlikesinin oluşmasına yol açmaktadır.

## 2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı

Çağımızda mobil telefon kullanımı, dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hızlıca ve yaygın bir şekilde artış göstermiştir. Zira gençler, elektronik alanlarda yapılabilen işlemlerin birçoğunu bu akıllı telefonlar aracılığıyla daha hızlı ve kolay bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu sahip olduğu özellikler sebebiyle genç bireylerin ilgi odağı olmuştur. Bu yüzden cep telefonu kullanıcılarının ve bağımlılarının oranı gün geçtikçe artış göstermektedir (Gümüş ve Örgen, 2015).

Bu doğrultuda mobil telefon bağımlılığı; bilhassa genç bireylerin telefonsuz kalmak istememeleri, sürekli telefonlarını yanlarında bulundurmaları istemeleri, ellerinde tutmak ya da kullanmayı istemeleri ile oluşan bir dijital bağımlılık çeşidi şeklinde ifade edilebilmektedir (Karaaslan ve Budak, 2012).

Yeni nesil mobil telefonlar; internete bağlanmadan mobil veri aktarımına kadar pek çok çeşitli teknolojik alet ile mümkün olabilen multimedya imkânlarını da barındırmaktadır. Bilgisayar, müzik indirme ve dinleme, video kaydı, oyun oynayabilme, sohbet edebilme, fotoğraf çekebilme, hesap makinası ve mobil bankacılık uygulamalarının bulunması gibi çeşitli teknolojilerin pek çok özelliğine sahip olan mobil telefonlar çok küçük yaşlardan itibaren kullanılmaktadır.

1990’lı senelerin ilk yarısında ülkemizdeki mobil telefon teknolojisi ve pazarı kayda değer orandayken, 2000 yıllarında dünyadaki en önemli pazarlardan birisi olmuştur. Önemli bir noktası, mobil telefonları yalnızca sosyoekonomik açıdan üst sınıftan insanlarca değil, orta ve düşük gelirli insanlar tarafından da rağbet görmüştür (Aydoğdu – Karaaslan ve Budak, 2012).

Bilhassa gençler için kullanımı bir tutkuya dönüşen akıllı telefonların, vazgeçilemeyen bir haberleşme cihazı olması mevzubahistir. Fakat artık bilhassa genç bireylerin; her daim telefonlarına bakmayı ya da göz atmayı ve dikkatlerini telefonlarına yöneltmeyi arzulamaları, çözüm bulunması zaruri bir problem şeklinde göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü bu şekilde kullanılmaya devam edilmesi halinde akıllı telefonlar; bireylerin davranışlarının ve akademik performanslarının da negatif açıdan etkilenmesine yol açmaktadır (Ülkü ve Demir, 2013).

Mobil telefonların teknolojik aletler olması ve sık sık kullanılması nedeniyle pek çok bedensel ve ruhsal problemin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Ayrıca bireylerin mobil telefonları kullanma derecelerinin kendilerince normal karşılanması, aksine telefonlarını bu biçimde kullanmayan, hatta telefon taşımayan bireyler, yaşlılarınca anormal görülmektedirler (Aydın, 2004). Bu durumsa genç bireylerin cep telefonu aldırabilmek için ebeveynlerine baskı kurmalarına yol açmaktadır. Ayrıca başka insanlardan görüp sık sık telefon değiştirmek istemeleri veya değiştirmiş oldukları her telefonla ile israfa yol açmaktadırlar.

Mobil telefona bağımlılık duyan bireyler, uyuyarak geçirmiş oldukları zaman haricinde kalan bütün vakitlerinin hemen hemen tümünü telefonları ile harcamaktadırlar. Mobil telefonların bu kadar kullanılmasıysa, endişe, depresyon ve uyku problemlerine ve üstelik sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açabilmektedir. Bu yüzden özellikle de çocukların mobil telefona bağımlı olmalarını önleyebilmek ve bahsedilen rahatsızlıklardan ve problemlerden uzaklaşmalarını sağlayabilmek için ebeveynlere aşağıdaki gibi önerilerde bulunulur (İbrahim vd., 2013);

Nihayetinde, akıllı telefon kullanımının bilhassa gençlerde günden güne daha çok yaygınlaşmakta olduğu ve bunun için çözümlerin bulunması gerektiği kabul edilmelidir. Çünkü öteki dijital bağımlılıklarda karşılaşıldığı gibi akıllı telefonlara bağımlı olan kişilerin de pek çok ruhsal ve bedensel problem ile karşılaşmaları kaçınılmazdır. Oluşan bu bağımlılık da öteki bağımlılık türlerinde olduğu gibi birtakım tanı ve kıstaslara göre tespit edilmektedir.

### **2.5.1 Akıllı telefon bağımlılığının tanı ve kıstasları**

Kwon ve arkadaşları tarafından mobil telefon bağımlılığı ölçeği geliştirilmiştir. Likert tarzı puanlama ile oluşturulmuş olan kıstas, 1 ila 6 nokta arasında 33 bileşenden meydana gelmektedir. Bu ankete katılım sağlayan bireylerin almış oldukları puanlama sonucunda, kullanıcıların bağımlılık seviyeleri farklı gruplara ayrılmaktadırlar (Demirci vd., 2014). Mobil telefon bağımlılıklarında uygulanan bir başka kıstas ise Bianchi ve Phillips (Işıklar ve Şar, 2012) tarafından geliştirilen sorunlu cep telefonu kullanım kıstasıdır. 27 maddeden meydana gelmektedir. İç tutarlılık bakımından alternatiflerin benzeşik olduğu ve

sorunlu cep telefonu kullanımı yapısı ile epey bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Kıstasın doldurulması ortalama 25 dk sürer. Kıstası dolduracak olan bireyler kıstasta bulunan her bir tanımlamaya dair katılımlarını; beni hiç ifade etmiyor (1) ile beni çok iyi ifade ediyor (5) şeklinde derecelendirmektedirler. İşaretleme sonucunda bu kıstastan en az 1, en çok da 135 puan elde edilebilmektedir. Puanların çok olması sorunlu mobil telefon kullanımının da fazla olduğunu belirtmektedir.

### **2.5.2 Akıllı telefon bağımlılığının nedenleri ve etkileri**

Gündelik hayatın içinde kişilerin iletişimde aktif rolü bulunan cep telefonları bilhassa kendi içlerinde yaratmış olduğu teknolojik gelişmeler ile beraber günümüzde taşınması rahat küçük bir toplu iletişim cihazı halini almıştır. Taşınması mümkün bu dijital cihaz teknoloji devrinin en fazla tüketilen ürünleri arasında bulunmaktadır. Bu tüketimin, telefon kullanıcılarına ve topluma yönelik bazı etkileri olmaktadır. Bu tesirler kişinin içinde yer aldığı sosyal yapısı, ekonomik ve eğitim düzeyi, cinsiyeti ve yaşı gibi etmenlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Fakat cep telefonu bağımlılığının yaratmış olduğu etkileri belirtmeden evvel cep telefonu bağımlılığının oluşmasında aktif rolü bulunana kültürel ve ruhsal nitelikler, cinsiyet ayrımı şeklindeki etmenlerin ele alınması gerekir.

Bireylerin hayat tarzlarında bulunan özellikleri ve hayat ile ilgili farklılıkları cep telefonuna duyulan bağımlılığın oluşmasındaki önemi büyüktür. Bilhassa eğitim düzeyleri düşük kişilerin teknolojik aletlerin kullanımına yönelik daha bilinçsiz olmaları sebebiyle cep telefonu bağımlısı olma oranı eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylere nazaran daha yüksektir. Bu kıyaslama yalnızca eğitim ile sınırlı değildir. Zira bayanların baylara göre bağımlılık oranları daha yüksek iken; gençlerin de yaşlılara göre telefona daha çok bağımlılık duydukları görülmektedir. Bağımlılık halinde karakter özelliklerin etkisi bulunurken, telefon bağımlılığının meydana gelmesinde farklı teoriler yer almaktadır. Bu teorilerden birisi davranışçı öğrenme kuramıdır. Bu kuram bireyin, kendi faydasına olan tutumu pekiştirmeyi sürdürmesi anlamına gelmektedir. Böylece cep telefonu kullanımı kişilere hem zevk vermektedir hem de kişileri kaygı ya da baskıdan kurtarır. Bu zevk alma ve baskılardan kurtarma hali cep telefonu bağımlılığının oluşmasına yol açmaktadır (Şar ve Işıklar, 2012: 266). Bu yol

açma vaziyeti yalnızca davranışçı öğrenme kuramı ile sınırlı değildir. Diğer bir kuram ise Jacobs'un bağımlılık kuramıdır. Bu kurama göre kişilerin çocukluk çağlarında yaşamış oldukları düşük ya da yüksek tembihler ve olumsuz hisler kişinin homeostatik dengesine negatif açıdan etki etmektedir. Bozulan bu dengeyi sağlayabilmek adına kişiler bağımlılık oluşturan eylemlere yönelmektedirler. Yüksek oranda cep telefonu kullanan bireylerin öz saygı seviyeleri oldukça düşüktür. Bu bireylerin öz saygı seviyelerini arttırabilmek adına cep telefonlarını sık sık kullandıkları ve bağımlı hale geldikleri görülmektedir (Jacobs, 1998; akt. Şar ve Işıklar, 2012).

Bu bağımlılığının meydana gelmesinde etkisi olan teoriler ve hayati pratiklerle beraber, telefon bağımlılığı neticesinde meydana gelen etkiler de vardır. Cep telefonu bağımlılığının klinik düzeylere varıp varmadığı hala tartışılan bir konu olsa da ortaya çıkan bağımlılık türünün bireylerin psikolojik yapısında duyarlık, depresyon şeklindeki etkileri meydana gelmektedir. Bu psikolojik rahatsızlıklardan ötürü düşük öz saygı haline rastlanmaktadır (Ünal, 2013). Ortaya çıkan rahatsızlıklar ve tesirler kişilerin bedensel yapılarına da etki etmektedir. Bireylerin cep telefonu kullanmaları neticesinde meydana gelen yoğun mesajlaşma hali el ve bilek sağlığına negatif açıdan etki etmektedir. Zira alışık olmayan hareketlilik seviyesine uğrayan eklemlerde aşırı harekete bağlı aşınmalar ve kireçlenmeler ortaya çıkmaktadır. Yoğun mesajlaşma durumu yalnızca eklemlere zarar vermemektedir. Aynı zamanda İngiltere'de yapılmış olan bir çalışma ile zekâya ve konsantrasyona da negatif açıdan etki ettiği tespit edilmiştir (Ekici, 2013). Bu negatif tesirlere yalnızca mesajlaşma yol açmamaktadır. Aynı zamanda telefonun baş ve kulak ile yakın temasta bulunmasından kaynaklı meydana gelen, beyindeki motor ve duyu sinir donanımında bulunan sinirler yoğun radyasyondan ötürü negatif etkilenmektedir (Kuloğlu ve Korkmaz, 2011). Bu tesirler bağımlılık duyan bireylerde bilginin denetlenmemesinden kaynaklı stres sendromlarının görülmesine neden olmaktadır. Böylece yaşanmakta olan gerilimler kişilerin sosyal hayatlarındaki etkileşimlerde kaba tavırların sergilenmesine neden olabilmektedir (Wall, 2014). Sosyal hayatın tüm hücrelerine nüfuz eden telefon bağımlılığı tüketim topluluğunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bağımlılık duyan bireyler mecbur kalmasalar dahi, herhangi bir aksama, bozulma olmadan cep

telefonlarını değiştirebilmekte ve en son çıkan telefonları alabilmektedirler. Böylece bağımlılığın yarattığı mantık dışı cep telefonu alma hali kişileri ekonomik açıdan da zarara uğratmaktadır (Ay, 2013).

Teknolojik gelişmeler neticesinde oluşan bağımlılık türlerinden birisi olan cep telefonu bağımlılığının yarattığı etkiler ile internetin kullanımı neticesinde oluşan bağımlılık türünün etkilerinin benzer noktaları bulunmaktadır. Bu, internet kullanımı neticesinde beliren bağımlılık türünün ele alınmasına yol açmaktadır. Zira internet hem kullanım hem de kendi nitelikleri noktasında günden güne yaygınlaşır vaziyettedir. Böylece bağımlılık yaşayan kişilerin belirmesi kaçınılmazdır.

## **2.6 İnternet Bağımlılığı**

Kişi yaşamında süregelen dijital gelişmelerin başını çekenlerden biri olan bilgisayarlar ve internet ile beraber günlük hayatta bazı değişimler ortaya çıkmaktadır. Yaratmış olduğu alternatif yenilikler ile kullanana birey sayısını günden güne arttırmayı başaran internet, yalnızca eğlenme amacıyla kullanılmakta olan bir teknoloji değildir. Çağımızda tüm dünyaya parmak uçlarıyla ulaşabilen internet, kişilerin gereksinim duydukları her türden bilgi ve habere hızlıca ulaşabilmekte; dünya genelinde sohbet edilebilmekte, bankacılık işlemleri kolay ve hızlı bir şekilde yapılabilmektedir (Balcı, Glc ve calan, 2013).

Bu türdeki bağımlılıklar, insan–makine etkileşimine dayandırılmaktadır. Mesela; kişilerin devamlı televizyon seyretmeleri pasif bağımlılık şeklinde değerlendirilirken, internet bağımlılığı ise aktif bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Odabaşıoğlu vd., 2007).

İnternete olan bağımlılığın esas belirtileri, bireylerin düşük tolerans seviyesi, zihnin devamlı bir şekilde bazı uğraşlara odaklanamıyor olması, sürekli bireylerarası çatışmaların gerçekleşmesi, devamlı duygudurum değişikliğine uğramaları, sık sık mahrumiyet ve yetersizlik hissi içinde bulunmaları ve devamlı yineleme gereksinimi duymaları şeklinde ifade edilebilir (Odabaşıoğlu vd., 2007).

Bu doğrultuda internete olan bağımlık; internetin aşırı bir şekilde kullanımı, devamlı internete bağlanma isteği, internette uzun vakit harcama arzusunun baskın olması, internet haricinde geçen vakitlerden zevk alınmaması, internetin olmadığı durumlarda asabi ve saldırgan olunması, kişinin ailesinden ya da çevresindekilerden tümüyle uzak kalmak zorunda bile kalsa internette vakit geçirmekten uzak kalamaması gibi tutumları barındırmaktadır (Arısoy, 2009).

İnternete olan bağımlık hem internette uzunca bir takılmak gibi bir sebepten oluşabilmekte hem de internette uzunca bir süre kalma arzusu bu bağımlılığın bir neticesi olarak oluşabilmektedir. Bunun ile beraber internete duyulan bağımlılık, yalnızca uzun süreli kullanım ile meydana gelmemektedir. Çünkü internet çok vakit geçirmek ile beraber internetin ne tür gayeler için kullanıldığı da bu bağımlılığın meydana gelmesine yol açabilmektedir. Bu bağımlılık türüyle alakalı araştırmalar dâhilinde; internete bağımlılık duyan kişilerin film, video, müzik ve oyun odalarına, sosyal ağlara, sohbet sitelerine ve pornografik sitelere aşırı ilgi duydukları tespit edilmiş, internete bağımlılık duymayan kişilerinse genellikle alışveriş yapmak için siteleri ziyaret ettikleri belirlenmiştir (Günüç ve Kayri, 2010).

Bu araştırmalar neticesinde; internetin kullanma gayesi bağımlılık seviyesine doğrudan etki etmektedir ve internet bağımlılığına daha çok bilgisayar ve internet ile büyüyen genç kuşaklarda rastlanmaktadır.

Bazı kaynaklarda internete bağımlılık duyan kişilerin genel nitelikleri şu şekilde belirlenmiştir:

- İnternete bağımlı kişi; sık sık internette geçirmek için planlamış olduğu zamandan çok daha fazlasını geçirmekte, buna engel olamamakta ve bu harcanan zaman gitgide daha fazla artmaktadır (Günüç, 2009).
- İnternete bağımlı kişi; bu bağımlılığın neden olduğu pek çok bedensel, ruhsal, toplumsal ya da meslekle ilgili problem ile karşılaşabilmektedir (Kaya, 2013).
- İnternete bağımlı kişi, internette yapılan etkinliklere aşırı ilgi gösterebilmekte ve bu ilginin seviyesi gitgide artış gösterebilmektedir.

- İnternete bağımlı kişi; sık sık internet ile alakalı obsesif düşüncelere kapılabilmekte ve bu sebeple de devamlı korku ve kaygı yaşamasına rağmen internette vakit geçirmenin önüne geçememektedir (Günüç, 2009).
- İnternete bağımlı kişi; internette daha çok vakit geçirebilmek adına toplumsal ya da meslek ile ilgili mesuliyetlerini yerine getiremeyebilir (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013).
- İnternete bağımlı kişi; zararlı olduğunu bildiği halde bazı sosyal ağlarda bulunmaktan vazgeçemeyebilir.

Nihayetinde kişiler; genel olarak haz ve eğlence öğeleri barındırması açısından ve kendilerini yalnız hissettikleri için sık sık internette zaman geçirmeyi seçmektedirler. Durumun böyle olması da belli bir süre sonra internet bağımlılığının oluşmasına yol açabilmektedir. Bu sebeple de bilhassa ergen ve genç bireylerin çoğu gün geçtikçe internette daha çok vakit harcamakta ve asosyal kişilere dönüşebilmektedirler.

### **2.6.1 İnternet bağımlılığının tanı ve ölçütleri**

İnternete bağımlı olan ve olmayan bireylerin ayrımını yapabilmek adına birtakım tanı ve kıstaslara gereksinim vardır. Young (2007), kumar oynama kriterlerini internet bağımlılığı için de kullanmıştır. Böylece internete duyulan bağımlılık için ilk tanı ve kriterler oluşturulmuş oldu. Bu kriterler şunlardır:

- İnternetle alakalı devamlı zihinsel meşguliyet içinde olmak, (devamlı interneti düşünmek, internet ortamında gerçekleştirilen etkinliklerin hayallerini kurmak vb.)
- Arzu edilen hazzı alabilmek adına daha çok internet kullanma gereksinimi hissetmek,
- İnternet kullanımını kontrol altına alma, süresini kısıtlama veya büsbütün bırakmaya dair yapılan girişimlerin başarısız olması,
- İnternet kullanım süresinin sınırlandırılması veya tümüyle kesilmesi halinde huzursuzluk, yoksunluk ya da öfke vb. duygular hissetmek,
- İnternette ilk başta planlanmış olan süreden daha fazla vakit geçirmek,



- Yoğun internet kullanma sebebi ile aile, eğitim, meslek ve arkadaş çevresi ile problemler yaşamak, akademik ya da kariyerle alakalı fırsatları riske atmak veya yitirmek,
- Başka insanlara (aile, arkadaş, vb.) internette geçirilen süreye dair dürüst olmamak,
- İnterneti sorunlardan ya da negatif hislerden (anksiyete, suçluluk, depresyon vb.) uzaklaşabilmek adına kullanan kişilerin bağımlı oldukları kabul edilir.

Young haricinde bu bağımlılık türünün meydana gelmesinde etkisi bulunan Goldberg'in geliştirmiş olduğu tanı ve kıstaslar da vardır. Bu kıstaslar, Young'un tanı ve kıstaslarıyla benzerlik taşımaktadır. Goldberg'in 1996 yılında yapmış olduğu çalışma ile bir yıllık süreç içinde aşağıdaki kriterlerden üçü ya da daha fazlasını taşıyan bireylere bağımlılık teşhisi konulmaktadır.

- Aşağıdakilerden biri ile ifade edilen tolerans gelişimi:
  - Arzu edilen zevkin alınabilmesi adına net biçimde artan internet kullanım vakti,
  - Devamlı bir şekilde internette aynı sürede vakit geçirmekten alınan zevkte düşüş yaşanması,
- Aşağıdaki gibi ifade edilen biçimde yoksunluk gelişmesi:
  - Psikomotor ajitasyon,
  - Sıkıntı,
  - İnternete dair fantezi ve düşler kurma,
  - İnternet ortamında nelerin olduğuna dair saplantılı düşüncelerde bulunma,
  - İsteyerek veya istem dışı tuşlara basıyormuş gibi yapmak,
  - Bu sıkıntı veren hallerden kurtulabilmek adına internete bağlanmak,
  - İnternette geçirilen sürenin çoğunlukla planlanandan daha fazla olması,
  - İnternette zaman geçirmeyi bırakabilmek ya da kontrol altına alabilmek adına devamlı bir arzu ya da başarısız uğraşlar bulunur,

- İnternetle alakalı aktiviteler uzun zamanlar ayrılmaktadır
- İnternette zaman geçirmek pahasına önem arz eden sosyal mesleki aktiviteler ya da boş vakitleri doldurma aktiviteleri terk edilir ya da kısaltılır,
- İnternetin sebep olduğu problemlere (uyku, evlilikte sorun vb.) karşın yoğun bir şekilde internet kullanımını sürdürülür.

Bir diğere internet bağımlılığına dair tanı ve kıstaslar belirleyen Griffiths'e (1999) göre eylem temelli bu bağımlılık türünün teşhis ve kıstaslarında öncelikli olarak dikkat çekme kriterinin önemi büyüktür. Bu kriterde bağımlılığa yol açan davranış, bireyin hayatında önem arz eden bir durum halini alarak bireyin tutumlarına, his ve fikirlerine hâkim olabilmektedir. Böylece bireyin tutumlarındaki farklılıklar, psikolojik durumunu da etkilemektedir. Bu da ruhsal olarak değişim kriterini oluşturmaktadır. Ruhsal olarak değişikliklerin ortaya çıkması ile beraber bağımlı birey, ruh halinde bozuklukların oluşmasını önlemek amacı ile davranışın oranını arttırmaktadır. Böylece tolerans kriterini oluşturur. Fakat tolerans kriterinin başarısız olması yoksunluk kriterini ortaya çıkarır iken yoksunluk neticesinde kişinin psikolojik ve bedensel yapısında rahatsızlıklar gerçekleşmektedir. Bu durum ise çatışma kriterini doğurmaktadır. Aynı zamanda belli bir etkinliğin daha sonra tekrar ortaya çıkması nüksetme kriteri meydana gelmektedir.

Caplan (2002) ise Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanım Kriteri ile yaşları en az 18 en çok 57 olan, 270 bayan ve 116 baydan oluşan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kriterde internet bağımlılığının psiko-sosyal refahıyla bağlantısının bulunup bulunmadığının tespit edilmesi hedeflenmiştir. Bu hedeflerin haricinde geliştirilmiş olan bir diğere kriterse Albert Kirschener ve Grusser (2007)'in geliştirmiş oldukları internet bağımlılığı kriteridir. Bu kriterde kullanılmış olan değerlerse patolojik kumar oynama ve kimyasal bağımlılık ile alakalı tanı ve ölçütlere dayandırılmıştır.

Geliştirilen tanı ve kıstaslar bağımlılığın tespit edilmesinde büyük önem taşımaktadırlar. Bu saptama neticesinde gün geçtikçe önüne geçilemeyen internet kullanma arzusu gündelik hayata etki ederek kişiler hastalıklı etkilerde

bulunmaktadır. Bunlar bağımlı bireylerin kişisel ve toplumsal hayatlarında başarısızlık ve aksamaların meydana gelmesine yol açmaktadır.

### **2.6.2 İnternet bağımlılığının nedenleri**

İnternetin son zamanlarda her yaşta insanın akademik, sosyal ya da ekonomik alanlarda kullanması bu teknolojiyi hayati bir faaliyete dönüştürmektedir. Böylece insanların bir zamanlar bilgisayara dair az bilgileri bulunurken, günümüzde insanlar teknolojik gelişmeler ile beraber bilgisayarsız ve internetsiz iş yapamaz hale gelmiştir. Böylece internete duyulan bağımlılığın meydana gelmesi kaçınılmaz bir durumdur. Bu bağımlılığın oluşmasında bedensel görünüm ile alakalı depresyon, güvensizlik, yalnızlık, evlilik ve meslek problemleri, ekonomik ve toplumsal problemler gibi olumsuz durumlar etkili olabilmektedir (Ögel, 2012). Bu problemleri bulunan kişiler hem sosyal alanlardan kaçabilmek hem de sosyal olabilmek adına internete yönelirler. Fakat kişilerin birer sosyal birey olamamasında ruhsal ve ailevi problemlerin, toplumsal güvensizliklerin ve kaygının etkisi olabilmektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Bu problemleri bertaraf edebilmek adına kişiler internete yönelirler ve birer bağımlıya dönüşmeleri kaçınılmazdır (Young, 2007). İnternet bağımlılığının oluşmasında etkili olan sosyalleşmenin getirmiş olduğu aidiyet hissi de önemlidir (Ocak, 2012). Zira kişiler içgüdüye dayalı olarak herkesçe bilindiği sosyal ortamlarda yer almayı arzu ederler. Böylece internet aracılığıyla bireyler farklı farklı ortamlara girebilmektedirler. Bu ortamlar bireyde güven duygusunu arttırır iken bireye ortamın kurucusu hissini vermektedir.

İnternet aracılığı ile sosyalleşmeye çalışan kişiler yalnızlık hissi ile karşılaşabilmektedirler. Fakat bilinmelidir ki her bağımlılık türü kişinin asosyal olmasına da yol açabilmektedir. Böylece yalnız internet kullanıcılarının yalnızlık çektiğini düşünmek doğru olmaz (Karakoç ve Taydaş, 2013). Yalnızlık, toplumdan uzak kalma ya da bireyin bir başına kalma hali olarak bilinse de bazı kişiler kalabalıklar içinde de yalnızlık hissedebilmektedirler (Yaşar, 2007). Böyle kişiler interneti, yalnızlığa çare olabilen keyif alma aracı şeklinde görür iken gerçek hayatı da reddetmektedirler. Bilhassa emekli olduktan sonra sosyal yaşamlarından uzak kalan bireylerinde internete bağımlı olabildikleri gözlemlenmiştir (Sum, Mathews, Hughes ve Campbell, 2008).

Bir başka karakter özelliği taşıyan utangaç kişiler davranışlarını istem dışı gerçekleştirme, başkaları ile etkileşim ihtimalini düşürme, bedensel ve ruhsal problemler ile karşılaşabilmektedirler. Utangaçlığın yaratmış olduğu bu problemlerden kurtulmayı arzu eden kişilerin hem sosyal hem de duygusal gereksinimlerini doyuma ulaştırabilmek ve bastırabilmek adına internete yönelip bağımlı olabilmektedirler. Utangaçlığın tam tersi özellik olan dışadönüklük hali de bağımlılığa etki etmektedir. Dışadönük kişiler bedensel ve zihinsel yönden daha sağlıklı olurlar ve sosyal yapı içinde etkin olabilmektedirler. Böylece dışadönük kişiler utangaç kişilere göre daha çok internete bağımlılık eğilimi daha düşük olabilmektedir (Xiuqin vd., 2010; akt. Yaşar, 2007). Dışadönük kişilerde rastlanan yüksek duygusal zekâ hali de bağımlılığa etki etmektedir. Duygusal zekâsı yüksek bireyler pozitif özellikler taşıması başarı seviyelerini de artırır. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin problemleri öteki karakter özelliklerine oranla daha azdır. Bu yüzden bu kişilerin bağımlılıkları da dışadönük kişilerin ki gibi daha düşük seyretmektedir (Kun ve Demetrovics, 2009).

Kişilerin aile yapısı da internete duyulan bağımlılığa etki etmektedir. Bilhassa çocuklarını toplum normlarına göre yetiştirmeyi arzu eden anne ve babalar çocuklarının kendileri gibi olmasını isterler (Özgüven, 2001). Fakat rol model olan anne ve babaların bağlarının sağlıksız olması ve ailedeki internet kullanımının aşırı olması şeklindeki faktörler kişilerde internet bağımlılığının görülme olasılığını arttırmaktadır. Bilhassa baba figürünün başarısız olması sonucunda erkek evlatlar, erkekliklerini tanımlayabilmek adına internette yer alan oyun figürlerine yönelebilmektedir. Bu ise bağımlılığa yol açmaktadır (Ocak, 2012).

İnternet, yalnızca bireylerarası etkileşimde değil ayrıca kişilerin akademik hayatlarında da kullanılır. Bu ise kişileri internet vasıtasıyla öğrenmeye teşvik eder ve bağımlılık duymasına yol açmaktadır (Bayzan ve Özbilen, 2011). Bu bağımlılık türünün sebepleri arasında pek çok faktör bulunur iken bu sebepler pek çok etkiyi de yanında getirir.

### 2.6.3 İnternet bağımlılığının etkileri

İnternet yaşantılarımıza pek çok alanda yenilik kazandırmıştır. Gündelik hayatın içinden olumsuzluklara rastladığımız gibi internetin kullanımı ve bağımlılığı neticesinde de bazı olumsuzluk durumlar meydana gelmektedir (Bayzan ve Özbilen, 2011). Zira bu bağımlılığın toplumdaki bireylerce bir bozukluk şeklinde algılanması bu bağımlılığın kişinin hayatını etkilediğinin belirtisi olabilmektedir. Bu negatif tesirler içinde kişilerde psikolojik, fiziksel, toplumsal, eğitim ve meslek ile ilgili problemler görülebilmektedir (Young, 2007; akt. Odabaşoğlu vd., 2007).

Bu bağımlılık türü bireylerin psikolojik hallerinde depresyon, uyku problemi, intihar eğilimi ve kaygı gibi köklü değişimlere neden olmaktadır (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009). Kişilerin psikolojik hallerinde ortaya çıkan tesirler bağımlıların bedensel yapılarına da etki etmektedir. Bu bedensel problemler genel olarak hafif ve orta derecededir. Bu problemlerin içinde gözde ve görmede bozukluklar, kızarıklık, uyku bozukluğu, halsizlik ve adale ağrıları görülebilmektedir. Böylece orta dereceli bu etkilerle birlikte bağımlı bireyler gündelik hayatlarının büyük bir kısmını internette geçirerek bedensel hareketlerin yetersiz kalmasını yol açarken, beslenmede de bozuklukların yaşanmasına yol açmaktadır. Bu yüzden birçok bağımlıda aşırı şişmanlık olayları görülmektedir (Karayağız ve Bolışık, 2009). İnternet bağımlılığından kaynaklı ortaya çıkan bu bedensel ve psikolojik tesirler kişilerin yer aldığı topluma ve aile kurumuna da etki etmektedir.

Bilhassa internet âleminin güvensiz ve yalana müsait olma yapısı toplumsal sapmaya neden olabilmektedir. Bu vaziyet toplumdaki kişilerin sohbet sitelerinde yeni arkadaşlıkların kurulmasına ve sosyal yaşamların paylaşılmasına yol açmaktadır. Böylece bağımlılık duyan bireyler ailevi ve sosyal yapıların içine girmeyerek oluşturmuş olduğu suni internet çevresinin içine girerek kişilerde depresyon ve yalnızlık meydana gelmektedir (Karayağız ve Bolışık, 2009).

İnternet aile içindeki ebeveynlerin kurduğu ilişkilere zararı dokunduğu gibi çocukların hayatlarına da etki etmektedir. Bilhassa eğitim dönemindeki çocukların ders çalışmaları yerine internette zaman harcamaları, uyku bozukluğu, halsizlik gibi tesirlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Cengizhan,

2005). Durumun böyle olması ruhsal ve fiziksel durumlarına, sosyal ilişkilerine negatif açıdan etki ederek akademik hayatlarına da zarar verebilmektedir.

İnternete duyulan bağımlılığın oluşmasında büyük öneme sahip olan çevrimiçi oyunlar gibi internet ile ilgili özellikler de kendi içinde bağımlılıkların oluşmasına neden olmaktadır.

## **2.7 Dijital Oyun Bağımlılığı**

Oyun kavramı neredeyse toplumun tamamını etkisi altına almaktadır. Bilhassa gündün güne yenilenmekte olan, geliştirilen yapısı ve yaşamı kolaylaştıran tesiri bulunan internet ile birleşimi neticesinde çevrimiçi şekilde oynanır. Oyunun çevrimiçi olarak oynanması kullanıcıların eğlence gereksinimini karşılamaktadır (Taş, Eker ve Anlı, 2014). Böylece çevrimiçi oyunların kullanımı oranı da artış göstermekte ve bu etkinliklerin devamlılık sağlaması neticesinde oyun bağımlılığı meydana gelmektedir.

İnternet aracılığıyla oluşan çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilgisayarlar, playstation, tablet, akıllı telefonlar şeklinde taşınır el aletleri aracılığıyla gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Dijital bağımlılığın bir çeşidi şeklinde nitelendirilen oyun bağımlılığı, internete olan bağımlılık türünün en çok bağımlılık yaratan aktiviteleri içinde bulunmaktadır (Young, 2009). Dijital oyun bağımlılığı, kullanıcıların devamlı oyun ile meşgul olmaları, günlük yaşamdaki vazife ve yükümlülüklerini dahi göz ardı ederek uzun süre oyun oynamaları şeklinde ifade edilebilmektedir. Bireylerin saatlerce oyun oynamaları dijital oyun bağımlılığı yaşadıkları manasına gelmez (Akçayır, 2013). Oyun bağımlılığı aynı internete duyulan bağımlılıkta olduğu gibi eylemsel bağımlılık şeklinde değerlendirilir. Bu bağımlılığı öteki bağımlılıklardan ayrı kılan taşıdığı eylemsel ve bağlamsal özelliklerdeki ayrımları içermesidir (Madran ve Ferligül, 2014). Oluşan ayrımlar içinde dijital oyun bağımlılığının hediye ve yineleme sistemlerine dayandırılan bir keyif alma vasıtası olmasının önemi büyüktür. Oyuncular, az bir çaba sarf ederek ve bu süreçten keyif alarak başarılar sağlamaktadırlar.

Dijital oyunların kendilerine has yaratmış oldukları ayrımlar kullanıcılara haz ve heyecan verir. Bu kullanıcıların bu eylemleri bırakmalarının tersine aynı

yöne doğru tutum göstermesine yol açmaktadır. Böylece bağımlılığın esas niteliği olan heyecan duygusu dijital oyunlarda belirip bağımlılığa yol açabilmektedir. Bu anlamda, toplumsal yaşam içinde pek çok başarısızlık ile karşı karşıya kalmış kişiler, çevrimiçi oyunlar oynayarak başarı ve mükâfat kazanmayı arzu etmektedirler. Kişi oyun içerisinde başarısızlık yaşadıkça, kaybedebileceği bir şeyinin olmadığı düşüncesi ile daha fazla uğraşmaktadır. Bu uğraş neticesinde başarıyı elde ettiğindeyse hissetmiş olduğu pozitif duygular ile sarf ettiği uğraş orantılıdır. Bu uğraş neticesinde keyif alma aracı şeklinde meydana gelen dijital oyun kavramı nihayet kişilere zarar veren bağımlılığa dönüşmektedir. Böylece kullanıcılar gündelik yaşamın içindeki işlerini, vazifelerini gerçekleştirememekte, dijital oyunlar ile daha fazla ilgilenmekte ve toplum içinde trajik hadiseler ile karşılaşabilmektedirler. (Ayhan ve Çavuş, 2015). Bu etkiler ile birlikte dijital oyun kullanıcılarının bağımlı olup olmadıklarının belirlenmesinde önemli rolü bulunan tanı ve kıstaslara gereksinim vardır.

### **2.7.1 Dijital oyun bağımlılığının tanı ve kıstasları**

Bağımlılık duyan dijital oyun oynayanların tutumlarını ifade edebilmek adına nicel yöntemden yararlanılmaktadır. Bu yöntemlerden faydalanmak adına bazı tanı ve kıstaslara gereksinim vardır. Oyun bağımlılığı ile alakalı kıstas ve tanıların 1990 senelerin ilk yarısına dek kaynaklarda yer almadığı görülür. Daha sonraki senelerde gerçekleştirilen çalışmalarda DSM (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Kitabının) IV ve V versiyonlarındaki hastalıklı kumar oynama kıstaslarından oyun bağımlılığına adapte edilerek yararlanıldığı görülmektedir. Burada toplamda 9 kıstas bulunmaktadır ve bu kıstaslardan beş tanesini evet şeklinde cevaplayan bireylerin bağımlılığı tescillenmiş olmaktadır. Fakat kıstasta bulunan kimi maddelerin oyuna duyulan bağımlılık türüne uymadığı için kıstas 2000’li tarihlere dek kullanılmış bulunmaktadır (Ayas, 2011). Bu tanı kıstaslar ile birlikte bireylerin oyun oynama eylemlerinin bağımlılığa uyup uymadığını ayırt edebilmek adına kıstaslar geliştirilmiştir.

Geliştirilen bir diğer tanı ve kıstas ise DSM-V (2012)’te dijital oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) adına önerilmiş olan tanı kıstaslar şu şekildedir:

- İnternet oyunları ile meşguliyet, (Birey önceki oyun ile ilgili düşünmekte veya sonraki oyunu beklemektedir).
- Oyun oynar iken internetin kapanması ile geri çekilme sendromları, (Bu sendromlar genelde asabiyet, endişe veya üzüntü şeklinde ifade edilir).
- Dijital oyunlar ile meşguliyeti arttıracak şekilde vakit geçirme gereksinimi,
- Dijital oyunlara katılmayı denetleme konusundaki başarısız teşebbüsler,
- Dijital oyunların bir neticesi olarak, dijital oyunlar dışında, evvelki eğlence ve hobilere duyulan alakanın yitirilmesi,
- Ruhsal sorunların bilinmesine karşın dijital oyunlara devam eden yoğun kullanım,
- Dijital oyunların oranına dair aile fertlerine, arkadaşlara veya terapistlere yalan söylemek,
- Negatif ruh hallerinden kurtulabilmek veya rahatlayabilmek adına dijital oyunların kullanımı,
- Dijital oyunlara girmekten ötürü önemli bir ilişkiyi, iş veya eğitim ile alakalı veya kariyer fırsatını tehlikeye atma ya da yitirme,

Şeklindeki vaziyetlerin bir yıllık bir zaman içerisinde sunulan 9 kıstastan, beş ya da daha fazlasının olumlu yanıtlanması dijital oyun bağımlılığı teşhisinin konulmasında önemli yeri bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili geliştirilen nicel çalışmalarla birlikte azda olsa nitel çalışmalarda yer almaktadır. Bu nitel çalışmalar aracılığıyla dijital oyun bağımlılığına dair ayrıntılı bir fotoğrafın ortaya çıkacağı bilinir. Kaynaklarda dijital oyun bağımlılığı ile ilgili nicel ve nitel kıstaslar geliştirilmektedir. Bu tanı ve kıstaslar ışığında kullanıcıların bağımlılık duyup duymadıkları tespit edilmektedir. Tespit edilen bağımlılık hallerinin kullanıcıların gündelik hayatlarına ne şekilde etki ettiği önem taşımaktadır. Bu sebeple dijital oyun bağımlılığının yaratmış olduğu tesirlerin ele alınması gerekir.



### 2.7.2 Dijital oyun bağımlılığının etkileri

Dijital oyunların toplum içindeki popülaritesinin artması ile beraber yapılmış olan çalışmalar bu tür oyunların pozitif özellikleriyle beraber negatif özellikleri de içerdiğini belirtmektedir (Şahin ve Tuğrul, 2012). Dijital oyun bağımlılığının negatif yönlerine dair gerçekleştirilen çalışmalarda obsesif ve saldırgan tavırlar, kullanıcılarda makineleşme ve şiddet tavırları, karakter değişimi, öğrenme bozukluğu, erken olgunlaşma, sağlık sorunları, asosyal tavırlar vb. pek çok bedensel, sosyal ve ruhsal sorunlar görülebilmektedir (Horzum, Ayas ve Balta, 2008). Gerçekleştirilen çalışmalarda negatif tesirlerini göz önüne seren öge bağımlılıktır. Bu sebeple dijital oyun bağımlılığının yaratmış olduğu tesirler, üzerinde düşünülmesi zaruri olan bir mevzudur.

Genellikle dijital oyunlar oynamak, bilhassa ailesi ile yakın ilişkiler taşıyan, okula düzenli bir şekilde devam eden, boş vakitlerini dolduran, etkinliklerine vakit harcayan, ruhsal sağlığı yerinde olan bireylerde pozitif tesirler gösterir. Fakat bu özellikleri taşımayan ve dijital oyun bağımlılığı bulunan bireylerde negatif durumlar meydana gelmektedir (Akçayır, 2013). Bu bağımlı bireylerin uzunca bir süre hareket etmemeleri ve gergin olmaları bedensel sağlık problemlerine yol açmaktadır. Meydana gelen bedensel problemler içinde bağımlıların uzun süre aynı noktaya bakmaları neticesinde gözlerde yorgunluk, yanma ve kaşıntı meydana gelmektedir (Horzum, 2011). Bağımlı oyuncuların hareket etmemesi neticesinde bel ve sırt bölgelerinde ağrılar baş göstermektedir. Aynı zamanda dijital oyunların devamlılık öne sürmesi sabit kalmayı gerekli kıldığı için aşırı şişmanlığın ortaya çıkmasına da yol açmaktadır (Akçayır, 2013).

Bağımlılığın sebep olduğu bedensel rahatsızlıklar kullanıcıların psikolojik hallerini de etkilemektedir. Bu etkilerin arasında bağımlı kullanıcılarda agresif his ve düşüncelerin artış göstermesi, katkıda bulunma tutumlarında duyarsız kalmaları, artış gösteren anksiyete seviyesi ve gerçekte düş arasındaki çatışmaların ortaya çıkması şeklindeki durumlar bulunmaktadır. Dijital oyunların içeriğinde bulunan şiddet argümanıysa kullanıcıların karakter yapılarını etkilemektedir. Kullanıcıların psikolojik hallerini etkileyen oyun bağımlılığı kişilerin dâhil olduğu sosyal halini de etkilemektedir. Dijital oyun bağımlıları içedönük ve anti sosyal hayat tarzı benimsetmektedir. Böylece

sosyal, iş, arkadaş ve akraba bağları zayıflamakta, aile ilişkileri de zarar görebilmektedir (Akçayır, 2013).

## **2.8 Sosyal Medya Bağımlılığı**

Bu bağımlılık türüyse; internetin ve teknolojinin dünya çapınca yaygınlaşması ve gelişmesi ile beraber internete duyulan bağımlılığın bir uzantısı şeklinde belirmeye başlamayan bir dijital bağımlılık çeşidi şeklinde değerlendirilebilmektedir. Bu doğrultuda Web 2.0 teknolojisiyle beraber genel olarak internetin ve özel olarak da sosyal medyanın gelişmesi ve yaygınlık göstermesi, kişilerinde bu ortamda bulunan dijital alanlara bağımlılık duymalarına yol açabilmektedir ve bu vaziyet pek çok ruhsal problemin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Subrahmanyam vd., 2008).

Sosyal medya; bireylerarası etkileşimin kelimeler, görseller, ses dosyaları ve görüntüler aracılığı ile sağlandığı ortamlar şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu doğrultuda çağımız itibari ile sosyal medyanın, her yaş grubundan ve türden kişiyi tesiri altına aldığı söyleyebilmek mümkündür (Vural & Bat, 2010). Kişiler; sosyal medya üzerinden video, fotoğraf ve içerik paylaşmayı toplumsal hayatta bağ kurmaktan daha çok önem verebilmekte ve otokontrolün çok güç olduğu bu alanda, hiçbir kontrol olmaksızın fotoğraf, video ve içerik paylaşmaktadırlar.

Twittwe, Facebook, Instagram, Whatsapp, LinkedIn vb. gibi birçok sosyal medya şebekeleri, hem Türkiye’de hem de dünya çapında sanal âlemin favori ve öneme sahip bir parçasıymış gibi görülmektedir ve günden güne binlerce vatandaş bunlara üyelik yaptırmaktadır. Dünya çapında milyonlara ulaşan kullanıcıların bulunduğu bu uygulamalarda üyeliği bulunan ve sosyal medya bağımlılık duyan kişilerin genel nitelikleri; birebir iletişimde başarısız olmak, aile, iş, arkadaş ve yakın çevrelerine çok az vakit ayırmak ve onlar ile arada sırada iletişim kopukluğu yaşamak ve genellikle tatminsizlik, huzursuzluk, endişe ve anksiyete şeklinde duygudurum rahatsızlıkları taşımaları olarak belirtilebilmektedir.

Sosyal medyaya bağımlılık duyan kişiler, bilhassa genç bireylerin içinde akıllı telefon ve tabletlerin de kullanımının artmasıyla beraber artmıştır. Çünkü bu

dijital veya mobil iletişim cihazları aracılığıyla bu zamanda genç bireyler, sosyal medya şebekelerine devamlı bağlılık duyabilmekte ve online iletişim sağlayabilmektedir. Günüç (2009) genç bireylerde sosyal medya bağımlılığı şeklinde değerlendirdiği bu vaziyetin esas sebeplerini; çökkünlük, utangaçlık, iletişimde azalma, karamsar perspektif, asosyal davranışlar ve hem şahsi hayatından hem de dünyanın istikbalinden sık sık kaygı duymak şeklinde ifade etmiştir.

Kaplan ve Haenlein (2010) ise sosyal medyaya bağımlılık duyan bireylerin; sosyal fobileri, kendilerini açığa çıkarma arzusu, kendilerini kanıtlayarak grup kurabilme coşkusu, hayat arzusu, kişisel kimlik teşekkül ettirme gayreti, bir gaye uğruna bir araya gelme arzusu, depresyondan kaçınma arzusu ve meşgul olma isteği taşıdıklarını ifade etmiştir.

“Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out – FOMO)”nun bu bağımlılık türünde bireylerin en son gelmiş oldukları nokta olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda genel olarak bütün kullanıcılara risk oluşturabilecek bir rahatsızlık şeklinde nitelendirilen bu korku, kişilerin sosyal medya vasıtasıyla kazanmış oldukları limitsiz özgürlük ile beslenmektedir. Aynı zamanda devamlı online konumda olma mecburiyetinde olduklarına dair bir his doğurarak gelişmektedir. Devamlı bir şekilde sosyal medyaya bağlılık duyma ve hemen hemen saat başı sosyal medya ortamlarındaki hesaplarını kontrol etme arzusu, FOMO’nun esas sendromları arasındadır (Hacıfendioğlu, 2010).

Bağımlılık türlerinin bulunduğu bireyler sosyal hayata uyum sağlayamamakla beraber kişilerarası bağlarda da sıkıntılar yaşayabilmektedir.

Nihayetinde dijital bağımlılıklar, bilhassa ergen ve genç kişilerde sık sık rastlanmaktadır ve dünya çapında sanal bir risk şeklinde nitelendirilmektedir. Bu sebeple de ilk önce ebeveynlerin çocuklarıyla daha çok ve kaliteli vakit ayırma konusunda özenli olmaları gerekir. Çünkü dijital bağımlılığın, kişilerin çoğunlukla kendilerini yalnız hissetmelerinden kaynaklanmış olduğu ifade edilmektedir.

## 2.9 İlgili Araştırmalar

İlgili literatürde öğretmenlerde dijital bağımlılık konusu ile ilgili çalışma yapılmadığı görülmektedir. Diğer örneklem gruplarında yapılan çalışmalardan olan; Arslan (2015) araştırmasında dijital bağımlılık puanlarının lise ve üniversite öğrencilerine göre farklılık gösterdiğini bulgulamıştır.

Balcı ve Gülnar (2009) araştırmasında, dijital bağımlılık puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır.

Horzum (2011) araştırmasında, erkeklerin oyun bağımlılıklarının kızlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Günay (2017), öğretmen adaylarında sosyal medya bağımlılığını incelediği araştırmasında, bağımlılığın yaş, cinsiyet, medeni durum gibi faktörlere göre değişmediğini saptamıştır.

Gürültü (2016), araştırmasında öğrencilerin sosyal medya davranışlarının internet kullanma süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığını saptamıştır.

İlgili literatürde dijital bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Yine öğretmen örnekleminde yapılan çalışma bulunmamaktadır. Araştırmamız bu alanda yapılan ilk çalışma olması nedeniyle de önemlidir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicelik temelli olup, betimleyici yöntem kullanacaktır. Betimleyici modellemede, bir hususta mevcut durum araştırılır ve betimleyici araştırmaların öz aktarım ve gözlem şeklinde iki türlü düzenlenebilmesi mümkündür (Karasar, 2000).

#### 3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini kolay örnekleme yöntemi ile seçilen ve 2018-2019 öğretim yılında İstanbul'da Esenyurt ilçesinde bulunan ilkokullara bağlı Anaokullarında görev yapan 250 okul öncesi öğretmeninden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu çalışma grubu içerisinde formların ulaştırabildiği ve geçerli verilerin alınabildiği 120 okul öncesi oluşturmaktadır.

##### 3.2.1 Demografik bilgiler formu

Demografik bilgiler formu cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum vb. bilgileri içeren 8 sorudan oluşturulmuştur (Ek-1).

**Çizelge 3.1:** Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

n=120		f	%
Cinsiyet	Kadın	89	74,1
	Erkek	31	25,9
Medeni Durum	Bekar	91	75,8
	Evli	29	24,2
Yaş	18-25	21	17,5
	26-30	80	66,7
	31-35	19	15,8

**Çizelge 3.2:** (Devamı) Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	17	14,2
	Orta	92	76,7
	Yüksek	11	9,2
En Çok Kullandığınız Dijital Araç	Bilgisayar/Tablet	40	33,3
	Cep Telefonu	66	55,0
	Televizyon	11	9,2
	Diğer	3	2,5
Dijital Araçları En Çok Hangi Amaçlar Kullanmaktasınız	İletişim Amaçlı	61	50,8
	Sosyal Medya	50	41,7
	Online alışveriş	9	7,5
Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süreniz	1 saatten az	14	11,7
	1-3 saat arası	49	40,8
	3-5 saat arası	37	30,8
	5 saat ve üzeri	20	16,7
Piyasaya Çıkan Teknolojik Araç Takibi	Hiçbir Zaman	8	6,7
	Bazen	81	67,5
	Genellikle	31	25,8
En Sık Kullandığınız Sosyal Medya	İnstagram	38	31,7
	Facebook	19	15,8
	Twitter	16	13,3
	Whatsapp	47	39,2
<b>TOPLAM</b>		<b>120</b>	<b>100</b>

Çizelge 4.1’de görüldüğü üzere, örneklemin %74.1’i kadın, %25.9’i erkek, %75.8’i bekar, %24.2’si evli, %17.5’i 18-25 yaş arası, %26-30 yaş arası, %15.8’i 31-35 yaş arası, %14.2’sinin geliri düşük, %76.7’sinin geliri orta, %9.2’sinin geliri yüksek, örneklemin diğer araçlardan internet kullanımını %15.0’ı 1 saatten az, %38.3’ü 1-3 saat arası, %30.0’u 3-5 saat arası, %16.7’si 5 saat ve üzeri, en çok kullanılan dijital aracın %33.3’ü bilgisayar/tablet, %55.0’o cep telefonu, %9.2’si televizyon, %2.5’i diğer, en çok kullanım amacının %50.8’i iletişim amaçlı, %41.7’si sosyal medya, %7.5’i online alışveriş, günlük

ortalama kullanım süresinin %11.7'si 1 saatten az, %40.8'i 1-3 saat arası, %30.8'i 3-5 saat arası, %16.7'si 5 saat ve üzeri, piyasaya çıkan teknolojik araç takibinin %6.7'si hiçbir zaman, %67.5'i bazen, %25.8'i genellikle, en sık kullanılan sosyal medyanın %31.7'si İnstagram, %15.8'i Facebook,%13.3'ü Twitter, %39.2'si Whatsapp'tır.

### **3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada demografik bilgiler formu ve dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğe ait bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

#### **3.3.1 Dijital bağımlılık ölçeği**

Dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması Kesici ve Tunç (2018) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek beşli likert yapıdan oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach'ın Alfa 0.874 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test-tekrar test güvenilirliği üç haftalık aralıkla hesaplanmıştır = .779 (p <.001). Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin boyutları; Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama" dır. Araştırmamızda dijital bağımlılık ölçeği güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi yapılırken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde bütün ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür Bütün ölçekler ve alt boyutlarda değerler -2, +2 arasında olduğundan normal dağılım göstermektedir (George & Mallery, 2010). Uygulanan analizde %95 güvenilirlik düzeyi esas alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik iki grup arasındaki farkı analiz etmek için iki bağımsız değişken testi olan T-Testi

kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız değişkenin analizinde Anova testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için  $p < 0,05$  olarak alındı.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

**Çizelge 4.1:** Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
Aşırı Kullanımı	120	2,99	1,11
Nüks Etme	120	2,59	1,24
Hayatın Akışını Engelleme	120	2,61	1,32
Duygu Durumu	120	2,74	1,26
Bırakamama	120	2,82	1,37

Çizelge 4.1’de görüldüğü üzere, Aşırı Kullanımın ortalaması 2,99 (ss=1,11), Nüks Etmenin ortalaması 2,59 (ss=1,24), Hayatın Akışını Engellemenin ortalaması 2,61 (ss=1,32), Duygu Durumunun ortalaması 2,74(ss=1,26), Bırakamamanın ortalaması 2,82 (ss=1,37)dir.

**Çizelge 4.2:** Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Aşırı Kullanımı	Kadın	89	3,02	1,10	0,372	118	0,711
	Erkek	31	2,94	1,12			
Nüks Etme	Kadın	89	2,60	1,25	0,125	118	0,901
	Erkek	31	2,58	1,25			
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	89	2,74	1,29	1,193	118	0,235
	Erkek	31	2,45	1,34			
Duygu Durumu	Kadın	89	2,76	1,21	0,293	118	0,770
	Erkek	31	2,70	1,33			
Bırakamama	Kadın	89	2,94	1,38	1,115	118	0,267
	Erkek	31	2,66	1,35			

Çizelge 4.2'den anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan  $p>0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Çizelge 4.3:** Medeni Durum Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Aşırı Kullanımı	Bekar	91	2,95	1,10	-0,622	118	0,535
	Evli	29	3,10	1,12			
Nüks Etme	Bekar	91	2,55	1,24	-0,715	118	0,476
	Evli	29	2,74	1,25			
Hayatın Akışını Engelleme	Bekar	91	2,57	1,31	-0,564	118	0,574
	Evli	29	2,73	1,35			
Duygu Durumu	Bekar	91	2,69	1,26	-0,747	118	0,457
	Evli	29	2,89	1,27			
Bırakamama	Bekar	91	2,82	1,33	-0,024	118	0,981
	Evli	29	2,83	1,50			

Çizelge 4.3.'de anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutundan almış oldukları puanların, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız Grup t testi sonucundan, istatistiksel açıdan  $p>0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Çizelge 4.4:** Yaş Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	18-25	21	2,78	1,14	G.Arası	3,00	2	1,50	1,233	0,295
	26-30	80	2,96	1,09	G.İçi	142,53	117	1,22		
	31-35	19	3,32	1,10	Toplam	145,53	119			
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	18-25	21	3,10	1,30	G.Arası	4,36	2	2,18	1,163	0,316
	26-30	80	2,69	1,40	G.İçi	219,18	117	1,87		
	31-35	19	3,09	1,31	Toplam	223,54	119			
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	18-25	21	2,29	1,26	G.Arası	4,37	2	2,19	1,424	0,245
	26-30	80	2,59	1,23	G.İçi	179,51	117	1,53		
	31-35	19	2,95	1,24	Toplam	183,88	119			
	Toplam	120	2,59	1,24						
Hayatın Akışını Engelleme	18-25	21	2,51	1,30	G.Arası	4,13	2	2,06	1,196	0,306
	26-30	80	2,54	1,31	G.İçi	201,85	117	1,73		
	31-35	19	3,04	1,34	Toplam	205,98	119			
	Toplam	120	2,61	1,32						
Duygu Durumu	18-25	21	2,62	1,28	G.Arası	4,32	2	2,16	1,366	0,259
	26-30	80	2,66	1,27	G.İçi	184,85	117	1,58		
	31-35	19	3,17	1,19	Toplam	189,16	119			
	Toplam	120	2,74	1,26						

Çizelge 4.4’de anlaşılacağı gibi Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sınıf gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.5:** Gelir Durumuna Göre Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	Düşük	17	3,00	0,94	G.Arası	7,87	2	3,94	3,345	0,039*
	Orta	92	2,89	1,10	G.İçi	137,66	117	1,18		
	Yüksek	11	3,78	1,17	Toplam	145,53	119			
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	Düşük	17	2,84	1,30	G.Arası	5,98	2	2,99	1,608	0,205
	Orta	92	2,74	1,38	G.İçi	217,56	117	1,86		
	Yüksek	11	3,52	1,32	Toplam	223,54	119			
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	Düşük	17	2,43	1,06	G.Arası	4,42	2	2,21	1,442	0,241
	Orta	92	2,55	1,27	G.İçi	179,46	117	1,53		
	Yüksek	11	3,18	1,21	Toplam	183,88	119			
	Toplam	120	2,59	1,24						
Hayatın Akışını Engelleme	Düşük	17	2,51	1,09	G.Arası	5,30	2	2,65	1,544	0,218
	Orta	92	2,55	1,34	G.İçi	200,68	117	1,72		
	Yüksek	11	3,27	1,38	Toplam	205,98	119			
	Toplam	120	2,61	1,32						
Duygu Durumu	Düşük	17	2,60	1,14	G.Arası	4,22	2	2,11	1,336	0,267
	Orta	92	2,69	1,25	G.İçi	184,94	117	1,58		
	Yüksek	11	3,32	1,48	Toplam	189,16	119			
	Toplam	120	2,74	1,26						

Çizelge 4.5’de, örneklem grubun gelir durumu göre Aşırı Kullanım Alt Boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır [ $F=3.345$ ,  $p<.05$ ]. Gelir durumu yüksek Aşırı Kullanım puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda gelir durumu yüksek olan grup ile orta olan grup arasında yüksek olan grup daha fazla puan almıştır ( $p<.05$ ).

Çizelge 4.5’da anlaşılacağı gibi, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sınıf gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.6:** En Sık Kullanılan Dijital Araç Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması ANOVA)

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	Bilgisayar/Tablet	40	2,79	1,02	G.Arası	3,53	3	1,18	0,96	0,414
	Cep Telefonu	66	3,14	1,17	G.İçi	142,01	116	1,22		
	Televizyon	11	2,84	0,99	Toplam	145,53	119			
	Diğer	3	2,73	1,01						
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	Bilgisayar/Tablet	40	2,67	1,39	G.Arası	3,02	3	1,01	0,53	0,663
	Cep Telefonu	66	2,93	1,38	G.İçi	220,52	116	1,90		
	Televizyon	11	2,61	1,47	Toplam	223,54	119			
	Diğer	3	3,33	0,58						
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	Bilgisayar/Tablet	40	2,29	1,10	G.Arası	12,76	3	4,25	2,883	0,039*
	Cep Telefonu	66	2,87	1,28	G.İçi	171,12	116	1,48		
	Televizyon	11	2,24	1,29	Toplam	183,88	119			
	Diğer	3	1,67	0,33						
	Toplam	120	2,59	1,24						
Hayatın Akışını Engelleme	Bilgisayar/Tablet	40	2,35	1,18	G.Arası	8,48	3	2,83	1,659	0,180
	Cep Telefonu	66	2,84	1,41	G.İçi	197,51	116	1,70		
	Televizyon	11	2,41	1,09	Toplam	205,98	119			
	Diğer	3	1,83	1,01						
	Toplam	120	2,61	1,32						
Duygu Durumu	Bilgisayar/Tablet	40	2,44	1,23	G.Arası	8,06	3	2,69	1,722	0,166
	Cep Telefonu	66	2,97	1,30	G.İçi	181,10	116	1,56		
	Televizyon	11	2,48	1,08	Toplam	189,16	119			
	Diğer	3	2,42	0,72						
	Toplam	120	2,74	1,26						

Çizelge 4.6’da örneklem grubun en sık kullanılan dijital araç değişkenine göre Nüks Etme Alt Boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır [ $F=3.345$ ,  $p<.05$ ]. Cep telefonu kullanan grubun nüks etme puanları diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ( $p>.05$ ). Diğer alt ölçek puanları en sık kullanılan dijital araç değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

**Çizelge 4.7:** Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	İletişim Amaçlı	61	3,13	1,11	G.Arası	12,64	2	6,32	5,562	0,005*
	Sosyal paylaşım siteleri	50	3,00	1,04	G.İçi	132,90	117	1,14		
	Online alışveriş	9	1,87	0,91	Toplam	145,53	119			
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	İletişim Amaçlı	61	2,91	1,31	G.Arası	5,53	2	2,76	1,483	0,231
	Sosyal paylaşım siteleri	50	2,85	1,46	G.İçi	218,02	117	1,86		
	Online alışveriş	9	2,07	1,15	Toplam	223,54	119			
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	İletişim Amaçlı	61	2,61	1,24	G.Arası	8,73	2	4,37	2,916	0,058
	Sosyal paylaşım siteleri	50	2,73	1,25	G.İçi	175,15	117	1,50		
	Online alışveriş	9	1,67	0,88	Toplam	183,88	119			
	Toplam	120	2,59	1,24						
Hayatın Akışını Engelleme	İletişim Amaçlı	61	2,76	1,25	G.Arası	8,89	2	4,44	2,638	0,076
	Sosyal paylaşım siteleri	50	2,60	1,39	G.İçi	197,09	117	1,69		
	Online alışveriş	9	1,69	0,96	Toplam	205,98	119			
	Toplam	120	2,61	1,32						
Duygu Durumu	İletişim Amaçlı	61	2,80	1,23	G.Arası	7,44	2	3,72	2,397	0,095
	Sosyal paylaşım siteleri	50	2,82	1,31	G.İçi	181,72	117	1,55		
	Online alışveriş	9	1,86	0,96	Toplam	189,16	119			
	Toplam	120	2,74	1,26						

Çizelge 4.7’de, örneklem grubun kullanım amacına göre Aşırı Kullanım Alt Boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır [ $F=5.562$ ,  $p<.05$ ]. İletişim Amacıyla kullananların Aşırı Kullanım puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda iletişim amaçlı kullanan grup ile online alışveriş yapan grup arasında iletişim amaçlı kullanan grup daha fazla puan almıştır ( $p<.05$ ).

Yapılan Scheffe testi sonucunda sosyal paylaşım sitelerini kullanan grup ile online alışveriş yapan grup arasında sosyal paylaşım sitelerini kullanan grup daha fazla puan almıştır ( $p < .05$ ).

Çizelge 4.7’de anlaşılacağı gibi, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sınıf gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Çizelge 4.8:** Kullanılan Sosyal Medya Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	İnstagram	38	2,89	1,12	G.Arası	4,17	3	1,39	1,141	0,336
	Facebook	19	2,71	1,04	G.İçi	141,36	116	1,22		
	Twitter	16	3,35	1,13	Toplam	145,53	119			
	Whatsapp	47	3,05	1,11						
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	İnstagram	38	2,54	1,40	G.Arası	7,85	3	2,62	1,407	0,244
	Facebook	19	2,60	1,36	G.İçi	215,69	116	1,86		
	Twitter	16	3,13	1,39	Toplam	223,54	119			
	Whatsapp	47	3,04	1,32						
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	İnstagram	38	2,39	1,25	G.Arası	6,25	3	2,08	1,359	0,259
	Facebook	19	2,42	1,27	G.İçi	177,64	116	1,53		
	Twitter	16	3,08	1,28	Toplam	183,88	119			
	Whatsapp	47	2,66	1,20						
	Toplam	120	2,59	1,24						
Hayatın Akışını Engelleme	İnstagram	38	2,36	1,31	G.Arası	8,23	3	2,74	1,609	0,191
	Facebook	19	2,47	1,31	G.İçi	197,75	116	1,70		
	Twitter	16	3,19	1,41	Toplam	205,98	119			
	Whatsapp	47	2,68	1,26						
	Toplam	120	2,61	1,32						
Duygu Durumu	İnstagram	38	2,49	1,23	G.Arası	4,43	3	1,48	0,928	0,430
	Facebook	19	2,66	1,29	G.İçi	184,73	116	1,59		
	Twitter	16	2,97	1,34	Toplam	189,16	119			
	Whatsapp	47	2,89	1,25						
	Toplam	120	2,74	1,26						

Çizelge 4.8’de anlaşılacağı gibi Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının kullanılan sosyal medya değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.9:** Günlük İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

		N	$\bar{X}$	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p.
Aşırı Kullanımı	1 saatten az	14	2,67	1,30	G.Arası	7,47	3	2,49	2,094	0,105
	1-3 saat arası	49	2,84	1,14	G.İçi	138,06	116	1,19		
	3-5 saat arası	37	3,02	0,99	Toplam	145,53	119			
	5 saat ve üzeri	20	3,49	1,00						
	Toplam	120	2,99	1,11						
Bırakamama	1 saatten az	14	2,36	1,44	G.Arası	8,23	3	2,74	1,479	0,224
	1-3 saat arası	49	2,82	1,38	G.İçi	215,31	116	1,86		
	3-5 saat arası	37	2,73	1,30	Toplam	223,54	119			
	5 saat ve üzeri	20	3,32	1,39						
	Toplam	120	2,82	1,37						
Nüks Etme	1 saatten az	14	2,55	1,38	G.Arası	11,09	3	3,70	2,482	0,064
	1-3 saat arası	49	2,43	1,22	G.İçi	172,79	116	1,49		
	3-5 saat arası	37	2,46	1,12	Toplam	183,88	119			



**Çizelge 4.10:** (Devamı) Günlük İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

	5 saat ve üzeri	20	3,27	1,28							
	Toplam	120	2,59	1,24							
Hayatın Akışını Engelleme	1 saatten az	14	2,27	1,41	G.Arası	14,59	3	4,86	2,947	0,036*	
	1-3 saat arası	49	2,47	1,33	G.İçi	191,39	116	1,65			
	3-5 saat arası	37	2,51	1,17	Toplam	205,98	119				
	5 saat ve üzeri	20	3,38	1,30							
	Toplam	120	2,61	1,32							
Duygu Durumu	1 saatten az	14	2,52	1,55	G.Arası	10,49	3	3,50	2,270	0,084	
	1-3 saat arası	49	2,58	1,32	G.İçi	178,67	116	1,54			
	3-5 saat arası	37	2,67	1,09	Toplam	189,16	119				
	5 saat ve üzeri	20	3,39	1,07							
	Toplam	120	2,74	1,26							

Çizelge 4.9’da anlaşılacağı gibi Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Duygu Durumu, Bırakamam Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının günlük internet kullanımı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Örnekleme grubun günlük internet kullanımına göre Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır [ $F=2.947$ ,  $p<.05$ ]. 5 saat ve üzeri kullananların Hayatın Akışını Engelleme puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s

testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda 5 saat ve üzeri kullanan grup 1 saatten az kullanan grup arasında 5 saat ve üzeri kullanan grup daha fazla puan almıştır( $p<.05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda 5 saat ve üzeri kullanan grup 1 saatten az kullanan grup arasında 5 saat ve üzeri kullanan grup daha fazla puan almıştır ( $p<.05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık seviyelerini ortaya koymak ve bu bağlamda demografik değişkenlerin öğretmenlerin dijital bağımlılıklarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından aldığı puanlar incelendiğinde; katılımcı grubun aşırı kullanım ortalamasının diğer alt boyutlara göre yüksek puan aldığı görülmektedir. We Are Social and Hootsuite'in 2019 Global Digital raporuna göre, dijital dünyada yaşayan bir bireyin herhangi bir cihazla internette kalma süresi dünya ortalaması 6 saat 42 dakikadır. Bu rapora göre Türkiye'de bu süre 7 saat 15 dakika olarak belirlenmiştir (<https://wearesocial.com/>). Bu durum katılımcı grubun aşırı kullanım puanlarının yordanmasında etkili bir faktör olarak görülebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir çalışma bulunmamasına rağmen dijital bağımlılığı içeren sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi konularda yapılan çalışmalarda bu bulgu için birer karşılaştırma kaynağı olarak kullanılabilir. Döş ve Özşahin (2019) öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığını inceledikleri çalışmada, bağımlılığın alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Coşar (2019) öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmada, cinsiyete göre anlamlı farklılık saptamamıştır. Yine Çelik (2018) öğretmen grupları üzerinde yaptıkları çalışmalarda internet bağımlılığının cinsiyete göre değişmediğini saptamıştır. Araştırmada sonuçlarının farklılığında alınan örneklem grubunun özellikleri yatabilir. Yine bir diğer faktör belirli alım gücü standartları erişmiş olan kadın ve erkek okul öncesi öğretmenlerinin bu dijital araçları erişebilme ve kullanabilme şansının aynı olmasıdır.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Soysal (2016) araştırmasında, sosyal medya bağımlılığının medeni duruma göre farklılık göstermediğini saptamıştır.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanları yaş durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Aydın ve Horzum, (2015) oyun bağımlılığının yaşa göre değişmediğini bulgulamıştır. Bir diğer dijital araç bağımlılığı ile yapılan çalışmada Cayhan (2017), akıllı telefon bağımlılığının yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bolle (2014) yaptığı çalışmada, önemli bir dijital bağımlılık yordayıcısı olan akıllı telefonun yaşa göre farklılaşabileceğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada 1990 yılı sonrasında doğan bireylerin akıllı telefon bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Araştırmamızda katılımcıların yaş gruplarının büyük bir çoğunluğu da bu dönem içerisinde. Bu nedenle dijital bağımlılığın yaşa göre farklılaşmaması beklenen bir bulgu olarak görülebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanlarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya göre yüksek gelir grubunda bulunan katılımcıların dijital bağımlılık puanları diğer gruplardan anlamlı derecede yüksektir. Soysal (2016) araştırmasında, sosyal medya bağımlılığının gelir göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Gelir durumu alım gücünü etkileyen en önemli faktördür. Alım gücü, dijital araçlara ulaşımı etkiler. Okul öncesi öğretmenlerin gelir seviyeleri itibari ile dijital araçlara erişimlerinin yakın seviyede olabileceği düşünülmektedir. Yine de bilgisayar, telefon, tablet gibi farklı dijital araçlara ulaşma daha yüksek gelir durumu gerektiren bir faktör olabilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanlarının en çok kullanılan dijital araca göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya göre cep telefonu kullanan grubun nüks etme puanları diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksektir. Nüks etme; kaçınma ve kontrollü davranıştan sonra aktivitenin uygulanmasında tekrar aynı düzene dönülmesi anlamına gelmektedir.

Akıllı telefon çağı ile başlayan bu dönemde, bu cihazlar bireylerin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu durumun en temel nedeni akıllı telefonların mobil cihazlar olmasıdır. Kwon ve diğerlerini (2013) yaptığı araştırma ile akıllı telefon bağımlılığının DSM-5'te yer alan madde kullanımına bağlı bağımlılık tanı ölçütleri ile çeşitli yönlerden benzer özellikler taşıdığını ortaya koymuştur. Bu durum akıllı telefonların nüksetme özelliğini ortaya koymaktadır. Yine akıllı telefon bağımlılıklarının nomofobik etkiler yarattığı ortaya konmuştu (Yıldırım vd. 2016).

Araştırmanın bulgularına göre dijital araçları iletişim amacı ile kullanan grubun aşırı kullanım puanlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. İletişimin mobil hale gelmesi, insanların her an her yerde birbirine ulaşılabilir hale gelmesini sağlamıştır. Bu durum toplumun iletişim alışkanlıkları açısından büyük değişikliklere neden olmuştur. İletişimin ücretlerinin ve mobil cihazların geçmiş dönemlere göre nispeten düşük olması, iletişimi artıran önemli faktörlerdir. Bu cihazlar ayrıca mobil uygulamaları da iletişim araçları haline getirmiştir. Bu nedenle yalnızca telefonla konuşma değil, mesajlaşma uygulamaları da iletişimin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu durum bireylerin aşırı kullanımının bir nedeni olarak görülebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanları kullanılan sosyal medya tipine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Sosyal medya günümüzde daha çok mobil cihazlar yoluyla kullanılmaktadır. Cayhan (2016) araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığının kullanılan sosyal medya tipine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Doğruluk (2017) araştırmasında, öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığının sosyal araçlara göre farklılık göstermediğini bulgulanmıştır.

Araştırmamızın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık puanlarının en çok kullanılan günlük internet kullanımına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya göre sonucunda 5 saat ve üzeri kullanan grup 1 saatten az kullanan grup arasında 5 saat ve üzeri kullanan grup daha fazla puan almıştır. Akıncı-Vural ve Bat, (2010); Akçay, (2011); Tektaş, (2014); Bostancı, (2010), araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Kullanım süresi bağımlılıkların belirlenmesinde önemli bir faktördür. Günümüzde dijital bağımlılığın daha çok mobil cihazların üzerinden olduğu düşünüldüğünde,

interneti daha çok kullanan grubun dijital bağımlılık puanlarının yüksek olmasını beklenen bir sonuçtur.

## **6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

### **6.1 Sonuçlar**

Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları yaşa göre farklılık göstermemektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları en çok kullanılan dijital araca göre farklılık göstermektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları dijital aracı kullanım amacına göre farklılık göstermektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları en sık kullanılan sosyal medya tipine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğretmenlerin dijital bağımlılık puanları günlük internet kullanım süresine göre farklılık göstermektedir.

### **6.2 Öneriler**

Çalışmada elde edilen bulgular ışığında, alandaki karar vericiler, uygulayıcılar ve araştırmacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırma evreni ve örneklemini genişletilerek çalışma tekrarlanabilir.

- Araştırma sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği gibi ölçeklerin eklenmesi ile tekrarlanabilir.
- Dijital bağımlılık konusunda öğretmenlerin farkındalıklarının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir.
- Öğretmen adaylarının internet kullanım amaçları incelendiğinde iletişim kurmak için kullandıkları anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda öğretmen adaylarının dijital araçları daha verimli ve bilinçli olarak kullanmasını sağlamak için proje, araştırma ve inceleme ödevleri verilebilir.



## KAYNAKLAR

- Akçayır, G.** (2013). Dijital Oyunların Sağlığa Etkisi, (editör Mehmet Akif Ocak), Eğitsel Dijital Oyunlar Kuram, Tasarım ve Uygulama, Ankara: Pegem Akademi, 263-273.
- Arısoy, Ö.** (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), (s. 55 – 67).
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A.** (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, Yaz, (s. 34 – 58).
- Ay, S.** (2013). İletişim Araçları Kullanımının Yarattığı Bağımlılığın Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi, *Cep Telefonu Kullanıcıları Üzerine Bir Çalışma, (İdari Uzmanlık Tezi)*, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İzmir.
- Ayas, T., Çakır, Ö., ve Horzum, B.** (2011). Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt.19, Sayı. 2, ss. 439-448
- Aydın, K.** (2004). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı ve GSM operatörü tercihleri üzerine bir çalışma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1), (s. 149 – 164).
- Aydoğdu – Karaaslan, İ. ve Budak, L.** (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yasar University*, 26(7), (s. 4548 – 4525).
- Ayhan, B., ve Çavuş, S.** (2015). Online Game Addiction Among High School Students. C. Daba-Buzoianu & H. Arslan (Dü) içinde, *Contextual Approaches in Communication*, (85-93). Frankfurt: Peterlang Academic Research.
- Bakken, J., Wenzel G., Gøtestam G., Johansson A., ve Oren A.** (2009). Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, Sayı. 50, ss.121-127.
- Balak, Z. İ.** (2016). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Somatizasyon Bozukluğu ve Zihin Kuramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Balcı, Ş., Gölcü, A., ve Öcalan, M.** (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Kullanım Örüntüleri, *Selçuk İletişim Dergisi*, Cilt. 7, Sayı.4, ss.5-22.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A. & Davis, E. B.** (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior, *Society for Personality and Social Psychology*, 31(11), (pp. 1573 – 1586).
- Bayraktutan, F.** (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayzan, Ş., ve Özbilen, A.** (2011). Dünyada İnternetin Güvenli Kullanımına Yönelik Uygulama Örnekleri ve Türkiye'de Bilinçlendirme Faaliyetlerinin

- İncelenmesi ve Türkiye İçin Öneriler, International Computer & Instructional Technologies Symposium, Elazığ.
- Beyatlı, Ö.** (2012). Orta Öğretim Akademisindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakınoğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, KKTC.
- Caplan, S. E.** (2002). Problematic internet use and psychosocial well – being: Development of a theory – based cognitive – behavioral measurement instrument, *Computers in Human Behavior*, 18, ss. 553-575.
- Cemiloğlu – Altunay, M.** (2010). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da – pıt pıt net, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 12, ss. 31-56.
- Cengizhan, C.** (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, ss. 83-98
- Çakır – Balta, Ö. ve Horzum, M. B.** (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), (s. 187 – 205).
- Çakır, V., ve Çakır, V.** (2010). Televizyon Bağımlılığı, Konya: Literatürk Yayıncılık.
- Çelik, E.** (2018). Öğretmenlerin internet, sosyal medya bağımlılıkları ile evlilikte uyum ve aile işlevleri arasındaki ilişki, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çubukçu, A. ve Bayzan, Ş.** (2013). Türkiye’de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri, *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, (s.148 – 174).
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A. ve Sert, H.** (2014). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), ss. 226-234.
- Dinç, M.** (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.
- DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual)**, (2005). Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington, ss. 886.
- DSM V (Diagnostic and Statistical Manual)**, (2012). Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington, ss. 947.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H.** (2001). “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12(1), ss. 17-25.
- Eker, Ö.** (2016). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları ile Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ekici, Y.** (2013). EMail ve Mobil Mesaj Konstrasyonu Bozuyor, <http://www.turkzeka.com/zeka/tzhaber/haberdetay.asp?id=52>, (Erişim Tarihi: 07.08.2019).
- Ergin, A. Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ.** (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), ss. 134-142.

- Esen, E. ve Siyez, D.** (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko – sosyal değişkenlerin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (36), 127-138.
- Esslin, M.** (1991). *TV Beyaz Camın Arkası*, İstanbul: Pınar Yayınları.
- George, D., & Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson
- Griffiths, M. D.** (1999). Internet addiction: fact or fiction?, *The Psychologist*, 12(5), ss.246-250.
- Gülнар, B. ve Balcı, Ş.** (2011). *Yeni Medya ve Kültürleşen Toplum*, Konya: Literatürk.
- Gümüş, İ. ve Örgеv, C.** (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma, *Akademik Platform Dergisi*, 1, ss.310-315
- Günüç, S.** (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Günüç, S. ve Kayri, M.** (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, ss.220-232.
- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu, R.** (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Hacıfendioğlu, Ş.** (2010). Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, ss. 56-71.
- Has, Z.** (2015). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Horvath, C., W.** (2004). Measuring Television Addiction, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), ss. 378-398.
- Horzum, M., B., Ayas, T., ve Balta, Ç., Ö.** (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), ss. 76-88.
- Horzum, M. B.** (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), ss. 56-68.
- Irak, D. ve Yazıcıoğlu, O.** (2012). *Türkiye ve Sosyal Medya* İstanbul: Okyanus.
- Şar, A. H., ve Işıklar, A.** (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), ss. 264-275.
- İbrahim, I. I., Subari, K. A., Kassim, K. M. ve Mohamood, S. K. B.** (2013). Antecedent stirring purchase intention of smartphone among adolescents in perlis, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(12), ss. 84-97.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L.** (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yasar University*, 26(9), ss. 4548-4571.

- Karakoç, E.ve Taydaş, O.** (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, Selçuk İletişim Dergisi, 7(4), ss. 33-45.
- Karasar, N.** (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 10. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karayağız, M., G., ve Bolışık, B.** (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(5), ss. 445-450.
- Kaya, A. B.** (2013). Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kızıl, N.** (1998). İletişim özgürlüğü ve medyada oto kontrol, İstanbul: Beta.
- Kuloğlu, M. ve Korkmaz, S.** (2011). Cep Telefonu ve Baz İstasyonlarının Nöropsikolojik Etkileri, New/Yeni Symposium Journal, 49(2), ss. 99-106.
- Kun, B., ve Demetrovics, Z.** (2009). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. Substance use & misuse, 45(7-8), 1131-1160.
- Madran, D., ve Çakılcı, F.** (2014). Çok Oyunculu Çevrimiçi Video Oyunu Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı ve Saldırganlık, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15, ss. 99-107.
- Mutlu, E.** (2008). Televizyonu Anlamak, Ankara: Ayraç Yayınları.
- Ocak, M.** (2012). Bağımlılığın Yeni Adı: İnternet Kumarı ve Çocuk Pornografisi, Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, 942(88), ss. 28-31.
- Ocak, M. A.** (2013). Aile ve iletişim, Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö.** (2007). On olgunluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri, Bağımlılık Dergisi, 8(1), ss. 46-51.
- Ögel, K.** (2012). İnternet Bağımlılığı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özgen, F.** (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Özgüven, E.** (2001). Ailede İletişim ve Yaşam, Ankara: PDREM Yayınları.
- Semiz, Ö.** (2015). Teknolojik gelişmeler, bilgiye erişim ve telif hakları: Fırsatlar ve tereddütler, Ankara Barosu Fikri Mülkiyet ve Rekabet Hukuku Dergisi (FMR), 1, ss. 63-70.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N. & Espinoza, G.** (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. Journal of Applied Develop Mental Psychology, 29, (pp. 420 – 433).
- Sulak, Ş.** (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.
- Sum, S., Mathews, M., Hughes, D., ve Campbell, A.** (2008). Internet Use And Loneliness In Older Adults, Cyberpsychology & Behavior, 11(2): 208-211.
- Sütçü, C.** (2012). Sosyal medyaya girmeden önce bilinmesi gerekenler Yeni medya ve..., İstanbul: Anahtar.
- Şahin, Ö.** (2017). Madde Bağımlılığı Tanısı Almış Kişilerde Benlik Saygısı ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Tansel, B.** (2006). Üniversite Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanan Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S.** (2013). Bağımlılık Sanal ve Gerçek, İstanbul:Timaş Yayıncılık. Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E. Binark, M., Börekçi, S. ve Çomu, T. (2009). Toplumsal paylaşım ağı Facebook, İstanbul: Kalkedon.
- Taş, İ., Eker, H.,ve Anlı, G.** (2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying, 1(1): 37-57.
- Ulusoy, O.** (2008). Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ve saldırganlık ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ülkü, E. Ç. ve Demir, M. K.** (2013). Kitle iletişim araçlarının öğrencilerin sınıf içi davranışlarına etkisi, Interational Journal of Social Science, 6(1): 587 – 608..
- Ünal, T.** (2013). Cep Telefonu Bağımlısı Mısınız? <http://www.acikbilim.com/2013/03/dosyalar/asiri-cep-telefonukullanıyorsanuzdikkat.html>, (Erişim Tarihi: 05.08.2019).
- Xiuqin, H. Med, M., Huimin, Z., Med, M.M., Jinan, W., Ying, Z., ve Ran, T.** (2010). Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(4): 401- 406.
- Yaşar, M.** (2007). Yalnızlık, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı.17,ss. 237-260.
- Yaylagül, L. ve Korkmaz, M.** (2006). Bağımlılık Kuramları Çerçevesinde Küreselleşme ve İletişim, Kitle İletişimin Ekonomi Politikği, Derleyen: Yaylagül, L.
- Young, K.** (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, Cyberpsychology & Behavior, 10(5): 671-679.
- Young, K.,** (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents, The American Journal of Family Therapy, 37(5): 355-372.
- Young, K., Yue, X.D., ve Ying, L.** (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction, Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment, 10(1): 6-15.
- Wall, M.** (2014). Akıllı Telefon Bağımlılığı Stres Yaratıyor, [http://www.bbc.com/turkce/Haberler/2014/08/140815\\_akilli\\_telefon\\_bagimli gi?SthiFB&fb\\_ref=Default](http://www.bbc.com/turkce/Haberler/2014/08/140815_akilli_telefon_bagimli gi?SthiFB&fb_ref=Default), (Erişim Tarihi: 06.09.2019).
- wearesocial.com** (2019). Digital 2019: Global Internet Use Accelerates. Erişim: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-globalinternet-use-accelerates>. E.T: 20.10.2019.

## **EKLER**

**Ek-1:** Demografik Bilgi Formu

**Ek-2:** Dijital Bağımlılık Ölçeği

**Ek-3:** Etik Kurul Onay Formu

## Ek-1: Demografik Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek
2. **Medeni Durum:** ( ) Bekâr ( ) Evli
3. **Yaş:**
4. **Sosyo-Ekonomik Durumunuzu Nasıl Tanımlarsınız?**  
( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
5. **En çok kullandığınız dijital araç nedir?**  
( ) Bilgisayar/Tablet ( ) Cep telefonu ( ) Televizyon ( ) Diğer .....
6. **Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?**  
( ) İletişim amaçlı ( Mesajlaşma ve Telefon Görüşmesi)  
( ) Oyun oynamak  
( ) Sosyal paylaşım siteleri (Facebook, Instagram, Twitter vb.)  
( ) Online Alışveriş  
( ) Diğer .....
7. **Günlük ortalama internet kullanma süreniz nedir?**  
( ) 1 saatten az ( ) 1 - 3 saat arası ( ) 3 - 5 saat arası ( ) 5 saat ve üzeri
8. **En sık kullandığınız sosyal medya aracı hangisidir? (Yoksa lütfen boş bırakınız )**  
( ) Instagram ( ) Facebook ( ) Twitter ( ) Swarm ( ) Whatsapp

## Ek-2: Dijital Bağımlılık Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği					
The Digital Addiction Scale					
Boyut Dimension		Tamamen Katılıyorum Totally Agree	Katılıyorum Agree	Katılmıyorum Disagree	Kesinlikle Katılmıyorum Totally Disagree
	<p>Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.</p> <p>Read each item below. If the item is always true for you, mark Totally Agree, if general true for you, mark Agree, if you are not sure, mark Neither Agree nor Disagree, if it is not generally true for you, mark Disagree, and if never true for you, mark Totally Disagree.</p>				
Ayrı Kullanım Overuse	19 Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum. <i>While eating my meal, I am occupied with mobile phone, tablet, or computer.</i>				
	6 Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarımı (cep telefonu ya da tablet) bakırım. <i>I continuously look at the digital devices (mobile phone or tablet) in a trip, picnic or social environments where I am with my friend.</i>				
	3 Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum. <i>I overuse the digital devices out of their purposes.</i>				
	5 Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum. <i>I find myself checking my digital devices upon dealing with a work.</i>				
	1 Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım. <i>I deal with the digital devices like table even if I do demanding things</i>				
	9 Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum. <i>I can not control myself on the amount of time of using the digital devices.</i>				
Nispet Etime Non-Restrict	10 Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstamak için başarısız çabalarım oldu. <i>I have unsuccessful attempts to reduce the time I spend with the digital devices.</i>				
	8 Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum. <i>I can not reduce the time I spend with the digital devices.</i>				
	28 Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor. <i>The digital devices prevent me from doing my responsibilities related to home and school.</i>				
Hayatın Akışını Kötüleştirme Inhibiting The Flow of Life	25 Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur. <i>I have missed many opportunities because of spending a lot of time with the digital devices</i>				
	27 Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden habersizim olurum. <i>I am unaware of what happens around me when I deal with the digital devices.</i>				
	24 Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum. <i>I feel that I become less creative because of using the digital devices.</i>				
	14 Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir. <i>Assigning a job to me when I spend time with digital devices makes me annoy digital devices.</i>				
Duygu Durumu Emotional State	11 Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkıyor. <i>The environments where I can not use the digital devices bore me.</i>				
	16 Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim. <i>I feel very unhappy and angry when I do not use my digital devices for a long time.</i>				
	12 Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum <i>I feel very happy I spend time with the digital devices.</i>				
Bağımlılığa Dependence	17 Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder. <i>That my digital devices are broken or get lost makes me anxious.</i>				
	21 Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim. <i>Even if I leave my house for a short time, I want to take the digital devices like phone/tablet with me.</i>				
	23 Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum. <i>I keep digital devices like smart phone or tablet around when I go to sleep.</i>				



### Ek-3: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 13/06/2019-3306



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020  
Konu : Beyza KAYMAL'ın Etik Onayı Hk.

Sayın Beyza KAYMAL

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğimiz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 30.05.2019 tarihli ve 2019/08 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

**e-İmza**  
Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA  
Müdür

13/06/2019 Enstitü Sekreteri

Büke KENDER

## ÖZGEÇMİŞ

**Ad- Soyad** : Beyza KAYMAL  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : İstanbul, Fatih, 03.01.1992  
**E-postası** : beyzakaymal@gmail.com  
**Görevi** : Okul Öncesi Öğretmeni

### ÖĞRENİM DURUMU

**Lisans** : 2016, İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Okul Öncesi Öğretmenliği

**Yüksek Lisans** : 2020, İstanbul Aydın Üniversitesi (Yıldız Teknik  
Üniversitesi Ortak), Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Eğitim  
Programları ve Öğretim Programı

### Mesleki Deneyim

2018-2019, Riyaziyeci Salih Zeki İ.O (Vekil Okul Öncesi Öğretmeni)

2019-2020, Kocamustafapaşa İ.O (Vekil Okul Öncesi Öğretmeni)

**Yüksek Lisans Tez Adı:** Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının  
İncelenmesi

### AKADEMİK YAYINLAR

Kaymal, B., Gürol M., 2018. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öğrenme Merkezlerinin  
Durumları Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi. *4. Uluslararası Bilimsel  
Araştırmalar Kongresi*, 14-17 Şubat 2018, Yalova, Türkiye.