



**ÇOCUKLARDA DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ÖNCÜLLERİ VE
ARDILLARI: BİR METASENTEZ ÇALIŞMASI**

Ebru ÇELİK

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK**

Yüksek Lisans Tezi-2022

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÇOCUKLARDA DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ÖNCÜLLERİ VE ARDILLARI:
BİR METASENTEZ ÇALIŞMASI**

Ebru ÇELİK

**Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK**

**MALATYA
2022**

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Bağımlılık Kavramı	5
2.2. Bağımlılık Türleri	6
2.2.1. Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık.....	6
2.2.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık.....	7
2.3. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı	8
2.3.1. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı	8
2.3.2. Dijital Bağımlılık Kavramının Kapsamı.....	9
2.4. Dijital Bağımlılık Türleri	10
2.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	10
2.4.2. Televizyon Bağımlılığı	14
2.4.3. İnternet Bağımlılığı.....	16
2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı	18
2.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı	20
2.5. Dijital Bağımlılıkla İlgili Araştırmalar	22
3. MATERYAL VE METOD.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli.....	26
3.2. Veri Toplama Süreci	26
3.2.1. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar	29
3.3. Verilerin Kodlanması ve Analizi	30
3.4. Geçerlik ve Güvenirlik.....	30

4. BULGULAR.....	32
5.TARTIşMA	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
KAYNAKLAR	63
EKLER.....	72
EK-1. Özgeçmiş.....	72



TEŐEKKÖR

Bu çalıřmanın yűrűtűlmesi sűrecinde desteęini esirgemeyen, sorduęum tűm soruları sabırla cevaplayan, çalıřmamın her ařamasında bana yol gűsteren danıřmanım Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK'e; yoęun arařtırmalarım sırasında sabırla davrandıęı, motivasyonumu yűkselttięi ve bana tahamműl ettięi için eřim M.ZahidELİK'e, çalıřmalarıma izin verdięi için kűűk kızım Beril Serra ÇELİK'e, çalıřmalarım esnasında bana yardımda bulunan herkese teőekkűr ederim.

Ebru ÇELİK



ÖZET

Çocuklarda Dijital Bağımlılığın Öncülleri ve Ardılları: Bir Metasentez Çalışması

Amaç: Bu çalışmada dijital bağımlılığa etki eden faktörler ve dijital bağımlılığın ardıllarında önce yapılmış araştırma sonuçlarına dayalı olarak tematik şekilde ortaya koymak amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Dijital bağımlılığın öncüllerini ve ardıllarını ele alan bu çalışmada metasentez yöntemi kullanılmıştır. YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik ve DergiPark veri tabanlarında tarama yapılarak dijital bağımlılıkla ilgili daha önce yapılmış çalışmalara ulaşılmıştır. Tarama yapılırken dijital bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığı anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Tarama sonucunda 230 yüksek lisans tezi, doktora tezi ve 249 makale olmak üzere toplam 479 çalışmaya ulaşılmıştır. Dahil etme ve hariç tutma kriterleri çerçevesinde yapılan değerlendirme sonucunda ölçütleri karşılayan 178 tez ve 80 makale olmak üzere toplam 258 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir.

Bulgular: Yapılan bu çalışmada çocukları dijital bağımlılığa iten öncüller aile, çevre, kişisel faktörler, kullanım amacı ve şekli, okul değişkeni, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağ, farklı aktivitelere zaman ayırma olarak belirlenirken; çocuklarda dijital bağımlılığın sonuçları ise çevre ve aile ile ilişkiler, sağlık, psikolojik faktörler, okul yaşantısı, dijital araç ve ağılara erişim sıklığı ve siber zorbalık olarak bulgulanmıştır.

Sonuç: Dijital bağımlılığın öncülleri aile, çevre, kişisel, kullanım amacı ve şekli, okul değişkeni, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağ, farklı aktivitelere zaman ayırma temaları altında toplandığı; dijital bağımlılığın ardılları ise çevre ve aile ile ilişkiler, sağlık, psikolojik faktörler, okul yaşantısı, dijital araç ve ağılara erişim sıklığı ve siber zorbalık temaları altında toplandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Televizyon Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı

ABSTRACT

Predecessors and Successors of Digital Addiction in Children: A Metasynthesis Study

Aim: In this study, it is aimed to reveal the factors affecting digital addiction and the successors of digital addiction in a thematic way based on previous research results.

Material and Method: Metasynthesis method was used in this research, which deals with the antecedents and successors of digital addiction. Previous studies on digital addiction were reached by scanning the databases of YÖK National Thesis Center, Google Scholar and Dergipark. While scanning, the keywords digital addiction, smartphone addiction, internet addiction, social media addiction, digital game addiction, television addiction were used. As a result of the search, a total of 479 studies, including 230 master's theses, doctoral theses and 249 articles, were reached. As a result of the evaluation made within the framework of inclusion and exclusion criteria, a total of 258 studies, 178 theses and 80 articles, were included in the research.

Results: In this study, the antecedents that push children to digital addiction were determined as family, environment, personal factors, purpose and style of use, school variable, other addictions, digital devices, digital applications, home environment, social network and time for different activities; The results of digital addiction in children were found to be relations with the environment and family, healthy, psychological factors, school life, frequency of access to digital tools and networks and cyberbullying.

Conclusion: The antecedents of digital addiction are grouped under the themes of family, environment, personal, purpose and form of use, school variable, other addictions, digital devices, digital applications, home environment, social network, spending time for different activities; It has been concluded that the successors of digital addiction are grouped under the themes of relations with the environment and family, healthy, psychological factors, school life, frequency of access to digital tools and network and cyberbullying.

Key Words: Internet Addiction, Smartphone Addiction, Television Addiction, Social Media Addiction, Digital Addiction, Digital Game Addiction

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 2.1. Dijital bağımlılık türleri.....	10
Şekil 3.1. Meta-sentez araştırmasının işlem basamakları.....	27
Şekil 3.2. Araştırmaların çalışma sürecine dahil edilme süreci.....	28
Şekil 4.1. Araştırmaların yayın yılına göre dağılımı	32
Şekil 4.2. Araştırmaların yayın türüne göre dağılımı	33
Şekil 4.3. Araştırmaların bağımlılık türlerine göre dağılımı	33
Şekil 4.4. Araştırma yöntemlerine göre dağılımı	34
Şekil 4.5. Araştırmaların okul türüne göre dağılımı	35
Şekil 4.6. Araştırmaların örneklem sayısına göre dağılımı	36
Şekil 4.7. Dijital bağımlılığın öncülleri	38
Şekil 4.8. Dijital bağımlılığın ardıllarına ilişkin temalar.....	46

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda kullanılan ölçekler	37
Tablo 4.2. Dijital bağımlılığı etkileyen aile faktörüyle ilişkili değişkenler	39
Tablo 4.3. Dijital bağımlılığı etkileyen çevreyle ilişkili değişkenler	40
Tablo 4.4. Dijital bağımlılığı etkileyen diğer bağımlılıklar	40
Tablo 4.5. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital cihaza ilişkin değişkenler	41
Tablo 4.6. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital uygulamalarla ilgili faktörler	41
Tablo 4.7. Ev ortamı ile ilgili faktörler	42
Tablo 4.8. Dijital bağımlılığı etkileyen farklı aktivitelere ilişkin sonuçlar	42
Tablo 4.9. Dijital bağımlılığı etkileyen kişisel faktörlere ilişkin sonuçlar	43
Tablo 4.10. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital araç kullanım amacı/biçimiyle ilgili araştırma sonuçları	44
Tablo 4.11. Dijital bağımlılığı etkileyen okula ilgili faktörlere ilişkin araştırma sonuçları	44
Tablo 4.12. Sosyal ağ teması.....	45
Tablo 4.13. Dijital bağımlılığın etkilediği çevre ve aile içi ilişkilere yönelik sonuçlar.	47
Tablo 4.14. Dijital araç ve ağlara erişim sıklığına ilişkin araştırma sonuçları.....	48
Tablo 4.15. Dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin araştırma sonuçları	48
Tablo 4.16. Dijital bağımlılığın okul yaşantıları üzerindeki etkisine ilişkin araştırma sonuçları	49
Tablo 4.17. Dijital bağımlılığın psikolojik faktörler üzerindeki etkisine ilişkin araştırma sonuçları	50
Tablo 4.18. Dijital bağımlılığın siber zorbalığa etkisine ilişkin araştırma sonuçları	51

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi ve sınırlılıkları başlıklarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Bağımlılık kavramı, kişilerin belirli bir eylem ya da madde kullanımı neticesinde fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal ve iktisadi durumu üzerindeki negatif etkilerinin bilincinde olmasına rağmen bu eylem ve maddeden vazgeçememesi ve alışkanlığın neden olduğu dürtü biçiminde tanımlanabilir (1). Dijital teknolojik araçların yoğun kullanılması biçiminde ifade edilebilen dijital bağımlılık kavramı, teknolojik gelişmelerin sonucu olarak önemli bir bağımlılık türü kabul edilmektedir. Dijital bağımlılık seviyesi bu çerçevede, dijital teknolojinin kullanımına yönelik tutumlara göre farklılık gösterebilmektedir. Dijital bağımlılığın; sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi alt boyutları olarak görülen bağımlılık türlerini kapsadığı ifade edilmektedir (2). Dijital bağımlılık, sıklıkla bir teknolojik cihaza bağımlılığı gerektirdiği için hareketsiz bir yaşama ve bu açıdan birçok bedensel sağlık sorununa neden olabilmektedir (3). Bireylerin bağımlılık biçimlerinden biri olarak görülen dijital bağımlılık, özellikle yetişkinler ve çocuklar için büyük bir risk teşkil edebilmektedir. Bu yönüyle, dijital bağımlı yetişkinlerin ve çocukların oranı sürekli biçimde artmaktadır (4).

Dijital araç-gereçlerle internete ulaşımın giderek kolaylaşması, teknolojinin hızla gelişmesi neticesinde sosyal medyaya bağlanması özellikle çocukları çeşitli istismar türlerine açık hale getirmektedir (5). Dijital bağımlı çocuklar genel olarak sosyal etkinlik yerine dijital ortamda sanal etkinlikler gerçekleştirmektedir. Dijitalleşen teknolojinin bu özelliği, bireylerin gerçeklik algılarını ve somut dünyaya bakışlarını sıklıkla dönüştürmekte ve çocuklar da bu durumdan daha fazla etkilenecek çevrimiçi bir yaşam sürebilmektedirler (6). Bu nedenlerle, dijital bağımlılığın olumsuz sonuçlarının mümkün olabildiği kadar hafifletilmesi için konunun çok kapsamlı görülerek değerlendirilmesi gerekmektedir (7). Young'a göre, aile bireyleri ile yapıcı iletişim kuramayan, uygun ilgiyi görmeyen çocuklar, internet gibi sanal alanlara ilgi duymakta, bu nedenle bu çocukların bağımlılık durumuna maruz kalma olasılıkları daha fazla

artmaktadır. Dijital bağımlı çocuklar ve gençler bağımlılıkla beraber şiddet, sanal kumar, pornografi gibi olumsuz durumlarla karşılaşmakta; ayrıca, dijital bağımlılık ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkilemektedir (8). Dijital teknik araçlarla etkileşim kurarak bağımlı hale gelen insanlarda sıklıkla sosyal hayatta diğer bireylerle direkt sözel iletişim kuramama, etkileşime anlam verememe, toplumdan izole olma ve yakın ilişkiler kuramama gibi problemler ortaya çıkmaya başlamaktadır (9). Dijital iletişim ağlarının ve bilişim araçlarının güvenli biçimde kullanılması için elverişli koşulların oluşturulmadan bilinçsizce kullanılmasının neticesinde, özellikle çocukların gelişim dönemlerinde bedensel rahatsızlıklarının meydana geldiği, sonrasında ise psikolojik ve sosyal sorunların oluşmaya başladığı görülmektedir (10).

Dijital bağımlılığın azaltılmasında; kamusal uygulamalar, sivil toplum örgütlerinin eylemleri ve diğer paydaşların çalışmaları önem teşkil etmektedir. Dijital bağımlılıkla mücadelede farkındalık oluşturulması, sosyal ve siyasi politikaların yapılması, bu çerçevede faaliyetlerin gerçekleştirilmesi, dijital bağımlılığa karşı gerekli müdahaleleri belirlemektedir (11).

Daha önce yapılan araştırmalarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları bir ya da daha fazla değişkene bağlı olarak ele alınmış ve incelenmiştir. Ancak, dijital bağımlılığın gerek öncülleri gerekse de ardılları bütüncül bir bakış açısıyla ele alınıp incelenmemiştir. Dijital bağımlılığın öncüllerini ve ardıllarını belirlemeye yönelik bu çalışma dijital bağımlılıkla mücadele kapsamında geliştirilecek politikalara da ışık tutacaktır. Nitekim araştırmada, çocuklarda dijital bağımlılığı etkileyen öncüller ortaya konacaktır. Bu öncüller gözetilerek üretilen politikalarda ve kamusal uygulamalarda, özellikle öncüllere odaklanmak bağımlılığı azaltmaya veya çocukları dijital bağımlılığın zararlarından korumaya yönelik katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu araştırmada dijital bağımlılığın ardılları belirlenmeye çalışılacaktır. Dijital bağımlılığın bireyler üzerinde yol açtığı durumların ortaya konulması ve olası risklerin belirlenmesinde, gerekli önlemlerin alınmasında bu çalışmanın katkı sunması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardıllarını tematik olarak ortaya koymak ve derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda daha önce dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar incelenerek sonuçlarından yararlanılması planlanmıştır. Mevcut alan yazında dijital bağımlılık konusu pek çok

Çalışma yapılmıştır. Fakat, bu alana yönelik metasentez çalışmanın yapılmamış olması nedeniyle, bu çalışmanın alandaki eksikliğin giderilmesinde bir aşama kaydetmesi beklenmektedir.

Değişen teknolojik koşullar insanların yaşamlarını etkilemektedir. Teknolojik gelişmeler sonucunda, bu teknolojilerin kullanımından çocuklar yetişkinlerden daha farklı ve yoğun şekilde etkilenmektedir. Bu etki çocukların hayatında olumlu ve olumsuz birçok sonucu ortaya çıkarmaktadır. Dijital bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkileri ortaya konularak teknolojinin daha bilinçli şekilde kullanımı yönünde bir perspektif ortaya konulabilmelidir. Bu çalışmadaki genel amaç; meta sentez yoluyla çocuklarda dijital bağımlılığın öncüllerini ve ardıllarını tespit etmektir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Çocuklarda dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların yayın yılına, yayın türüne, ele alınan bağımlılık türüne, yöntemine, yapıldığı okul türüne, örneklem sayısına, kullanılan le göre dağılımını nasıldır?
2. Çocuklarda dijital bağımlılığa etki eden öncül faktörler nelerdir?
3. Çocuklarda dijital bağımlılığın ardılları nelerdir?

1.3. Araştırmanın nemi

Dijital bağımlılık, yetişkinlerde ve özellikle çocuklarda giderek büyüyen bir sorun haline gelmektedir. Bağımlılık dijital alanda olduğunda çocukların gündelik hayatları ve gelişimleri bu durumdan derinden etkilenmektedir. Dijital bağımlılık ile ilgili alan yazında birçok çalışma vardır. Fakat, bu çalışmalar arasında çocukların dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları ile ilgili bir meta-sentez çalışması bulunmamaktadır. Bu durum daha fazla ve derinlemesine araştırma yapma ihtiyaını ortaya koymaktadır. Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları ile ilgili meta-sentez çalışması, alan yazındaki çalışmaların derinlemesine incelenmesi ve ilişkilendirilmesi yönüyle diğer çalışmalardan ayrışmakta ve zgn bir değer kazanmaktadır.

Çocuklarda dijital bağımlılığa etki eden faktörlerin ve dijital bağımlılığın sonuçlarını meta-sentez yoluyla ele alan çalışmaların olmayışından ve günümüz koşullarında dijital bağımlılığın giderek artış göstermesi düşüncesinden yola çıkarak planlanan bu araştırmanın başta alana olmak üzere eğitimcilere, politika geliştiricilere, araştırmacılara ve ebeveynlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın yönteminden ve süresinden kaynaklı olarak ortaya çıkan sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırma kapsamında İngilizce yayınlanan çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır.
2. Araştırma kapsamına tam metnine ulaşılamayan kaynaklar, engel türü içeren çalışmalar ve reşit bireyleri temel alan çalışmalar dahil edilmemiştir.
3. Araştırmaya son 5 yılda yapılan çalışmalar dahil edilmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ile ilgili bilgilere ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

2.1. Bağımlılık Kavramı

Tarihsel süreçte insanoğlu edindikleri hayat tecrübelerinin neticesinde olgulara, nesnelere, davranışlara ve maddelere karşı sürekli farklı ilgiler ve heyecanlar duymaktadır. Duyulan ilgi ve heyecanın yüksek düzeyde olması insanların kontrollü düşünmeleri ve davranmalarını sekteye uğratabildiği, bu anlamda heyecan ve ilgilerin insanları esir alarak bağımlılık kavramının ortaya çıkmasına neden olduğu belirtilebilir (12). Literatür incelendiğinde bağımlılık kavramı ile ilgili pek çok farklı tanım karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık kavramının çok boyutlu olduğu söylenebilir.

Bağımlılık kavramı, bireylerin almış oldukları bir madde ya da yaptıkları davranış üzerinde kendi hakimiyetlerini kaybetmesi ve o madde veya davranıştan vazgeçememe durumu şeklinde tanımlanmaktadır (13).

Bağımlılığın kişinin hayatında ne kadar süreceği belli değildir. Bağımlılık, kişilerin kendi iradesi ile başlamaktadır. Ancak, geçen süre zarfında insanların kontrolünde olmaktan çıkabilmektedir. Bağımlılık, insanoğlunun geçmişten günümüze kadar yaşadığı bir sorundur. Kişilerin yaşamlarında onlara haz sağlayan, onları rahatlatan kimyasal maddelere eğilmelerinin sonucunda ortaya çıkan ve hayatın problemlerinden geçici olarak koruyan bir olgu biçiminde değerlendirilmektedir (14).

Bağımlılık, bireylerin kaygı, stres gibi psikolojik sorunlardan kaçınmak için yaptıkları eylemlerin yoğunluk kazanması neticesinde söz konusu olmaktadır. İnsanlar hayatlarında karşılaşmış oldukları sorunlar ile baş etmek yerine kısa süre için bu sorunları hafifletmek, ertelemek veya unutmak için kaçış yollarına başvururlar. Bu şekilde de bağımlılık durumları ortaya çıkar, hedefe ulaşamadıklarında ise yoksunluk yaşarlar ve saldırganlık eğilimleri gösterirler (15).

Bağımlılık, bireylerde ortaya çıkan ruhsal ve bedensel problemlere neden olabilmektedir. Bağımlı olan bireylerde hareket eksikliği, görme ile ilgili problemler vb. durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bireylerde stres, hayal görme, duyuların eşiklerinde

azalma, duygularını kontrol edememe, öğrenme güçlüğü ve hiperaktivite gibi problemler yaşama durumları bağımlılığın diğer sonuçları olabilmektedir.

Bireylerin bağımlılık durumları ya da bağımlılığın başlangıcında bulundukları aşağıda belirtilen kriterlerle ortaya konulabilir (16):

1. Bireyin kullanmakta bulunduğu madde miktarının ya da fiillere ayırdığı vaktin giderek artış göstermesi,
2. Bireyin madde kullanma ya da bağımlılık oluşturan fiili gerçekleştirme süresinin daralması veya son bulması ile ortaya çıkan uyku sorunları, huzursuzluk durumları, öfkeli olma biçimindeki belirtilerin görülmesi,
3. Bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel veya adli bir problemle karşılaşmasına rağmen maddeyi kullanmayı veya davranışı devam ettirmesi,
4. Bireyin belirli bir madde ya da fiile yönelik kontrolünü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya bu bağlamda eylemler gerçekleştirmesi,
5. Bireyin zamanının genelini bağımlılık oluşturan madde ve fiilleri düşünerek, bu madde veya davranışlar ile tüketmesi,
6. Bireyin madde ve tutumlarından dolayı bireysel ve toplumsal sorumluluklarının (okul, meslek vb.) gereğini yapamaması.

2.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türleri, insanların kullanmış oldukları maddeye ve eylemlerine göre belirlenmektedir. Bağımlılık olgusu maddesel ve eylemsel ölçütlerine göre iki kategoride incelenmektedir. Bağımlılık türleri aşağıda açıklanmıştır.

2.2.1. Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık

"Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre madde bağımlılığı; kimyasal (psikoaktif) maddelerin zarar verecek ve tehlike oluşturacak bir şekilde kullanılmasıdır. Başka bir ifade ile madde bağımlılığı; sigara, alkol, uçucu maddeler ve uyuşturucunun uzun zamandan beri ve sürekli kullanılması sonucu, bireylerde kullandığı maddeye karşı yoğun şekilde ihtiyaç hissetmesi biçiminde belirtilmektedir (17). Bireylerin bahsedilen maddeleri uzun süre ve düzenli şekilde kullanımı sonucunda bağımlılık ortaya çıkmaktadır.

Bağımlı olan bireyler, madde alımına karşı aşırı istek duyma, kendini kontrol altına alamaması sonucunda zarar göreceğini bildiği halde vazgeçememe ve bu durumları gerçekleştirmekte kendini zorunlu hissetme gibi durumlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bağımlı bireylerin bağımlılık yaşadığı maddelere ulaşamamaları ya da istedikleri miktarda elde edememeleri sonucunda bireylerde, kusma, gerginlik, terleme, yemek yememe, şiddetli baş ağrısı, ishal, uykusuzluk, agresif tavırlar ve sinir nöbetleri gibi semptomların yaşandığı görülmektedir (7).

Erken çocukluk döneminde davranış problemleri görülen çocukların bağımlı olmaya daha yatkın oldukları ifade edilebilir. Madde bağımlılığının pek çok nedeni olabilmektedir. Bu nedenlerin başlıcaları (18):

1. Ebeveynlerin de bağımlı ya da psikolojik problemlerinin olması,
2. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilgi, sevgi ve bağlanma eksiklikleri,
3. Çocuğa koşullu sevgi verilmesi,
4. Çocuğun arkadaş çevresinde madde kullanan veya suç işlemeye meyilli bireylerin olması,
5. Akademik başarıda düşüklük,
6. Şiddete maruz kalma ve sosyal ilişkilerinde uygun becerilere sahip olmamak şeklinde sıralanabilir.

Teknolojik gelişimler ile birlikte maddelere (uyuşturucu vs.) ulaşım daha kolay hale gelmiştir. İnternet ve sosyal medya üzerinden uyuşturucu alışverişi, uyuşturucu maddenin temini, dolayısıyla kullanımının bağımlılığı arttırdığı belirtilebilir (18).

2.2.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, madde bağımlılığı kadar önemsenmemiş, halk tarafından göz ardı edilmiştir. Madde bağımlılığının üzerinde durulmasının da iki ana sebebi olduğu araştırmacılar tarafından değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki, madde bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda kobay olarak hayvanların kullanılmasının daha kolay olması; eylemsel (davranışsal) bağımlılık türünde bu durumun güç olmasıdır. İkinci neden ise, madde bağımlılığı kullanımının sonuçlarının hem beyinde hem de fiziksel olarak tespit edilmesinin, bu bağımlılık türünde çalışmanın daha kolay olmasıdır. Davranışsal (eylemsel) bağımlılığın toplum tarafından bağımlılık olarak görülmemesi, kötü bir alışkanlık olarak görülmesi de bu durumu etkileyen faktörlerdendir (19).

Davranışsal bağımlılık; kişilerin belirli bir madde kullanmamasına rağmen madde kullanan bireylerde gözlemlenen olumlu olmayan eylemlerin oluşmasına sebep olan alışkanlıklar şeklinde ifade edilmektedir. Kişi, bağımlı bulunduğu eylemi sürekli olarak aklından geçirmekte ve bu eylemi yerine getirmek için yoğun bir çaba göstermektedir. Eylemi sergileyemediği durumlarda, ortamlarda duygularında tutarsızlıklar, etrafına karşı esnekliğinde fark edilir düzeyde azalmalar, eylemi gerçekleştirememekten kaynaklı yoksunluk göstergeleri görülebilmektedir. Davranışsal bağımlılık yemek yeme isteği, kumar, kleptomani hastalığı, seks, denetimsiz bir biçimde dijital araçları kullanma isteği, sosyal medyadan ayrılamama gibi eylemleri gerçekleştirmeye dönük yoğun talep duyma biçiminde belirtilmektedir. Madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılık birbirinden bazı yönlerden görülen farklılıklardan dolayı ayrılmaktadır. Ayrıştıkları noktalardan bazıları ise; kişilerin kimyasal madde kullanmaması, zihnin yoğun bir şekilde bağımlı bulunduğu eylemle ilgilenmesi neticesinde toplumsal yaşama ilişkin kavrayışların azalması, belli davranışlar üzerine odaklanma, takıntılı davranışların sergilenmesi, maddeye bağımlılık durumuna bağlı tedavi sürecinin kısalması ve tedavi süreçlerinden tatmin edici düzeyde pozitif neticelerin alınmasıdır (5).

Dijital bağımlılık davranışsal bağımlılık türleri arasında yer almakta ve ilk aşamada internet bağımlılığı biçiminde isimlendirilse de mevcut durumda internet ile bağ kurulan araç ve gereçlerin, sosyal mecraların yaygınlaşması neticesinde akıllı telefon, notebook, sosyal medya, oyun bağımlılığı gibi farklı kategorilere göre değerlendirilmektedir. Dünya genelinde dijital bağımlılığın hızlıca yayıldığı, insanların yaşamını ve sağlığını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (20).

Sonuç olarak bağımlılık olgusu; maddesel, davranışsal bağımlılık biçiminde iki kategoride değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık konusuna daha önceki dönemlerde yoğunlaşılma olmamış olursa da, günümüzde belirtilen konuda birçok çalışma yürütülmektedir. Bu son araştırmalar davranışsal bağımlılığın bir biçimi olan dijital bağımlılık hakkındaki çalışmalardır (7).

2.3. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı

2.3.1. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı

Dünya üzerinde 7,6 milyar insanın çoğunluğu internet kullanmaktadır. Takribi 5 milyar insanın telefonu bulunmakta ve bu telefonlar aracılığıyla 2,5 milyar üzerinde

insan internete erişim sağlamaktadır. Sözelimi dünyanın 1/3'ü telefonla internet kullanıcısı olmaktadır. Dijital değişimin ivedilik kazanmasının dijital platformların sıklıkla kullanımıyla ilişkili olduğunu belirtebiliriz (10).

Dijital bağımlılık kavramı insanların tablet, sosyal medya, bilgisayar, televizyon, telefon vb. teknolojik araçlara ve ortamlara sürekli olarak bağlı kalma isteği ile ilişkilendirilmektedir. Günümüzde davranışsal bağımlılıklar arasında kabul edilen dijital bağımlılık konusu özellikle son dönemde sıklıkla tartışılmaya başlanmıştır. Dijital bağımlılık insanlarda sürekli olarak bilgi arama, internete erişemediğinde veya olmadığında paniğe kapılma, kaygı durumları, strese girme gibi bilinçdışı tutum ve davranışların ortaya çıkmasına neden olmakta; Nomofobi, Netlessfobi gibi versiyonları da dahil olmak üzere artık bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği; dijital bağımlı olan bireylerin diğer kişilerle ilişki ve iletişiminin, akademik hayatının ve çalışma yaşamının olumsuz şekilde etkileneceğini ifade etmektedir (21).

Dijital bağımlılık kavramı sonuç olarak; insanların talep ettiği şeylere karşı aşırı yoğun arzularının bulunması, talep edilen duruma yönelik kontrollerini kaybetmesi ve istedikleri duruma erişmek için limitleri aşacak seviyede ısrarcı olmaları biçiminde belirtilmektedir.

2.3.2. Dijital Bağımlılık Kavramının Kapsamı

Dijital bağımlılık olgusunun çerçevesi; dijital medya cihazlarının karmaşık hale gelmesi, dijital medyaya bağımlı olmanın biçimlerinin çoğalması ile birlikte yaygınlaşmış görünmektedir. Halihazırda başta sosyal medya araçlarının yoğun bir şekilde kullanılması bireylerin toplumsal yaşamlarına negatif etkileri ile yansımaktadır. Temelde dijital araç ve programlara yönelik bağımlılık biçiminde ifade edilen dijital bağımlılık; telefon bağımlılığını, internet bağımlılığını, ekran bağımlılığını, sosyal medya bağımlılığını, dijital oyun bağımlılığını ve çeşitli dijital medya araçlarına yönelik ileri düzeydeki isteği betimlemektedir. Dijital bağımlılığın ortaya çıkışının nerede başladığının belirlenemeyeceği; fakat, ortaya çıktığı zaman bu olgunun kavranacağı belirtilmektedir (22). Teknolojik gelişmeyle birlikte kişilerin teknolojiye karşı bağımlılıkları; internet bağımlılığı, teknolojik bağımlılık, bilgisayar bağımlılığı, sanal oyun bağımlılığı, telefon bağımlılığı, facebook bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi birçok başlık altında araştırılmaktadır.

Bağımlı olan bireyler serbest vakitlerinde sosyal faaliyetler yerine zamanlarını dijital araçlarda geçirmektedirler. Gelişen medyanın dijital yönleri insanlar aracılığıyla sıklıkla kullanılmakta, kişiler çevrimiçi bir yaşam sürmektedir. İnsanlarda dijital bağımlılık sonucunda meydana gelen dijital karakteristikler belirli zaman içerisinde gerçeklik yanılsamasına götürmektedir. Sonuç olarak, insanlar oluşturduğu dijital benliğini fazlaca sahiplenmektedir (6).

Dijital bağımlılık, geniş yelpazesi olan bağımlılık biçimidir ve dijital medya vasıtalarının giderek çoğalması, uygulamaların zenginleştirilmesi, içerik bakımından sürekli yenilenmesi açısından kapsamı daha da genişlemektedir.

2.4. Dijital Bağımlılık Türleri

Bu bölümde çocuklarda görülen dijital bağımlılık türleri ile ilgili belirlemeler ve değerlendirmeler; “İnternet Bağımlılığı”, “Sosyal Medya Bağımlılığı”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı”, “Dijital Oyun Bağımlılığı” ve “Televizyon Bağımlılığı” alt başlıkları doğrultusunda ele alınacaktır.



Şekil 2.1. Dijital bağımlılık türleri

2.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

İletişim, teknoloji ve bilim çağı şeklinde isimlendirilen dünyamızda, iletişim teknolojilerinin hızlıca ilerlemesi ile insanlar arasındaki bağlantı kurmayı etkileyen birçok yeni teknolojiler oluşturulmuştur. Bu teknolojiler temel olarak bilgisayar, taşınabilir araçlar, internet ve akıllı telefonlar gibi alt kategorilere ayrılabilir. Belirtilen teknolojilerin bunun yanı sıra bireylerin yaşamının temel elemanları biçimine dönüştüğü

gözlemlenmektedir (23). Kişiler bu dijital araçları iş ve işlemlerini ivedi şekilde yürütmek üzere kullanabilmektedir. Bu dijital araçlar sosyal yaşamda gerekli ilişkileri kurmada veya insanların sosyal izolasyona uğramalarında etkili olmaktadır.

Akıllı telefonların yaşama dahil olması, bireyleri somut dünyadan koparabilmekte, sanal aleme sevk etmektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla bireyler sanal dünya insanı biçimine geldiğinde de bireylerin somut dünyada problemleri meydana gelebilmektedir. Söz konusu problemlerden başta geleni bağımlılık gerçeğidir. Akıllı telefon bağımlılığının bireysel sebepleri bulunduğu gibi sosyal endişe, yalnız kalma vb. psikolojik unsurları da bulunmaktadır. Bireylerin internetten enformasyona ulaşması veya karşılıklı iletişime geçmek yerine çevrimiçi bağ kurmasına imkan sağlayan akıllı telefonlar, çekingen veya yalnız bireylerin temel olarak yöneldiği cihazlardır (24).

Akıllı telefonlar birçok işlevi olan yaygın kitlesel bağ sağlayan araçlardır. Gelişmiş işlevleri ile yalnızca klasik telefonların yerine geçmemiş, bunun yanı sıra bilgisayar ve birçok işlevi bulunan teknolojik araçların yerine geçebilmiştir. Bu telefonlar büyük ekranlar, kolay taşınabilme gibi özellikleri ile birçok yerde kullanılabilir durumdadır. Akıllı telefonlarla insanlar görüşebilir, e-mail atabilir, oyun uygulamalarında oyunlar oynayabilir, video fotoğraf gönderebilir, internet, sosyal platformlara ulaşabilir; internet aracılığıyla bankacılık vb. çok sayıda uygulama gerçekleştirebilir. Akıllı telefonların kullanım oranının yükselmesinde ve kullanım sıklığının artış göstermesinde iletişim kurma, iş ve işlemleri elektronik olarak akıllı telefonlar aracılığıyla yürütmenin popülerlik kazanmasının da etkili olduğu belirtilebilir. Birçok uygulamanın ve yapılacak birçok resmi-gayri resmi işlemin akıllı telefonlar ile yapılmasının medya yoluyla teşvik edildiği görülmektedir. Uygulamaların kullanımında ve akıllı telefonlar ile ilgili kullanıcıların yapmış olduğu yorumların, satın alınacak cihazın ve kullanılacak uygulamaların belirlenmesinde önem arz ettiği ifade edilebilir. Sunulan birçok imkanlar akıllı telefonların kullanımının yükselmesine neden olabilmektedir. Günümüzde birçok yaş grubunda akıllı telefonlar gündelik hayatın bir unsuru haline gelmiş durumdadır. Yapılan araştırmalarda, 2015'te dünya çapında akıllı telefon kullanımının nüfus bazında 1,5 milyarın üstüne çıktığı görülmüştür. Çağımızda bağımlılık konusunda müdahaleler bağlamında ilaç ya da madde kullanımıyla ilişkili olmayan, eylemsel bağımlılık sınıflandırılmasında da karşımıza çıkan unsurlar bulunmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonun yoğun kullanılmasına bağlı meydana gelen bağımlılık biçimidir. Akıllı telefonlar kolaylıkla kullanılması ve getirileri ile yaşamdaki etkinliklerimizi gerçekleştirmede vazgeçilmez bir duruma gelebilmiştir. Günümüzde neredeyse tüm işlemlerin yürütülmesinde akıllı telefonlara gereksinim duyulmaktadır (25). Akıllı telefonların kullanımının pratik olması, birçok ihtiyaca cevap vermesi gibi yönlerinin bu cihazların küçük yaştan itibaren çocukların ve ileri yaştaki insanların kullanabilmesini sağladığı anlaşılmaktadır.

Kuyucu, akıllı telefon kullanımından kaynaklanan bedensel ve ruhsal problemleri aşağıda sıralamıştır:

1. Aşırı telefon kullanımından kaynaklanan baş ağrısı ve gözle ilişkili sağlık problemleri,
2. Akıllı telefon ile yüz yüze görüşmektense, kullanılan uygulamalarla yapılan sanal görüşmeler sonucunda kişinin yalnız kalması,
3. Akıllı telefon kullanımından vazgeçememekten kaynaklanan günlük hayatta oluşan konsantrasyon bozukluğu,
4. Sanal ortamda, suç işleme potansiyeli yüksek insanlarla karşılaşılabilceği için illegal ortamlara düşebilme riski,
5. Teknolojinin gelişmesiyle oluşturulan illegal yazılımlarla bireylerin kişisel alanına girebilmesi (26).

Akıllı telefonların yalnızca ihtiyaçları karşılamaya yönelik kullanılmaması, uzun süre boyunca uygulamalar veya iş ve işlemleri yürütmek üzere kullanıldığında kişilerde fiziksel, sosyal ve psikolojik bağlamda olumsuz etkilere yol açtığı; bunun yanı sıra kontrolden uzak durumdaki çocuklar ve deneyimsiz bireyler açısından adli birçok soruna sebebiyet verebildiği görülmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

Bireylerdeki akıllı telefon bağımlılığını ortaya koyabilmek için ilk olarak akıllı telefon bağımlılığının ruhsal sebeplerini ve akıllı telefonunun aşırı kullanımının nedenlerini kavramak gerekmektedir (27). Akıllı telefon bağımlılık düzeyini yükselten faktörler öz saygı, kişilik ve cinsiyet olmak üzere üç başlık altında toplanabilir.

Öz Saygı

Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin benlik saygısının genellikle düşük olduğunu gösteren etmenler tespit edilmiştir. Özsaygının sağlıklı sosyal ilişkilerle ergenlerde geliştirilebileceği ve birey olarak görülmenin kişilerin öz değerini doğrudan etkilediği ifade edilmektedir. Zayıf özsaygıya sahip ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin telefonla konuşmak yerine mesaj iletmeyi seçtikleri görülmektedir. Yapılan bir çalışmada dışadönük olma, gençlik ve benlik saygısı ile akıllı telefonlara karşı bağımlılık arasında önemli bir bağ ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra zayıf benlik saygısına sahip olan bireylerin akıllı telefonları daha yaygın biçimde kullanarak özsaygılarını yükseltmeye çaba gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Kişilik

Akıllı telefon kullanımının, bireylerin kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. Beş kuvvetli etmenden oluşan "Beş Faktörlü Kişilik Modeli" tüm araştırmacı ve klinisyenler tarafından geçerlideğerde puan almıştır. Bunlar; "deneyime açık olma, sorumlu olmak, adaptasyon, dışa açık olmak, duygusal dengedir". Sosyal, atılgan ve dışadönük olan kişilerin genellikle akıllı telefon bağımlılığına meyilli oldukları belirtilmiştir. Yeniliğe açık olmayan bireylerde akıllı telefon bağımlılığının yüksek seviyede olduğu ifade edilmiştir. Kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığında doğrudan bir etkiye neden olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet

Yapılan araştırmalarda, cep telefonlarının kullanım amaçlarına bakılmaksızın kadınların erkeklerden çok cep telefonunu kullandığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde görüldüğü belirtilmektedir.

Nomofobi Kavramı

Nomofobi kavramı akıllı telefonların çok sık kullanılmasına ilişkin olarak ortaya çıkmıştır. Nomofobi kavramının Türkçedeki karşılığı ‘‘akıllı telefonsuz kalma korkusu’’ şeklinde ifade edilmektedir.

Nomofobik kişilerde birtakım davranışsal belirtiler görülmektedir. Bunlar şu şekildedir:

1. Sürekli olarak telefonunun yanında olup olmadığı durumunu kontrol etme,
2. Telefonun mesaj ve çağrı durumunu devamlı bir şekilde kontrol etme,

3. Bireylerin telefonu güvenli bir yerde olsa dahi sürekli olarak kaybetme endişesi yaşaması,
4. Telefon kapandığında veya telefon ile bağlantı kurulmadığında gerginlik ve endişe hissedilmesi,
5. Uyumadan hemen önce akıllı telefon ile ilgilenme ve telefonun devamlı olarak ulaşılabilir olmasına dikkat etme (28).

Günümüzde kullanımı, birçok işi yürütmek ve eğlenceli vakit geçirmek amacıyla artış gösteren akıllı telefonların kişilerin bilinçli kullanım durumuna göre işlevsellik kazanabildiği; ancak, akıllı telefonların bilinçsiz kişilerce ve denetimsiz çocuklar tarafından kullanılması durumlarında dijital bağımlılık durumunun ortaya çıkabildiği, kişilerin suç mağduru veya faili olabildikleri; fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal vb. yönlerden tehditler ile karşılaşabildikleri görülmektedir.

2.4.2. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon, dünyanın farklı bölgelerinde birçok kesime yönelik yaptığı yayınlarında kitle iletişim araçlarının temel işlevlerinden görülen “haber verme, bilgilendirme, eğitime, eğlendirme ve boş zamanlarını değerlendirme” rollerini üstlenmektedir. Kültürel ve sosyal yansımalarının ileri seviyede olması yönüyle teknoloji cihazları arasında birçok kitle iletişim cihazlarından ayrılmaktadır. Son zamanlarda pek çok yaş grubundan insanı basit temalı tek tipli yayınları yoluyla televizyon, “televizyon toplumu” adlandırmasıyla aralarında elektronik ortaklık dışında bir ilişkisi bulunmayan yeni, geniş yığınlar meydana getirmiştir (29). Günlük yaşamın birçok rutinini gerçekleştirmek, sorumluluklarını yerine getirmek, maddi kazanç sağlamak gibi durumlar nedeniyle bireylerin toplumsal hayat içinde çeşitli rollerine uygun hareket etmesi gerekmektedir. Bu rollerini yerine getirmek için kişinin uygun süreyi ve emeği harcaması gerekmekte olup; sosyal çevresinin ve içerisinde yaşadığı toplumun koşullarının kişinin rollerini gerçekleştirmesinde kolaylaştırıcı şekilde etkili olması gerekmektedir. Televizyonu belli bir amaç ve süre dahilinde izlemeyerek, zamanının çoğunluğunu televizyon izleyerek tüketen bireyin rollerine uygun davranamayacağı, televizyon bağımlılığı olgusu ile karşılaşacağı öngörülebilir. Eylemsel bağımlılıklardan biri görülen “teknoloji bağımlılıklarında” kişi birçok konumda olabilir. Nitekim televizyon izlerken aktif olmayan durumdaki kişi bir bilgisayar uygulaması ile oyun oynarken aktif kullanıcı durumuna gelebilmektedir.

Çocuklar akranlarıyla özdeşim bağlantısı oluşturarak eylemlerini taklit etmektedirler. Çocukların benliğinin gelişmesinde sadece “aile, okul ve toplumsal çevre” etkili olamamaktadır. Ayrıca, televizyon yaptıkları yayın çeşitliliği ve sürekliliği ile çocukların sosyal kimliğinin oluşmasında temel bir vasıta kabul edilmektedir. İlkokul çağındaki çocuklara, televizyondaki yayınlarda okullardaki akranlarının gruplaştığı, madde ve sigara kullandıkları, sınavlarda kopya çektikleri ve okuldan kaçtıklarının aktarıldığı görülmekte, bu durumların çocukların programlardaki olumlu olmayan kişilikleri model görerek onlarla “bağ kurmalarına” yol açtığı belirtilebilir. Programlarda bulunan karakterlerin olumsuz eylemleri, yanlış iletileri bu çocukların eylemlerinde daimi olumsuz etkilere neden olabilmektedir (30). Yoğun televizyon izleme çocuklarda davranış bozukluklarına sebep oluşturmakta, çocukların kendilerini ifade etmekte yetersizlik hissetmelerine neden olabilmekte, verimli olmaları yerine taklit yapmalarına yol açmaktadır. Bu durumlar çocuğun pasifleşmesine, hatta çocukların televizyon programlarına yoğun şekilde zaman ayırması, çocukları sadece kitap okumaktan alıkoymamakta, bunun yanında çocukların oyun oynamaktan ve yaşlılarından uzak durmalarına sebep olmaktadır. Sonuç olarak, bu durum çocukların yaşlılarıyla ilişkilerinin azalmasına, dolayısıyla “içe dönük, sosyal özellikleri düşen” insan profilinin ortaya çıkmasına yola çmaktadır. Televizyon, çocuklarda hayal kurma gücünün gelişmemesine, odaklanma sorununa, derslere karşı alakasızlığına, derslerde aktif olmayan bir tutum ortaya koyup dersin mantığını kavramaya yönelik çaba göstermemeye, televizyondaki görsel mesajlara alıştıkları için derslerindeki materyal özelliği olan kitaplara gerekli ilgiyi göstermemeye neden olmaktadır (31).

Çocukların televizyon izleme alışkanlıklarına dayalı olarak, davranış bozuklukları görülebilmektedir. Yaşlarının özelliği sebebiyle savunmasız, yardıma muhtaç, bağlantı kurma çabasında, etkisinde kaldığı kişilikleri model gören kontrolsüz bir şekilde televizyon izleme özelliği kazanmış çocuğun, “fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel gelişimi” olumlu olmayan şekillerde gerçekleşecektir (32).

Televizyon, olduğu yerde çocuğu ile etkileşimde olan ebeveynlerin farkında olmadan dikkatini kendisine çevirmektedir. Dikkatini ve ilgisini fark etmeden televizyona yoğunlaştıran ebeveynin, çocuğu ile olan etkileşimi minimum düzeye ine-bilmektedir.

Yoğun televizyon izleme alışkanlığı çocuklarda, yaşadıkları toplumun kültürünü öğrenmesini, adaptasyon kurmasına, çevresi ile olumlu diyalog oluşturmalarını; zihinsel,

dil, fiziksel, psiko motor, sosyal, duygusal, kişilik ve ahlak gelişimini olumsuz biçimde etkilemektedir. Bu durum, çocuğun çevresinde, okul hayatında olumlu ilişkiler oluşturmamasına ve diyalogunda sorunlar ile karşılaşmasına etki edebilmektedir (31).

Televizyon bağımlılığı; bireylerin bencilleşmesine, şiddet içerikli eylemler sergilemelerine, odaklanma problemleri yaşamalarına, yeme bozukluğu alışkanlıkları oluşturmalarına, dünya hakkında gerçekçi olmayan fikirleri benimsemelerine, farkındalığı düşük kişiler olmalarına; yanlış model kişilikleri oluşturmalarına, hayal kurmaları, okuma ve yazma yeteneklerinin azalmasına yol açabilmektedir.

2.4.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet, çağımızın tartışılmaz en önemli teknolojilerinden biri olarak kabul edilmektedir. İnternet; sohbeti, reklamı, iletişimi, ticareti, teknolojiyi ve bilimi, eğitim ve öğretimi kolay, hızlıca ve düşük maliyetle sanal yollarla sağlarken internetin önemi giderek artmaktadır. Ülkemizde internetin yaygın bir hale gelmesi ve kullanılması birçok teknolojilere nazaran daha hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir. İnternet, çağımızda iletişimde en yaygın biçimde yararlanılan bir teknolojik araç olarak görülmektedir. Küresel çapta internet yoluyla e-ticaret gelişim göstermekte, iktisadi kurallar esneyebilmekte, kapitalizm kendisine uygun formlar oluşturacak şekilde yol alabilmektedir. Twitter, Facebook vb. sosyal ağların kullanımı artış göstermekte, internetin amaçsız ve kontrolsüz şekilde kullanımı söz konusu olabilmektedir. İnternetin bilinçsiz bir şekilde ve uzun süreler boyunca denetimsiz kullanılması neticesinde internet bağımlılığı olgusu meydana çıkmaktadır (33).

İnternet bağımlılığı, internet kullanımından dolayı kişilerin kendilerine hâkim olamama, davranışlarını gizlemeye çalışma, yalan söyleme, internete erişim sağlayamadığında eksiklik hissetme gibi kişiler üzerinde negatif etkilere yol açan davranış biçimi olarak açıklanabilir. Bu bağımlılık sadece internete bağımlı olmak değil; internetin yanı sıra internet aracılığı ile yapılan aktivitelere de bağımlı olmayı ifade etmektedir. Bu bağımlılıklar; bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak, aynı zamanda sosyal alanlar ve akademik alanlarda da yetersizlikler yaşamalarına sebep olmaktadır (34).

İnternet bağımlılığının altı faktörü vardır. Bunlar;

1. Dikkat çekme; belli bir faaliyetin, bireyin hayatında veya fikirlerinde en önemli şeyler halini alması durumudur.

2. Duygu durum değişikliği; bir faaliyetle ilgilenmenin neticesi olarak bireyin bildirdiği kişisel tecrübeleri açıklar ve başa çıkma yolu şeklinde anlaşılabilir.
3. Tolerans; belli bir faaliyetten istenilen hazzı alabilmek için faaliyetin yapılma miktarının veya bu faaliyet için tüketilen zamanın sürekli arttırılması biçimidir.
4. Yoksunluk semptomları; belli bir fiil sürmediğinde veya hızlıca sonlandığında meydana çıkan nahoş duygular veya fiziksel yansımalarıdır.
5. Çatışma; bireyler ile çevresindeki kişiler arasındaki bireyler arası çatışmaları veya bireyin belli bir etkinlik ile ilgili içinde yaşadığı çatışmaları belirtmektedir.
6. Nüksetme; belli bir faaliyetin önceki örüntüleri ile tekrar meydana gelmesidir (35).

İnternet bağımlılığının tanı ölçütleri; interneti aşırı kullanma isteği ve bu durumun önüne geçilememesi, internet kullanımı olmadan geçirilen zamanın anlam ifade etmemesi ve internette geçirilen zamanın tolere edilerek gittikçe artması, internete erişim sağlanamadığında aşırı huzursuzluk, agresiflik, gerginlik vb. durumların ortaya çıkması, bireylerin iş, aile, akademik ve sosyal hayatlarının giderek bozulması şeklinde belirtilmektedir (36).

İnternet bağımlılığı, kişilerin yaşamında bir ya da daha fazla alanda olumsuz sonuçların ortaya çıkarmasına neden olmaktadır. Örneğin; kişilerarası ilişkilerin bozulması, yetişkinlerde iş ve kariyer performanslarında düşüşlerin yaşanması; öğrencilerde yeme alışkanlıklarında, uyku düzenlerinde, kas iskelet sistemlerinde, akademik başarılarında, okul içi yaşantılarında ve fiziksel sağlıklarında bozulmalar, aile içi iletişim çatışmaları, günlük yaşamda rutinlerde bozulmalar, yüz yüze iletişimde zorluk çekme gibi durumlar yaşanabilir (37). Ayrıca, internetin yoğun kullanımı durumu beraberinde netlessfobi kavramını getirmiştir. Netlessfobi kavramı; internetsiz kalma korkusu olarak ifade edilmektedir. Bu durum da bireylerde özellikle psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir.

Ülkemizde de internet kullanımı giderek artış göstermektedir. Bu durum istatistiki verilere de yansımıştır. TÜİK'in 2021 yılında 6-15 yaş grubu çocuklar ile yapmış olduğu "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarında; çocuklarda internet kullanım oranının %82.7 olduğu, bu oranın 2013 yılında ise %50.8

olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, bu araştırmada ülkemizde 2021 yılında düzenli internet kullananların oranının %98.6 olduğu, 2013 yılında ise bu oranın %91.8 olduğu ortaya çıkmıştır (38).

Ebeveynlerin internet kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları, internete erişim sağlamaları durumunda çocuklarını uygun şekilde denetlememeleri ve çocukların sosyal yaşama dahil olmak yerine evde kalmayı tercih etmelerinin bu çocukların internetin risklerine karşı savunmasız olmalarına yol açabildiği görülmektedir.

2.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyunun çocuklar açısından eğlence fonksiyonunun yanında sosyal görevleri tecrübe etme, içsel özelliklerini dışa yansıtma, içsel güdü olan saldırganlığın sergilenmesine imkan vermenin bir aracı olduğu kabul edilmektedir. Çocuk oyunları kültürel faktörlere ve zamanlara göre dönüşüm geçirmiştir. Geçmiş dönemlerde yaygın olarak sokakta oynanan ve gerçek oyunlar, yerini konut içerisinde ve sanal alemlerde oynanan dijital oyunlara bırakmıştır (39).

Mevcut durumda çocuklar, sanal ortamlar-özellikle de dijital oyunlarla yaşamdan yer ve zaman yönünden uzaklaşmaktadır. İnsan hayatının birçok yönünü etkileyen teknolojik ilerlemeler, çocukların temel alanı olan oyunlarda da varlığını göstermektedir. Geleneksel oyunların giderek etkisinin azaldığı ve dijital oyunların birçok biçimiyle farklı cins veya yaş gruplarından kişiyi etkisi altına aldığı görülmektedir. Teknolojinin hızlıca ilerlemesi, yoğun ve çarpık şehirleşme, açık oyun bölgelerinin azalması vb. durumlar ile beraber genç kişilerin dijital oyunlara karşı ilgi ve eğilim seviyelerinin sürekli biçimde yükseldiği belirtilmektedir (40).

Dijital oyun, birtakım teknolojiler ile programlanan ve görsel bir ortamda tek veya birden fazla kişinin giriş yapma imkanını sağlayan elektronik oyunlar şeklinde ifade edilmektedir (41). Dijital oyunlar akıllı telefonlar, tablet vb. araçlar gibi kolay taşınabilen araçlar ile oynanabildiği için bu oyunlara sürekli ulaşmak mümkün olmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı; Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. Revizyonunda (ICD-11), oyun oynama kontrolünün bozukluğu biçiminde belirtilmiştir. Başka tanımda, bireyin somut yaşamını olumsuz yönde

etkilemesine karşın farklı faaliyetlere nispeten öncelikli olarak, kontrolsüz ve geniş süreli biçimde dijital oyunu, oyun oynamayı terk edememesidir (42).

Dijital oyun türleri kendi içerisinde farklı kategorilere ayrılmaktadır. Dijital oyun türleri aşağıda verilmiştir (43):

Macera Oyunları: Belirsiz bir yerden bırakılarak yön bulmak, araştırma yürütmek ve yeni bir durumla karşılaşmak, obje toplamak ve bilmece bulmak gibi sınıflandırılan oyun biçimleridir.

Strateji Oyunları: Uzaktan erişim ile birden fazla kişiyle oynanabilen, yaş sınırlaması olmaksızın santraç sistematığını andıran ve oynayan kişilere hızlı karar alma becerisini sağlayan oyunlardır.

Spor Oyunları: Çevrimiçi, PC ve multiplayer ile oynanan, taklit yoluyla gerçek spor türlerinden geliştirilen ve kurallarının uluslararası geçerli olduğu oyunlardır. Bu oyunlar sayesinde kişilerde karar verme ve hızlı düşünme becerileri gelişir.

Aksiyon Oyunları: Kişilerde el ve göz koordinasyonunun gelişmesine katkı sağlayan hızlı ve ani oynanan oyun türüdür.

Dövüş Oyunları: Gücün ön planda olduğu, yetişkin bireylere yönelik olan ve hareketlerin süratli bir şekilde tasarlandığı oyun türüdür.

Bilmece Oyunları: Oynayan kişilerin çözmesi için problemlerin verildiği, seviye geçerek zorluk seviyesi açısından farklılık arz eden ve genellikle görsel olan oyunlardır.

Eğlence Oyunları: Multiplayer şeklinde çevrimiçi olarak oynanan, yalnızca oyuncuları eğlendirmeyip oyuncuların dikkat ve bilişsel kapasitelerini artırıcı aktiviteler içeren oyunlardır.

Rol-Oynama (RPG) Oyunları: Bireylerin rol oyanama oyunlarında kişilik yapılarına uygun rolleri üstlenebildikleri oyun türüdür.

Simülasyon Oyunları: Bir nesnenin kullanıma yönelik alanlar yaratmak veya bu yönde tasarlama yapılabilmesine olanak sağlayan oyun türüdür.

Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının temel olarak yalnız kalma, saldırgan eylemler, kaygı bozukluğu, düşük düzeyde yaşam doyumu, depresyon, şiddete karşı duyarsızlık, dikkat problemleri vb. psikososyal problemlerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel yönden psikomotor yetenek

bozukluğu, hiperaktivite, baş ağrısı, göz problemleri vb. etkilerinden söz edilirken, psikolojik olarak da agresif ve anti-sosyal eylemler sergileme, şiddete yönelme, gerçek hayattan uzaklaşma, hayal ve gerçek arasında karmaşıklık yaşama vb. etkileri bulunduğu belirtilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı bilimsel çalışmalarda ve medyada bulunan haberlerde sıklıkla ele alınmakta; çocukların bilgisayar ve internet oyunları ile giderek yoğun zaman geçirdikleri gözlemlenmektedir. Özellikle, son zamanlarda oyun bağımlılığı alanında psikiyatri birimlerine başvurulardaki artış, ailelerin destek isteğinde bulunması ve araştırmacıların ortaya koydukları deliller kaygıları yükseltmektedir (44).

Yeşilay Türkiye Bağımlılık Mücadele Eğitimi dijital oyun bağımlılığını belirlemede belli ölçütler kullanmaktadır. Bu ölçütler şu şekildedir (45):

1. Oyun bağımlılıkları olan kişiler sosyal yaşantılarında sorun yaşamaya başlarlar.
2. Kişilerde süreç içerisinde fiziksel sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Örneğin, eklem-kas ağrıları, gözde problemler gibi.
3. Oyun bağımlısı olan kişiler etrafında bulunan insanlar ile iletişime geçmek yerine oyun oynamayı tercih ederler.
4. Dijital oyunda elde ettikleri başarıları gerçek hayatta elde ettikleri başarılar ile kıyaslama yaparlar.
5. Aileleri ile olan sosyal ilişkilerde problemler yaşarlar ve bireyde sosyal yalnızlaşma da görülür.
6. Oyun bağımlısı olan bireyler oyundan yoksun kaldıklarında ve uzaklaştıklarında kendilerini huzursuz hissetmeye başlarlar.
7. Ayrıca, oyun oynadıkları dijital araç ve gereçlerden tablet, bilgisayar vb. araçlardan uzun süre ayrı kaldıklarında rahatsızlık hissederler.

2.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknoloji alanında görülen hızlı ve olağanüstü gelişmeler neticesinde, kişilerin internete erişim kaynakları artmış ve internetle bağ kurması kaçınılmaz bir durum olmuştur. Ülkemizde bu durum, istatistiklere yansımaktadır. TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2019 yılı verilerine göre, Ülkemizde 16-74 yaş aralığındaki insanlarda internet kullanımı önceki seneye göre %2.4'lük bir yükseliş

göstererek %75.3'e çıkmıştır (46). TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılı verilerine göre ise %92.0'ye yükselmiştir (47). İnternet kullanımında görülen artışta sosyal medyanın önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla günümüzde geniş etkiye sahip olduğu bilinen internetin insanlar açısından sosyal bir atmosfer sağladığı belirtilebilir (48).

Araştırmacılar sosyal medyayı, insanlar arasındaki iletişimi destekleyen, ortak ilgi alanlarına sahip kişilerin etkileşimlerinin arttıran ve herkesin kişisel profilini ve bağ kurmayı istediği akranlarını oluşturma imkanı sağlayan web sayfaları biçiminde tanımlamaktadırlar. Bir başka deyişle sosyal medya; kişilerin fotoğraf, ses, görüntü ya da yazı yoluyla düşüncelerini paylaştığı blogları, tartışma ve iletişim sayfalarını, müşterilerin birbirleriyle etkileşim oluşturabilecekleri e-mailleri, ürün ve hizmet bilgilerine erişebilecekleri sayfa ve platformları ve sosyal paylaşım sayfalarını da kapsayan geniş internet alanlarından oluşmaktadır (49).

Sosyal medya kullanımı en çok ergenleri etkilemektedir. Sosyal medyanın sosyal beceri geliştirme, ait olma hissi, rahatlıkla düşüncelerini paylaşma ve tartışma, kimlik gelişimine katkı sağlama gibi olumlu etkilerinin olmasının yanında olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Bunlar; siber zorbalık, görsel veya yazınsal olarak cinsel içeriğe maruz kalma, aşırı ve gereksiz bilgiyle karşılaşma, kişisel bilgilerine kolay ulaşılabilir olması ve fiziksel aktivite yoksunluğu, yüksek düzeyde akademik erteleme davranışı, kıskançlık gibi olumsuz etkilerdir (50).

Sosyal medya kullanım amacına ve kullanım şekline göre farklı çeşitlere ayrılmaktadır. Bu türler ise sosyal medya araçları çatısı altında ayrılmaktadır. Sosyal medya türleri kullanım amaçlarına ve şekillerine göre birbirlerinden ayrılmaktadır. Bloglar, sosyal ağlar, durum uygulamaları, medya paylaşım siteleri, wikiler ve forumlar gibi farklı özellikleri olan platformlar genellikle kullanıcı tabanlı içeriklerin paylaşılmasını esas almaktadır ve paylaşımlar da genellikle kullanıcı tabanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal ağ sitelerinde çoğunlukla kişiler kendine ait profiller yaratabilmekte, paylaşımlarda bulunabilmekte, özel mesajlar gönderebilmekte ve çeşitli aktiviteleri yine aynı sayfa üzerinden yapabilmektedirler (51). En yaygın olarak kullanılan sosyal medya uygulamaları ise Facebook, Instagram, Youtube, Twitter ve Whatsapp olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı; kişilerin hayatının pek çok alanına olumsuz etki eden, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlere belli şekilde etki eden psikolojik yönleri de bulunan bir sorundur. Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya kullanımı, bu kullanımdan dolayı pozitif duygular hissetme, sosyal medya kullanımında ilk baştaki olumlu duyguları yeniden hissedebilmek için daha fazla zaman harcayarak kullanımı arttırma, sosyal medya kullanımı engellendiğinde fizyolojik ve psikolojik problemler yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (52).

Sosyal medya bağımlılığı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi çeşitli bağımlılık belirtileri göstermektedir. Bu belirtiler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

1. Sosyal medya kullanırken ruh durumunda meydana gelen farklılaşmalar
2. Duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak meşguliyet
3. Sosyal medya kullanımı kısıtlandığında ya da durdurulduğunda hissi ve fiziki yoksunluk belirtileri
4. Nüksetme ve çatışma, yani yoksunluk evresinden sonra hızlıca aşırı kullanım seviyesine geçme (53).

Çocukları teknolojik gelişmelerden uzak tutmak mümkün olmamakta, bunun bir sonucu olarak çocuklar sosyal medyada çeşitli risk faktörleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu risk faktörleri; çocukların yaşına uygun olmayan reklamlar, uygun olmayan içerikler ve çocukların gizlilik konularında yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır (54).

Günümüzde bireyler sosyal medyada gerçekleşen olayları takip edememeye yönelik korku ve endişe duymaktadırlar. Bu durum “gelişmeleri kaçırma korkusu” (Fear of MissingOut- FOMO) olarak ifade edilmektedir. Birçok psikiyatrist FOMO’nun sosyal medya kullanımıyla doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Devamlı sosyal paylaşım sitelerindeki durumları takip etmeyi isteme, sürekli olarak sosyal medyaya bağlı bulunma belirtilen durumun meydana çıkmasında etkili olabilmektedir (55).

2.5. Dijital Bağımlılıkla İlgili Araştırmalar

Gültekin ve Aydemir “İlkokul ve Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği)” adlı araştırmasında, araştırmaya katılanların %9.7’sinin bağımlı olduğu, bağımlılık oranının erkek öğrencilerde yaygın olduğu, bağımlılığın okul kademesine göre değişiklik göstermediği,

ebeveyn eğitim ve ebeveynin meslek durumu bağımlılığı etkilemediği, orta gelire sahip öğrencilerin bağımlılık ortalamasının yüksek olduğu, herhangi bir spor ve müzik dalı ile ilgilenen çocukların bağımlılık puanının düşük olduğu ifade edilmiştir (56).

Kayri ve Günüş “Yüksek ve Düşük Sosyoekonomik Koşullara Sahip Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi” başlıklı çalışmasında, yüksek sosyo-ekonomik koşullara sahip çocukların bağımlılık oranlarının yüksek olduğu bulgularına ulaşmıştır (57).

Öner ve Çakır “Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasında, ortaokul öğrencilerinin %1.14’ünün bağımlı olduğu ve %23.01’inin de bağımlı olma riski ile karşı karşıya olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, internet bağımlılığının erkek öğrencilerde yüksek olduğu, sosyal medya bağımlılığının da kız öğrencilerde yüksek olduğu, sosyal medya kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşmıştır (58).

Deniz ve Gürültü çalışmalarında, lise öğrencilerine sosyal medya bağımlılık ölçeğini uygulamışlardır. Çalışmanın neticesinde, lise öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlısı olduklarını ortaya koymuşlardır. Bunun yanında öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ortalama internet kullanma vakti ve sosyal medya kullanım senesine göre farklılaştığı bulgularına ulaşmıştır (59).

Horzum “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmasında, ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık seviyelerini, birçok demografik bileşkenler kapsamında ve internet bağımlılığıyla bağlantısı kapsamında incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, erkek öğrencilerin bilgisayar oyunu ve internet bağımlılığı seviyelerinin kız öğrencilere kıyasla anlamlı seviyede değiştiğini ve erkek öğrencilerin bilgisayar oyunu ve internet bağımlılık seviyelerinin nispeten ileri düzeyde bulunduğu sonucuna varılmıştır. Horzum çalışmasında bunun yanında, ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu ve internet bağımlılığı oyun seviyelerinin sosyoekonomik faktörlere göre anlamlı biçimde değişim göstermediği bulgusuna ulaşmıştır (60).

Dilci, Arslan ve Ersoy “0-12 Yaş Aralığındaki Çocukların Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi (Sivas İli Örnekleme)” adlı çalışmada, anne ve babaların cinsiyeti, evli ve bekar olma durumları ve eğitim

seviyesine göre anlamlı bir fark bulunmazken çocukların yaş ve cinsiyet faktörlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur (22).

Dursun ve Çapan ‘‘Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar’’ adlı yapılan araştırma bulgularına göre erkek çocuklarının dijital bağımlılık düzeylerinin kız çocuklara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (61).

Altınok ‘‘Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi’’ adlı araştırmasında, erkek öğrencilerin dijital bağımlılık puanı kız öğrencilere nispeten ileri düzeyde bulunduğu, sınıf düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı, kardeş sayısı az olanların dijital bağımlılık puanının yüksek olduğu, kardeş sayısı fazla olan öğrencilerin geleneksel oyun oynadıkları ve akademik başarı düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır (4).

Arslan vd. lise ve üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyelerinde anlamlı seviyede farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Yapılan çalışma neticesinde; oyun alt başlıklarında değişim anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda lise öğrencilerinde üniversite öğrencilerinden ileri düzeyde oyun bağımlılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra sosyal medya ve günlük hayata etki konusu puanlarında anne eğitimi faktörüne bağlı anlamlı düzeyde değişmediği ifade edilmiştir. Bu çerçevede lise ve üniversite öğrencilerinde anne eğitim seviyesi yükseldiğinde oyun bağımlılığı seviyesinin paralel şekilde yükseldiği ifade edilmiştir. Fakat, lise ve üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık tüm alt boyutlarında puanlarının baba eğitim değişkenine göre anlamlı biçimde değişmediği bulgularına erişilmiştir (19).

Yayman ‘‘Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ isimli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada ergenlerdeki sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevlerinin yaş, cinsiyet ve okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, cinsiyet bakımından ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevlerinin bazı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, ergenlerdeki sosyal medya ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, hem sosyal medya hem de oyun bağımlılığı ile sağlıklı aile işlevleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığının aile işlevlerinin tüm alt boyutlarının anlamlı bir değişkeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır (62).



3. MATERYAL VE METOD

Dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları ile ilgili yapılmış çalışmaların var olan durumlarını daha geniş boyutlu incelemeyi amaçlayan araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, veri toplama süreci, dahil etme ve hariç tutma kriterleri çerçevesinde çalışmaya dahil edilecek araştırmaların belirlenmesi ve son olarak verilerin analiz sürecine ait kullanılan yöntemlere yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çocuklarda dijital bağımlılığa etki eden faktörleri ve dijital bağımlılığın çocuklarda olumlu/olumsuz etkilerini derinlemesine incelemeyi konu edinen bu araştırmada; bilimsel araştırma yöntemlerinden nitel araştırma yöntemi içerisinde yer alan metasentez modeli kullanılmıştır. Ülkemizde nitel çalışmaların sayısının artmasıyla paralel şekilde meta-sentez modeli çalışmaların sayısı da artmaktadır (63).

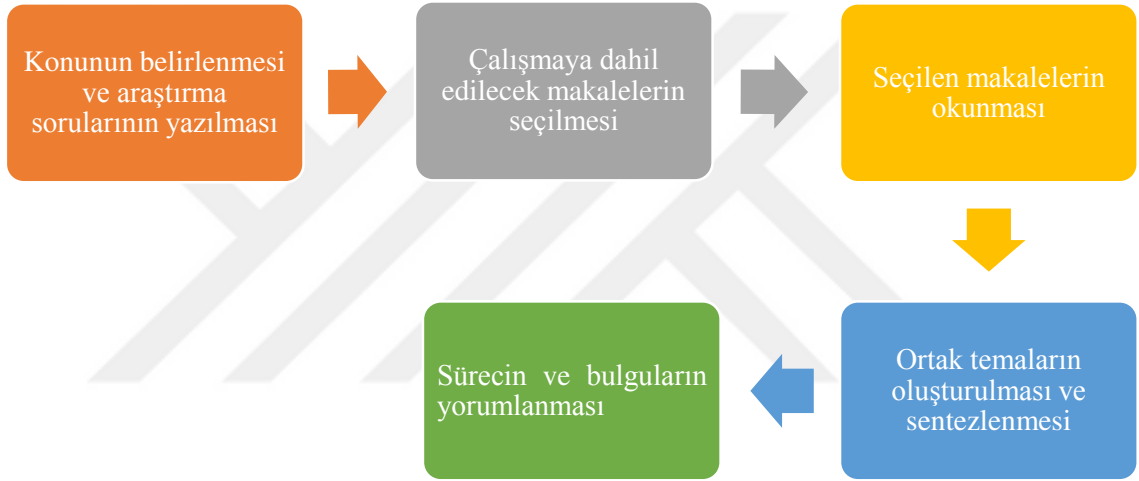
Metasentez modeli ilk defa Noblit ve Hare tarafından eğitim bilimleri alanında yapılan çalışmalarda kullanılmıştır. Metasentez modeli, araştırılan çalışmaların sonuçlarını değerlendirmek ve bulguların kıyaslanması, bütünleştirilmesi ve genelleme yapmak için yürütülen araştırmalardır. Belirtilen modelde, araştırılan konunun genel bir perspektifle detaylı biçimde araştırılması ve kavranmasına yardımcı olunması söz konusudur (64).

Metasentez modeli; daha öncesinde yapılmış nitel çalışmaların veya nicel araştırmaların bulgu ve sonuçlarının taranıp bulguların bir araya getirildiği, yorumlandığı, sentezlendiği ve derinlemesine analiz edildiği bir yöntemdir. Meta-sentez modelde konu belirlenerek, derinlemesine ele alınarak incelenir ve çalışmalar ilişkilendirilir. Metasentez modeli araştırmaları farklı açılardan yorumlama imkanı sunmaktadır. Bu kapsamda araştırmada daha önce dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların sonuçları bir araya getirilerek bütüncül bir bakış açısıyla yeniden yorumlanarak sentezler ortaya konmuştur.

3.2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama süreci bir dizi aşama dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalara aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırma için bir çerçeve oluşturulması ve sorunun tanımlanması
2. Araştırmanın problemi ile ilgili çalışmaların bulunarak toparlanması
3. İncelenen araştırmaların bulgularının ve sonuçlarının değerlendirilmesi
4. İncelenen araştırmaların tek tek belirli temalar çerçevesinde elde edilen bulgular ışığında sentezlenerek yorumlanması
5. Araştırma sonuçlarından elde edilen verilerin ayrıntılı şekilde rapor haline getirilmesi (65).



Şekil 3.1. Meta-sentez araştırmasının işlem basamakları

Metasentez modelinde yukarıdaki genel adımlar izlenmekle birlikte önemli bir aşamayı da literatür taraması ve araştırmaya dahil edilecek çalışmaların belirlenmesi oluşturmaktadır. Literatür taramasından çalışmaya dahil edilecek nihai araştırmaların belirlenmesine kadar işlem adımları Şekil 3.2’de sunulmuştur.



Şekil 3.2. Araştırmaların çalışma sürecine dahil edilme süreci

Araştırmaya dahil edilecek çalışmalara karar vermek amacıyla ilk olarak literatür taraması yapılmıştır. İlgili çalışmalara ulaşmak amacıyla Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik ve DergiPark Akademik veri tabanları kullanılarak ulaşılmıştır. Verileri toplama aşamasında anahtar kelimeler kullanılarak araştırma yapılmıştır. Literatür incelenirken çalışmalarda konuyla ilişkili genelde “İnternet Bağımlılığı”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı”, “Televizyon Bağımlılığı”, “Sosyal Medya Bağımlılığı”, “Dijital Bağımlılık” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. 230 yüksek lisans-doktora tezi ve 249 makale olmak üzere toplam 479 çalışmaya ulaşılmıştır.

3.2.1. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar

Metasentez araştırmalarında bazı araştırmacılar dört-beş çalışmanın yeterli olacağını, bazı araştırmacılar ise araştırma için daha geniş örnekleme gereksinim duyulabileceğini belirtmişlerdir (66).

Taramalar sonucu elde edilen araştırmaların hangilerinin metasenteze dahil edileceğine karar vermek amacıyla araştırmacı tarafından dahil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenmiştir. Dahil etme kriterleri aşağıda yer almaktadır.

1. Çalışmaların Türkiye örnekleminde yapılmış olması,
2. Çalışmaların tam metnine ulaşılabilir olması,
3. Çalışmaların dilinin Türkçe olması,
4. Çalışmaların 2016-2021 yılları arasında yapılmış olması,

Araştırmada hariç tutulacak çalışmalara ilişkin de bir takım kriterler belirlenmiştir. Bu kriterler aşağıda yer almaktadır:

5. Tam metnine ulaşılamayan araştırmalar,
6. Erişim engeli olan araştırmalar,
7. Dili İngilizce olan araştırmalar,
8. Engel türü içermesi,
9. Konu ile bağlantısı olmayan çalışmalar,
10. Reşit olan bireylere yönelik yapılan araştırmalar,

Tekrarlanan çalışmalar, tam metnine ulaşamayan, metin dili İngilizce olan, yaş aralığı çalışmamızı kapsamayan, konu ile alakası olmayan, engelli çocukları kapsayan, yazar tarafından erişime kısıtlanan ve ölçek geliştirme çalışmaları araştırma dışında bırakılmıştır. Bu meta-sentez araştırma, 2016 – 2021 yılları arasında 178 tez ve 80 makale olmak üzere toplam 258 araştırma üzerinden yapılmıştır. Literatür taraması 31.10.2021 tarihinde tamamlanmıştır

3.3. Verilerin Kodlanması ve Analizi

Araştırmaya dahil edilen çalışmaları değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından excel dosyasından bir coodbook hazırlanmıştır. Bu coodbookun içerisinde yazar adı, yayın yılı, yayın türü, bağımlılık türü, ilişkili değişken, yöntem, okul kademesi, örneklem türü, kullanılan ölçek, ölçek ismi, öncül, ardıl, korelasyon analizi, açıklama ve öneri başlıklarına ilişkin sütunlar açılmış ve her bir araştırma tek tek incelenerek elde edilen bilgiler coodbooka işlenmiştir. Araştırmaya dahil edilen tüm çalışmaların incelenip coodbooka girilmesinden sonra verilerin analizine geçilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak araştırmanın birinci problemine dayalı olarak coodbookta yer alan araştırmaların yayın yılına, yayın türüne, ele alınan bağımlılık türüne, yöntemine, yapıldığı okul türüne, örneklem sayısına, kullanılan ölçeğe göre dağılımı gibi kategoriler frekans analizi yardımıyla analiz edilmiş ve şekiller halinde sunulmuştur.

3.4. Geçerlik ve Güvenirlik

Yapılan çalışmalarda belli oranda geçerlik ve güvenirlik sağlanması gerekmektedir. Geçerliğin önemli ölçütleri; yapılan geçerlik çalışmaları sonucu ulaşılan bulguların rapor edilmesi ve bu bulgulara araştırmacı tarafından nasıl ulaşıldığına dair ayrıntılı bilgi verilmesi şeklinde ifade edilebilir. Geçerlik; yorumlama geçerliği, teorik geçerlik ve betimsel geçerlik şeklinde ele alınmaktadır. Betimsel geçerlik; belirli bir durumun, olgunun veya grubun doğru olarak betimlenmesi olarak ifade edilebilir. Betimsel geçerliğe erişebilmenin yollarından birisi araştırmacı çeşitlemesidir. Araştırmacı çeşitlemesi alan yazında üçgenleme türlerinden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Üçgenleme türünün pek çok türleri bulunmaktadır. Bunlar; kuramları üçgenleme, kaynakları üçgenleme ve üçgenleme çeşidi analizci üçgenlemesidir (66).

Bu metasentez araştırmada literatür taraması, konu ile ilgili çalışmaların belirlenmesi ve seçilmesi, çalışma ile ilgili temaların oluşturulması, belirlenen çalışmaların aynı temalar altında sentezlenmesi ve raporlanması ayrıntılı bir biçimde

anlatılmıştır. Metasentez araştırmasının amacı ve araştırmaya yönelik sorular net bir biçimde ifade edilmiştir. Temalar belirlenerek tablo şeklinde tek tek gösterilmiştir. Yapılan araştırmalarda geçerliğin sağlanması güvenilirlik açısından da önem arz etmektedir. Araştırma dahilinde incelemeye alınan çalışmalara ait kodların belirlenerek hataların en aza düşürülmesi için bu kodlar uzun süre incelenmiş ve ulaşılan bilgiler excel tablosuna aktarılmıştır.

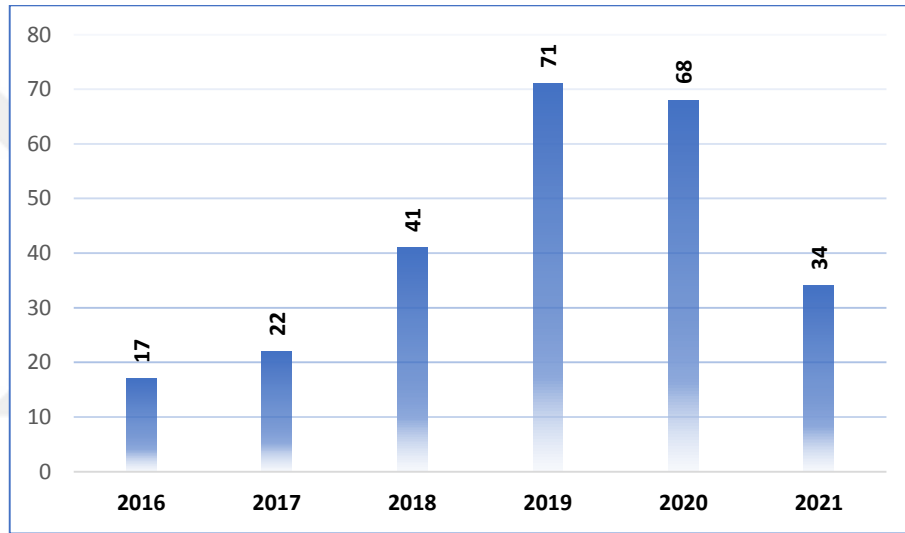
Metasentez araştırmalara yönelik yapılan incelemeler sonucunda, araştırmanın bütünlüğünü devam ettirmenin bir anahtarı olarak bütüncül ve tarafsız biçimde veri örneklemek, analiz yapmak ve yeterli motivasyonu sağlamak için birden çok yazarın birlikte çalışması gerektiği ifade edilmiştir. Birden çok araştırmacının veri analizinde bir arada çalıştığı durumlarda, kodlama güvenilirliğine yönelik bir çalışma yapmak gereklidir. Bu tür araştırmalarda en az %70 seviyesinde bir güvenilirlik yüzdesine erişmek gerekmektedir. Bazı görüşler ise güvenilirlik oranının % 83 olması gerektiği yönündedir (66).

Güvenirlik, yapılan araştırmaların bulgularının tekrardan üretilip üretilmemesi ile ilişkilidir. Bu metasentez araştırmada, güvenilirlik bakımından verilerin kaynağı açık bir şekilde tanımlanmış, ayrıntılı bir şekilde analiz yöntemleri ifade edilmiş ve oluşturulan temaların ortaya çıkışı açıklanmıştır (66).

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular tablolar ve şekillerle sunularak yorumlanmıştır.

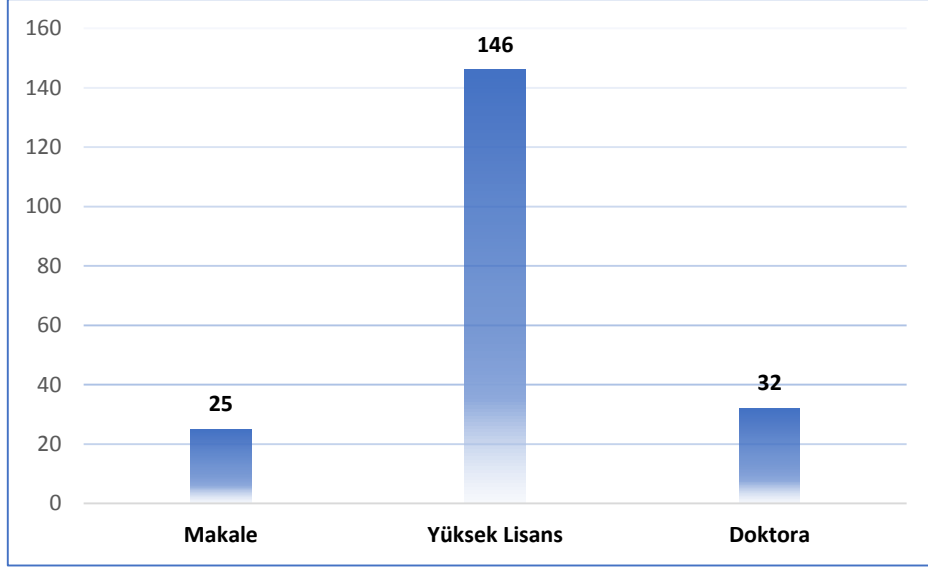
Araştırmanın birinci alt problemi dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmaların yayın yılına, yayın türüne, ele alınan bağımlılık türüne, yöntemine, yapıldığı okul türüne, örneklem sayısına, kullanılan ölçeğe göre dağılımı nasıldır? Şeklinde belirlenmişti. İlk olarak dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların yayın yılına göre dağılımı incelenmiş olup elde edilen bulgular Şekil 4.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Araştırmaların yayın yılına göre dağılımı

Şekil 4.1 incelendiğinde 2016 yılında (N=17), 2017 yılında (N=22), 2018 yılında (N=41), 2019 yılında (N=71), 2020 yılında (N=68) araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların genel olarak 2016-2021 yılları arasında artış gösterdiği görülmektedir. Her ne kadar 2021 yılında yayın sayısı son üç yıla göre düşük seviyede olsa da bu durumun araştırma veri toplama sürecinin bu yıl içerisinde sonlandırılmasından kaynaklandığı söylenebilir.

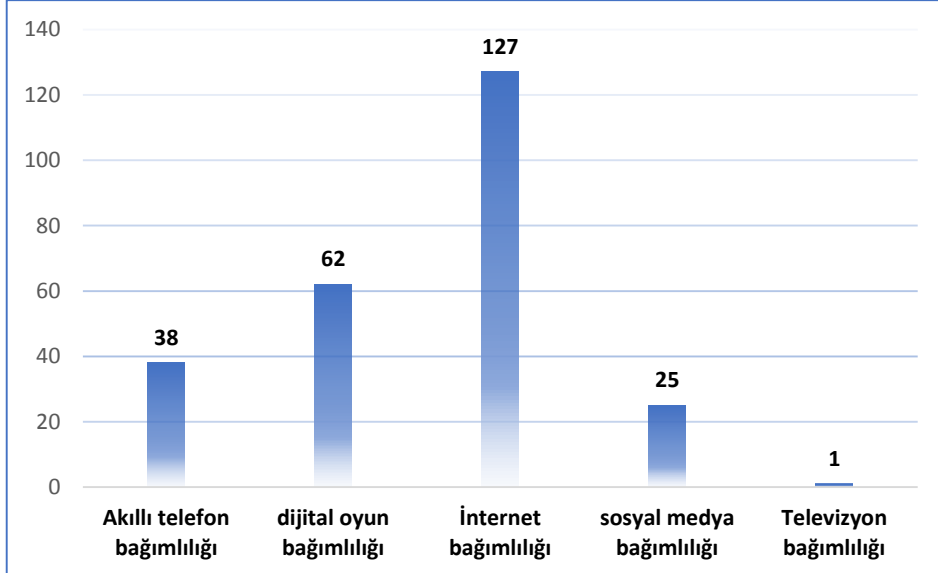
Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların yayın türüne göre dağılımı incelenmiş olup elde edilen bulgular Şekil 4.2’de sunulmuştur.



Şekil 4.2. Araştırmaların yayın türüne göre dağılımı

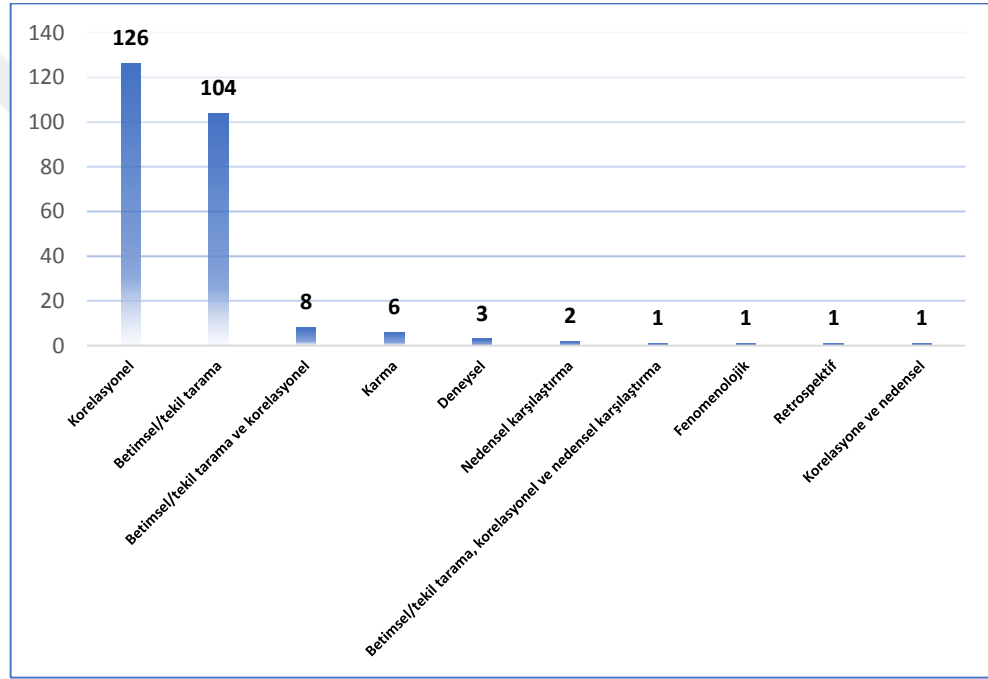
Şekil 4.2 incelendiğinde 2016-2020 yılları arasında yayınlanan makale sayısının (N=25), yüksek lisans tezi sayısının (N=146) ve doktora tezi sayısının (N=32) olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların daha çok lisansüstü düzeyde olduğu ve yüksek lisans tezi ağırlıklı olduğu söylenebilir.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda ele alınan bağımlılık türü incelenmiş olup dağılıma ilişkin bulgular Şekil 4.3’de sunulmuştur.



Şekil 4.3. Araştırmaların bağımlılık türlerine göre dağılımı

Şekil 4.3 incelendiğinde araştırmalarda ele alınan bağımlılık türlerinin internet bağımlılığı (N=127), dijital oyun bağımlılığı (N=62), akıllı telefon bağımlılığı (N=38), sosyal medya (N=23), televizyon (N=1) şeklinde olduğu görülmektedir. Araştırmalarda en çok internet bağımlılığı ele alınmıştır. Bu durumun çevrimiçi farklı ortamlarda bulunmanın doğrudan internetle olan ilişkisinden kaynaklandığı söylenebilir. En az ise televizyon bağımlılığı üzerine araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu durumun son yıllarda birçok farklı teknolojik araçların ortaya çıkmasından ve bu araçların özellikleriyle diğer araçların yerini almasından ve kullanıcılara kolaylık sağlamasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla değişen teknolojiyle birlikte ele alınan bağımlılık türlerinin de değiştiği söylenebilir.

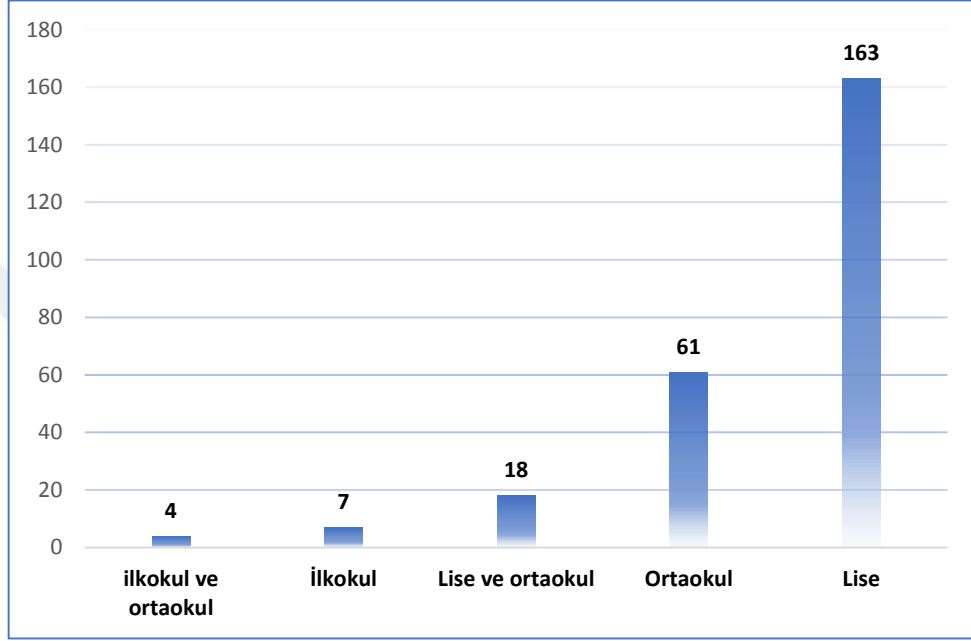


Şekil 4.4. Araştırma yöntemlerine göre dağılımı

Şekil 4.4 incelendiğinde dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların dağılımının korelasyonel (N=126), betimsel/tekil tarama (N=104), betimsel/tekil tarama ve korelasyonel (N=8), karma (N=6), deneysel (N=3), nedensel karşılaştırma (N=2), betimsel/tekil tarama, korelasyonel ve nedensel karşılaştırma (N=1), fenomenolojik (N=1), retrospektif (N=1), korelasyonel ve nedensel karşılaştırma (N=1) şeklinde olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda daha çok korelasyonel araştırma yönteminin kullanıldığı görülmektedir. Bu durumun araştırmalarda daha çok dijital bağımlılığın farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alınmasından kaynaklandığı söylenebilir. Korelasyonel yöntemden sonra en çok

kullanılan araştırma yönteminin betimsel/tekil tarama daha sonra ise farklı tarama modellerinin bir arada kullanıldığı araştırma yöntemlerinin izlediği görülmektedir. Araştırmada dikkat çeken bir bulgu da deneysel, karma ve nitel araştırma yöntemlerinin oldukça az kullanılmış olmasıdır.

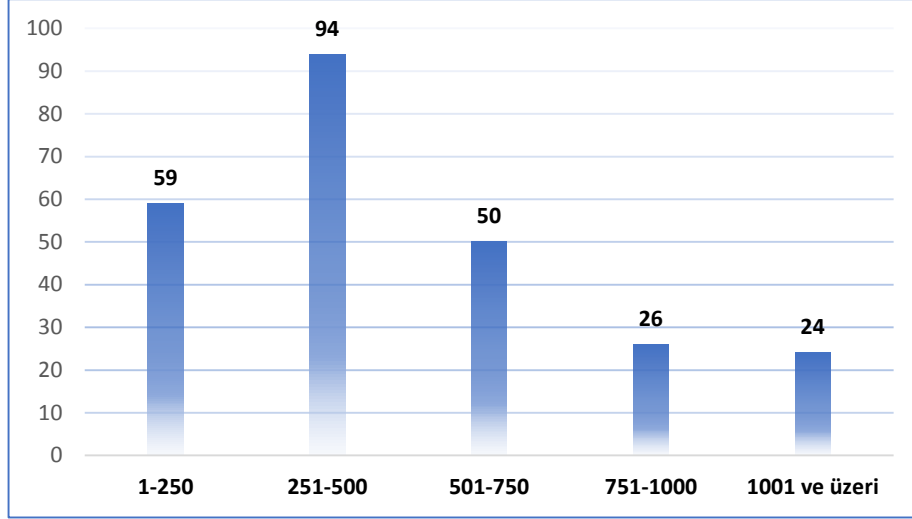
Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalar çalışmaların yürütüldüğü okul türüne göre dağılımları incelenmiş ve bulgular Şekil 4.5'te sunulmuştur.



Şekil 4.5. Araştırmaların okul türüne göre dağılımı

Şekil 4.5 incelendiğinde araştırmaların yapıldığı okul türüne göre dağılımlarının ilkokul ve ortaokul (N=4), ilkokul (N=7), lise ve ortaokul (N=18), ortaokul (N=61) ve lise (N=163) şeklinde olduğu görülmektedir. Okul kademesi arttıkça dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların da arttığı ve araştırmaların örneklem grubunu daha çok lise düzeyindeki öğrenciler oluşturduğu söylenebilir.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların örneklem sayısına göre dağılımı incelenmiş ve Şekil 4.6'da sunulmuştur.



Şekil 4.6. Araştırmaların örneklem sayısına göre dağılımı

Şekil 4.6 incelendiğinde araştırmaların örneklem sayısına göre dağılımının 1-250 arası (N=59), 251-500 arası (N=94), 501-750 arası (N=50), 751-1000 arası (N=26) ve 1001 ve üzeri ise (N=24) şeklinde olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde araştırmalarda daha çok nicel yöntemlerin kullanılmasının katılımcı sayısının az olduğu araştırma sayısını sınırladığı, yığılmaların daha çok 250-500 arasında olduğu ve son olarak büyük örneklem gruplarında araştırmaların az olduğu söylenebilir.

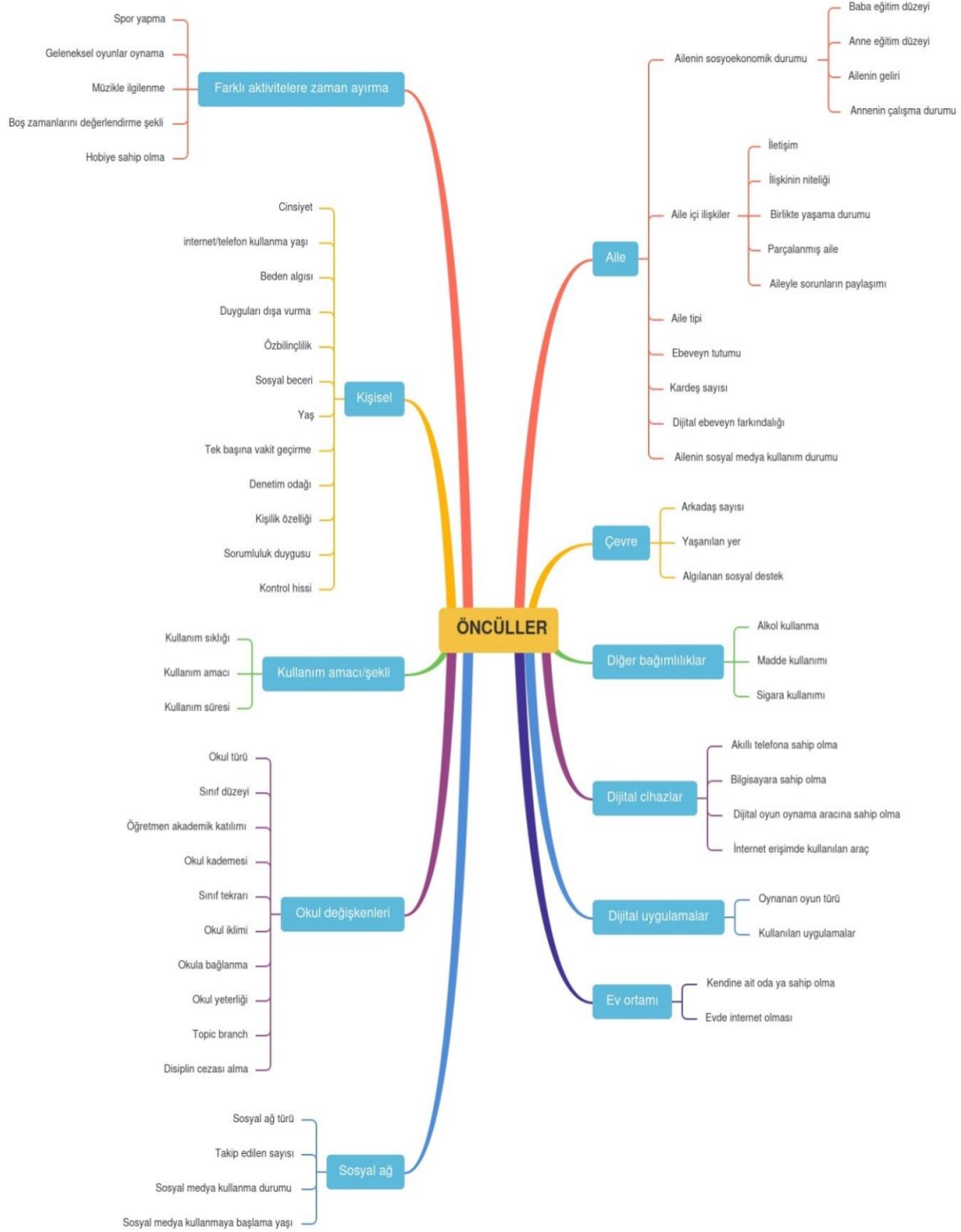
Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda kullanılan ölçekler incelenmiş olup ölçeklere ilişkin dağılımlar ve bilgiler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda kullanılan ölçekler

Yazar	Ölçek ismi	
Young (1996)	İnternet Bağımlılık Ölçeği	122
Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009)	Dijital oyun bağımlılığı ölçeği	27
Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013)	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	26
Hazar ve Hazar(2017)	Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	24
Tutgun Ünal ve Deniz (2015)	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	9
Lin ve arkadaşları (2014)	Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu	6
Horzum, Ayas ve Çakır Balta (2008)	Çocuklar için Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı Ölçeği	6
Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016)	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	6
Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019)	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	4
Evren, Gürol, Karadağ ve Ögel (2012)	Bağımlılık Profil İndeksi-İnternet Formu	3
Akın ve diğerleri (2014)	Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği	3
Taş (2017)	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	3
Eşgi (2014)	Aile Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği	1
Şahin, Keskin ve Yurdağül (2019)	Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	1
Ayaz, Çakır ve Horzum(2001)	Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği	1
Anlı ve Taş (2018)	Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği	1
Köseliören (2017)	Ortaöğretim Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Ölçeği	1
Dinç ve Otrar(2015)	Özgül İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1
Yılmaz(2017)	Problemli Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği	1
Fırat ve Barut (2018)	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1
Balantekin (2009)	Televizyona bağımlılık ölçeği	1

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmalarda daha çok Young tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir. Daha sonra sırasıyla Lemmens, Valkenburg ve Peter tarafından geliştirilen Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Kwon, Kim, Cho ve Yang tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Hazar ve Hazar tarafından geliştirilen Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir alt problemi dijital bağımlılığın öncüllerine ilişkindir. Araştırma kapsamında farklı çalışmalardan elde edilen değişkenler tekrar sentezlenerek öncüllere yönelik temalar oluşturulmuştur. Bu temalar altında ilişkili değişkenler bir araya getirilerek Şekil 4.7'de sunulmuştur.



Şekil 4.7. Dijital bağımlılığın öncülleri

Dijital bağımlılığın öncülleri 11 tema altında bir araya getirilmiştir. Bu temalar; aile, çevre, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, ev ortamı, sosyal ağ, okul değişkenleri, kullanım amacı/şekli ve kişisel faktörlerdir. Temalar dijital bağımlılığa yol açabilecek değişkenleri içermektedir. Temalar ve bunlar altında yer alan değişkenler aşağıda tablolar halinde sunulularak ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.

Aile faktörü

Dijital bağımlılığın öncülleri arasında yer alan aile faktörü, içerisinde birçok değişkeni barındırmaktadır. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Dijital bağımlılığı etkileyen aile faktörüyle ilişkili değişkenler

Alt temalar	Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
		Var <i>f</i>	Yok <i>F</i>
Aile içi ilişkiler	Aile içi iletişim	3	0
	Aile ile ilişki	10	6
	Anne baba birliktelik durumu	7	23
	Anne baba ile yaşama	2	5
	Yaşanılan sorunları aile ile paylaşp paylaşma	1	0
Ailenin sosyo ekonomik durumu	Ailenin aylık geliri	30	70
	Anne eğitim düzeyi	28	65
	Annenin çalışma durumu	5	8
	Baba eğitim düzeyi	26	72
Dijital ebeveyn farkındalığı		13	7
Aile tipi		7	6
Ebeveyn tutumu		14	4
Kardeş sayısı		7	34

Tablo 4.2 incelendiğinde aile içi ilişkiler, ailenin sosyo ekonomik durumuyla ilgili değişkenler, dijital ebeveyn farkındalığı, aile tipi, ebeveyn tutumu ve kardeş sayısı araştırmalarda öncül olarak ele alınan değişkenler olduğu görülmektedir. Aile içi ilişkiler alt teması incelendiğinde aile içi iletişim, aile ile ilişki değişkenleri araştırmaların çoğunda anlamlı etkiye sahip iken; anne ve babanın birliktelik durumunun dijital bağımlılıkla ilişkisi 23 araştırmada, anne ve babayla yaşamının dijital bağımlılıkla ilişkisi 5 araştırmada anlamsız bulunmuştur. Yaşanılan sorunları aile ile paylaşp paylaşmama ise 1 araştırmada incelenmiş ve anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ailenin sosyo-ekonomik durumu teması incelendiğinde ailenin aylık geliri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve annenin çalışma durumu öncül değişken olduğu görülürken hemen hemen tüm araştırmalarda anlamlılık açısından yarı yarıya bir oran ortaya çıkmıştır. Diğer değişkenlere bakıldığında, özellikle dijital ebeveyn farkındalığının ve ebeveyn tutumunun önemli öncüller olduğu dikkat çekmektedir. Aile tipi çoğu çalışmada anlamlı etkiye sahip değişken olarak bulunurken

kardeş sayısının araştırmalarda sıklıkla ele alınan bir değişken olduğu; ancak, az sayıda araştırmada anlamlı bulunduğu belirlenmiştir.

Çevre faktörü

Öncül olarak elen alından diğer bir tema çevredir. Bu tema altında yer alan değişkenler incelenmiş ve Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Dijital bağımlılığı etkileyen çevreyle ilişkili değişkenler

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var <i>F</i>	Yok <i>F</i>
Arkadaş sayısı	1	0
Yaşanılan yer	5	17
Algılanan sosyal destek(aile,öğretmen,arkadaş)	7	1

Tablo 4.3 incelendiğinde; dijital bağımlılığı etkileyen çevreyle ilişkili faktörlerin arkadaş sayısı, yaşanılan yer ve sosyal destek algısının olduğu görülmektedir. Arkadaş sayısı 1 çalışmada ele alınmış ve anlamlı bulunmuştur. Yaşanılan yer 5 çalışmada anlamlı bulunurken 17 çalışmada anlamsız, sosyal destek algısı ise 7 çalışmada anlamlı 1 çalışmada ise anlamsız bulunmuştur. Sonuç olarak, özellikle sosyal destek algısının dijital bağımlılığı etkileyen bir değişken olarak öne çıktığı söylenebilir.

Diğer bağımlılıklar

Araştırmalarda dijital bağımlılıkla birlikte ele alınan öncül değişkenler arasında diğer bağımlılık türleri de yer almaktadır. Bu temaya ilişkin değişkenler Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Dijital bağımlılığı etkileyen diğer bağımlılıklar

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var <i>f</i>	Yok <i>F</i>
Alkol kullanma	3	1
Madde kullanım	1	0
Sigara kullanma	9	3

Tablo 4.4 incelendiğinde; alkol, sigara ve diğer madde bağımlılıklarının dijital bağımlılıkla anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Alkol bağımlılığı ile ilgili 4

araştırmanın 3'ünde ilişki/etki anlamlı bulunurken 1'inde anlamsız bulunmuştur. Madde kullanımını ele alan bir araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmada da ilişki/etki anlamlı bulunmuştur. Son olarak, sigara bağımlılığı ile ilgili araştırmaların 9'unda ilişki/etki anlamlı bulunurken 3'ünde anlamsız bulunmuştur.

Dijital cihazlar

Dijital bağımlılığın öncülleri arasında yer alan dijital cihazlar teması bireyin daha çok bu cihazlara sahip olup olmama durumunu içeren faktörleri ifade etmektedir. Bu faktörlere ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital cihaza ilişkin değişkenler

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
Akıllı telefon olup olmama durumu	14	1
Bilgisayar sahibi olma durumu	21	15
Dijital oyun oynama aracına sahip olma durumu	7	0
İnternete erişimde kullanılan araç	8	6

Tablo 4.5 incelendiğinde; akıllı telefona sahip olma, bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama aracına sahip olma durumlarının genel olarak araştırmalarda dijital bağımlılığı etkileyen önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda ise internete erişimde kullanılan araçlar ayrı bir değişken olarak ele alınmıştır. Bu araştırmalarda genel olarak internete erişimde kullanılan araçların bağımlılığı etkileyen bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, dijital cihazlara sahip olmanın bağımlılığı etkileyebilecek bir değişken olduğu söylenebilir.

Dijital uygulamalar

Dijital uygulamalar teması en çok vakit geçirilen uygulamaları ve oynanan oyun türlerini içeren bir temadır. Bu tema altında yer alan değişkenlere ilişkin sonuçlar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital uygulamalarla ilgili faktörler

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
En çok vakit ayrılan uygulama	2	0
Oynanan oyun türü	6	1

Tablo 4.6 incelendiğinde; vakit ayrılan uygulamaların 2 araştırmada ele alındığı ve bu araştırmalarda da anlamlı ilişki/etkiye sahip bir değişken olduğu sonucuna ulaşılrken, oynanan oyun türü ise 1 araştırmada anlamsız 6 araştırmada ise anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, çeşitli dijital uygulamaların ve oyunların dijital bağımlılığı etkileyebilecek değişkenler olduğu söylenebilir.

Ev ortamı

Dijital bağımlılığı etkileyebilecek diğer faktörler ev ortamıyla ilgili olabilecek değişkenlerdir. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Ev ortamı ile ilgili faktörler

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var <i>f</i>	Yok <i>F</i>
Evde kendine ait odaya sahip olma	5	5
Evde internet bağlantısı olma durumu	12	12

Tablo 4.7 incelendiğinde; evde kendine ait odaya sahip olma ve evde internet bağlantısının olması dijital bağımlılıkla ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Evde kendine ait odaya sahip olma 5 araştırmada anlamlı bulunurken 5 araştırmada anlamsız bulunmuş; evde internet bağlantısı olma durumu ise 12 araştırmada anlamlı ve 12 araştırmada anlamsız bulunmuştur.

Farklı aktivitelere zaman ayırma

Farklı aktivitelere zaman ayırma teması boş zamanlarda veya düzenli olarak yapılan aktiviteleri ve uğraşları içermektedir. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Dijital bağımlılığı etkileyen farklı aktivitelere ilişkin sonuçlar

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var <i>f</i>	Yok <i>F</i>
Boş zamanlarını değerlendirme şekli	7	2
Okul dışında düzenli aktivite yapma	1	1
Sosyal aktivite-hobi	1	2
Spor veya müzikle ilgilenme durumu	8	5
Geleneksel çocuk oyunları	1	0

Tablo 4.8 incelendiğinde; boş zamanları değerlendirme şekli, sosyal ve sportif faaliyetlere katılım gibi düzenli aktivitelerin dijital bağımlılığı etkileyen önemli faktörler olduğu görülmektedir. İlgili araştırmaların genelinde ilişki/etki anlamlı bulunmuştur. Bu tür düzenli aktivitelerin dijital bağımlılık üzerine etkisi negatif yönde olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal sportif aktiviteler dijital bağımlılık riskini azaltmaktadır.

Kişisel faktörler

Dijital bağımlılığı etkileyen bireyin özellikleriyle ilgili değişkenler kişisel faktörler altında toplanmıştır. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Dijital bağımlılığı etkileyen kişisel faktörlere ilişkin sonuçlar

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var f	Yok F
İnterneti kullanmaya başlama yaşı	6	2
Cinsiyet	111	91
Beden algısı	1	2
Duygularını dışa vurma	1	0
Özbilinçlilik	1	0
Sosyal beceri	1	0
Tek başına vakit geçirmeden keyif alma durumu	1	0
Telefon kullanmaya başlama yaşı/yıl	2	1
Yaş	32	57
Denetim odağı	1	0
Kişilik özellikleri	4	1
Kontrol hissi düzeyi	1	0
Sorumluluk duygusu	1	0

Tablo 4.9 incelendiğinde; araştırmalarda daha çok cinsiyet ve yaş değişkenlerinin dijital bağımlılıkla ilişkili ele alınan değişkenler olduğu görülmektedir. Cinsiyetin 111 araştırmada anlamlı etkiye sahip olduğu 91 araştırmada anlamsız bulunduğu belirlenirken yaş değişkeni 32 araştırmada anlamlı ve 57 araştırmada anlamsız bulunmuştur. İnternet kullanmaya başlama yaşı 6 araştırmada anlamlı, 2 araştırmada anlamsız; telefon kullanmaya başlama yaşı 2 araştırmada anlamlı, 1 araştırmada anlamsız; kişilik özellikleri 4 araştırmada anlamlı, 1 araştırmada anlamsız bulunmuştur. Beden algısı, duyguların dışa vurumu, öz bilinçlilik, sosyal beceri, tek başına vakit geçirmeden keyif alma, denetim odağı, kontrol hissi ve sorumluluk ise bir araştırmada ele alınmış ve anlamlı bulunmuştur.

Kullanım amacı/şekli

Bu tema dijital bağımlılığı etkileyebilen dijital araçları kullanma biçimi ve amacını içeren değişkenleri kapsamaktadır.

Tablo 4.10. Dijital bağımlılığı etkileyen dijital araç kullanım amacı/biçimiyle ilgili araştırma sonuçları

Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
Kullanım amacı	40	2
Kullanım sıklığı	1	0
Kullanım süresi	85	4

Tablo 4.10 incelendiğinde; dijital araçları kullanma amacı, sıklığı ve süresinin bağımlılıkla ilişki önemli faktörler olduğu görülmektedir. Kullanım amacı 40 araştırmada anlamlı 2 araştırmada anlamsız, kullanım sıklığı 1 araştırmada anlamlı, kullanım süresi ise 85 araştırmada anlamlı 4 araştırmada ise anlamsız bulunmuştur. Sonuç olarak, dijital araç kullanım süresi ve amacının dijital bağımlılıkla doğrudan ilişkili değişkenler olduğu söylenebilir.

Okulla ilgili faktörler

Araştırmalarda, dijital bağımlılığı etkileyen okulla ilgili değişkenler de incelenmiştir. Bu değişkenler okulla ilgili faktörler teması altında bir araya getirilmiştir. Araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Dijital bağımlılığı etkileyen okulla ilgili faktörlere ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
	Var f	Yok F
Okul kademesi	2	1
Okul türü	27	26
Sınıf düzeyi	42	59
Sınıf tekrarı durumu	1	0
Okul iklimi	1	0
Okul yeterliliği	1	0
Okula bağlanma	2	1
Öğretmen akademik katılımı	1	0
Disiplin cezası alma durumu	1	0

Tablo 4.11 incelendiğinde araştırmalarda daha çok okul türü ve sınıf düzeyi dijital bağımlılıkla ilişkili değişkenler olarak ele alınmıştır. Okul türü 27 araştırmada anlamlı 26 araştırmada anlamsız, sınıf düzeyi ise 42 araştırmada anlamlı 59 araştırmada ise anlamsız bulunmuştur. Araştırmalarda genel olarak, meslek lisesi öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunurken, sınıf düzeyi arttıkça bağımlılığın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak; okul iklimi, okul yeterliği, okula bağlılık, öğretmen akademik katılımı ve disiplin cezası alma durumu da dijital bağımlılıkla ilişkili değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal ağ

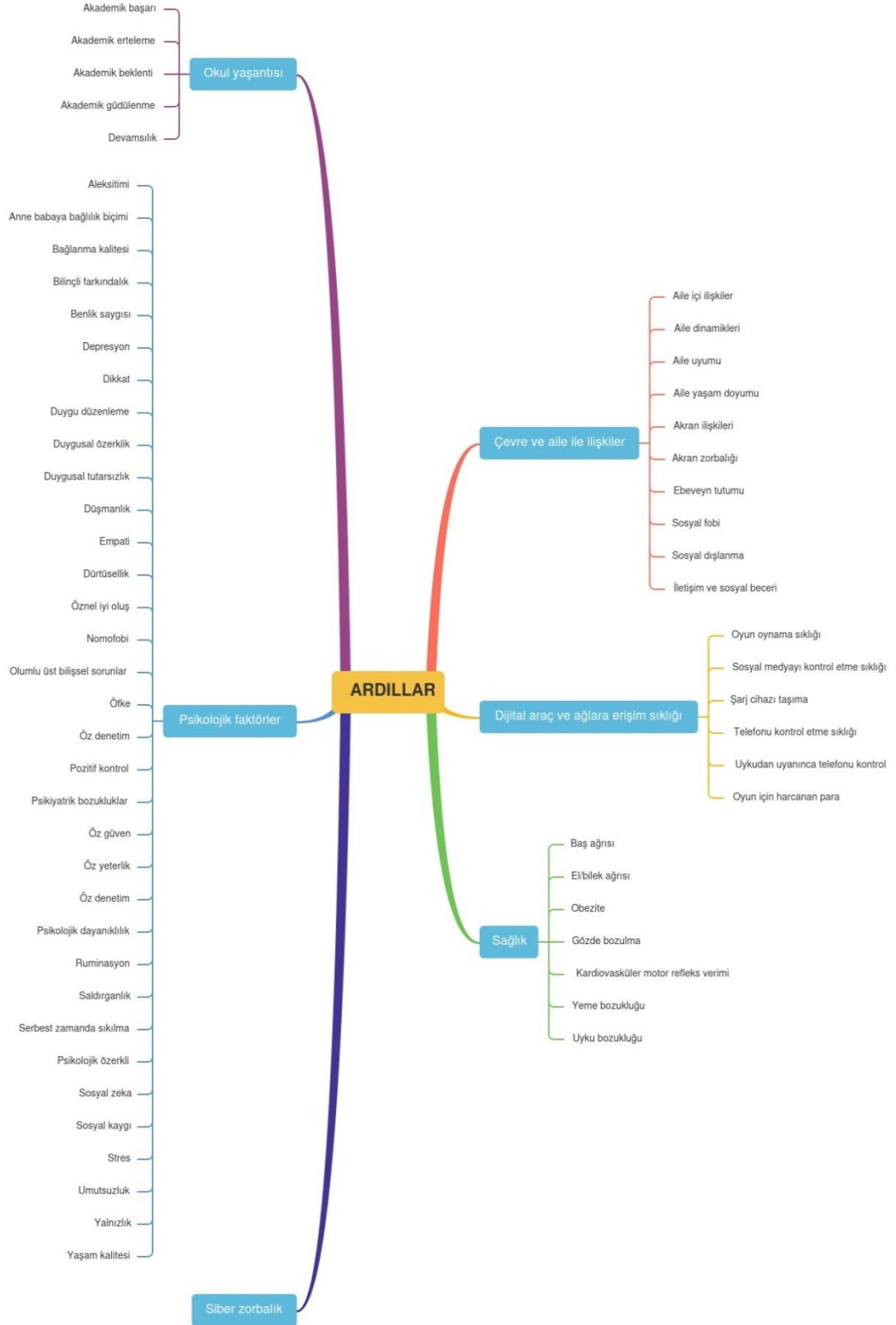
Sosyal ağ teması kullanılan sosyal ağ sayısı ve türüyle ilişkili değişkenleri içeren temadır. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Sosyal ağ teması

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var f	Yok F
Kullanılan sosyal ağ	3	0
Sosyal ağlarda takip edilen kişi sayısı	1	0
Sosyal medya hesap sayısına göre	7	0
Sosyal medya kullanım durumu	7	0
Sosyal medya kullanmaya başlama yılı	2	0

Tablo 4.12 incelendiğinde; sosyal ağa ilişkin araştırma sonuçlarının hepsinin anlamlı değişkenler olduğu görülmektedir. Kullanılan sosyal ağ türü, takip edilen kişi sayısı, sosyal medya hesap sayısı, kullanım durumu ve kullanmaya başlama yaşı dijital bağımlılığı etkileyen değişkenler olduğu sonuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, sosyal ağ kullanımı ve şeklinin dijital bağımlılığı etkileyen önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir alt problemi dijital bağımlılığın ardıllarına ilişkindir. Bu kapsamda dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen ardıllara ilişkin bulgular ortak temalar altında bir araya getirilmiş ve Şekil 4.8’de sunulmuştur.



Şekil 4.8. Dijital bağımlılığın ardıllarına ilişkin temalar

Şekil 4.8 incelendiğinde; dijital bağımlılığın ardıllarının 6 tema altında bir araya getirildiği görülmektedir. Bu temalar; çevre ve aile ile ilişkiler, dijital araç ve ağlara

erişim sıklığı, sağlık, okul yaşantısı, psikolojik faktörler ve siber zorbalıktır. Bu temalara ilişkin açıklamalar ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Çevre ve aile ile ilişkiler

Bu tema dijital bağımlılığın etkilediği bireylerin çevre ve aile içi ilişkilerine yönelik değişkenleri içermektedir. Bu temaya ilişkin araştırma sonuçları Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Dijital bağımlılığın etkilediği çevre ve aile içi ilişkilere yönelik sonuçlar

Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
Aile dinamikleri	1	0
Aile işlevselliği	2	0
Aile uyumu	2	0
Aile ve arkadaş ilişkileri	1	0
Aile yaşam doyumu	1	0
Akran ilişkileri	4	0
Akran zorbalığı	2	1
Anne baba tutumu	11	4
Arkadaşlık ilişkileri ve öz denetim	1	0
Bireysel ve sosyal sorumluluk davranışı	1	0
İletişim ve sosyal beceri becerisi	9	0
Sosyal dışlanma	2	0
Sosyal fobi	1	0

Tablo 4.13 incelendiğinde; dijital bağımlılığın aile ile ilişkiler kapsamında aile dinamiklerini, işlevselliğini, uyumu, ilişkileri, aile yaşam doyumunu ve ebeveyn tutumlarını etkilediği görülmektedir. Özellikle ebeveyn tutumlarına yönelik araştırmalar dikkat çekmektedir. Nitekim 15 araştırmanın 11'inde dijital bağımlılığın ebeveyn tutumlarını anlamlı şekilde etkilediği belirlenirken, 4 araştırmada ise bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Çevre ile ilişkiler incelendiğinde akran zorbalığı ve ilişkileri, sosyal iletişim becerisi, sosyal dışlanma ve fobi dijital bağımlılıktan etkilenen değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Bunlardan iletişim ve sosyal beceri değişkeni 9 araştırmada ele alınmış ve hepsinde de dijital bağımlılığın etkisi anlamlı bulunmuştur. Bunun yanında akran ilişkilerine yönelik tüm araştırmalarda da dijital bağımlılığın etkisi anlamlı bulunmuştur.

Dijital araç ve ağılara erişim sıklığı

Dijital bağımlılık dijital ağılara ve araçlara erişim sıklığını da etkileyebilmektedir. Bu kapsamda ilgili sonuçlar bir araya getirilerek temalandırılmış ve araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.14’te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Dijital araç ve ağılara erişim sıklığına ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
Oyun oynama süresi	13	0
Sosyal medya kontrol etme sıklığı	1	0
Şarj cihazı taşıma durumu	2	0
Telefonu kontrol sıklığı	3	1
Uyanır uyanmaz akıllı telefon kontrol durumu	3	0
Oyun için aylık harcama miktarı	1	0

Tablo 4.14 incelendiğinde; yapılan araştırmalarda genel olarak dijital bağımlılığın oyun oynama süresini, sosyal medyayı kontrol etme sıklığını, şarj cihazı taşıma durumunu, telefonu kontrol sıklığını, uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme davranışını ve oyun için aylık harcama miktarını etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmalarda bu değişkenlerden oyun oynama süresi en çok ele alınan değişken olup, tüm araştırmalarda da bu etki/ilişki anlamlı bulunmuştur.

Sağlık

Bu tema dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmaktadır. Bu kapsamda dijital bağımlılığın sağlık üzerine olumsuz etkilerini ele alan araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.15’te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var f	Yok F
Baş ağrısı	1	0
El bileğinde ağrı	2	0
Gözlerde yanma, sulanma, kızarıklık	3	0
Kardiovasküler motor refleks verimi	1	0
Kaslarda ağrı ya da sertleşme	2	0
Obezite	6	1
Uyku kalitesi	13	2
Yeme bozukluğu	9	0

Tablo 4.15 incelendiğinde; dijital bağımlılığın baş ağrısı, el veya bilekler ağrı, gözlerde yanma/sulanma/kızarıklık, kardiovasküler motor refleks veriminde azalma, kaslarda ağrı ve sertleşme, obezite, uyku kalitesinde düşme ve yeme bozukluğu gibi olumsuz durumlara yol açtığı görülmektedir. Araştırmalarda daha çok dijital bağımlılığın uyku kalitesi, yeme bozukluğu ve obezite ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarının geneli dijital bağımlılıkla olan anlamlı ilişkiyi desteklemektedir.

Okul yaşantısı

Dijital bağımlılık bireylerin okulla ilişkili değişkenlerden etkilenebildiği gibi bireyin okul yaşantısını etkileyebilmektedir. Bu tema altında dijital bağımlılığın bireylerin okul yaşantılarında olumsuz etkilediği değişkenler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Dijital bağımlılığın okul yaşantıları üzerindeki etkisine ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamlı ilişki/ etki	
	Var f	Yok F
Akademik başarı	47	19
Akademik beklenti düzeyi	1	0
Akademik erteleme	4	0
Akademik güdülenme	2	0
Devamsızlık	1	0

Tablo 4.16 incelendiğinde araştırma sonuçlarına göre dijital bağımlılık bireylerin akademik başarılarını, akademik beklenti düzeylerini, erteleme davranışlarını, akademik güdülenmelerini ve okula devamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmalarda daha çok dijital bağımlılık ile akademik başarı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan 66 araştırmanın 47’sinde anlamlı ilişki/etki bulunurken 19’unda anlamsız bulunmuştur. Dijital bağımlılıkla ele alınan diğer önemli bir değişken de akademik ertelemedir. Yapılan 4 araştırmanın tümünde bu iki değişken arasındaki ilişki/etki anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, dijital bağımlılığın bireylerin akademik yaşantısını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Psikolojik faktörler

Araştırmalarda dijital bağımlılıkla ilgili ele alınan değişkenlerin büyük çoğunluğunu psikolojik faktörler içermektedir. Bu faktörler aynı tema altında bir araya

getirilerek incelenmiştir. Bu kapsamda dijital bağımlılığın ilişkili olduğu psikolojik faktörlere ilişkin sonuçlar Tablo 4.17’de sunulmuştur.

Tablo 4.17. Dijital bağımlılığın psikolojik faktörler üzerindeki etkisine ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
	Var F	Yok F
Aleksitimi	2	0
Algılananan duygusal istismar	2	0
Anksiyete	1	0
Anne babaya bağlanma stilleri	3	0
Bağlanma kalitesi	6	2
Benlik saygısı	9	2
Bilinçli farkındalık	1	0
Bilişsel çarpıtma düzeyleri	1	0
Depresyon	6	0
Dikkat düzeyleri	3	0
Duygu düzenleme	4	0
Duygusal özerklik	2	0
Duygusal tutarsızlık	1	0
Dürtüsellik	1	0
Düşmanlık	1	0
Empati düzeyleri	2	0
Öznel iyi oluş	7	0
Negatif kontrol hissi	1	0
Nomofobi	1	0
Olumlu üstbilişsel sorunlar	1	0
Olumsuz değerlendirilme korkusu	2	0
Öfke	4	1
Öz denetim	2	2
Özgüven	1	1
Öz-yeterlik algısı	1	0
Pozitif kontrol hissi	1	0
Psikiyatrik bozukluklar	7	1
Psikolojik dayanıklılık	7	0
Psikolojik ihtiyaçlar	2	0
Psikolojik özerklik	1	0
Ruminasyon	2	0
Saldırganlık	10	0
Serbest zamanda sıkılmaalgısı	1	2
Sosyal kaygı	7	0
Sosyal yeterlilik	1	1
Sosyal zeka	1	0
Stres	1	0
Umutsuzluk	3	0
Yalnızlık	14	2
Yaşam kalitesi	7	1

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi, araştırmalarda dijital bağımlılığın daha çok psikolojik faktörler üzerindeki etkisi/ilişkisi ele alınmıştır. Öne çıkan değişkenler incelendiğinde; dijital bağımlılığın 16 araştırmanın 2’sinde yalnızlığı, 8 araştırmanın 7’sinde yaşam kalitesini, 10 araştırmanın tamamında saldırganlığı, 7 araştırmanın tamamında sosyal kaygıyı, 7 araştırmanın tamamında psikolojik dayanıklılığı, 8 araştırmanın 6’sında bağlanma kalitesini, 11 araştırmanın 9’unda benlik saygısını, 6 araştırmanın tamamında depresyonu etkilediği; 7 araştırmanın tamamında öznel iyi oluşu etkilediği ve son olarak 8 çalışmanın 7’sinde psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, dijital bağımlılığın psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu ve olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir.

Siber zorbalık

Dijital bağımlılığın bir diğer ardılı ise siber zorbalıktır. Dijital bağımlılık ve siber zorbalık arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.18. Dijital bağımlılığın siber zorbalığa etkisine ilişkin araştırma sonuçları

Değişken	Anlamli ilişki/ etki	
	<i>Var</i> <i>f</i>	<i>Yok</i> <i>F</i>
Siber zorbalık	9	1

Tablo 4.18 incelendiğinde; dijital bağımlılık ve siber zorbalık ilişkisini ele alan 10 çalışmanın 9’unda anlamlı ilişki/etkinin olduğu görülmektedir. Bu durum dijital bağımlılığa bağlı olarak sanal ortamlarda geçirilen zamanın fazla olmasına bağlanabilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları hakkında yürütülen çalışmaların bütüncül olarak birbirleriyle ilişkilendirilerek anlamlı düzeydeki değişkenlerin ve bağları zayıf olan değişkenlerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular ilgili literatür kapsamında yorumlanarak tartışılmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemi dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmaların yayın yılına, yayın türüne, ele alınan bağımlılık türüne, yöntemine, yapıldığı okul türüne, örneklem sayısına, kullanılan ölçeğe göre dağılımı nasıldır? şeklinde belirlenmiştir.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların yıllara göre giderek artış gösterdiği ve 2021 yılında son üç yıla göre düşük seviyede olsa da bu durumun araştırma veri toplama sürecinin yılın belli ayları arasında sınırlandırılmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu araştırmaların yoğunluk kazanmasında, medyanın görsel ve işitsel yönlerinin etkisi ile dijital araçlar konularında yoğunlaşan belirli değerlendirmelerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların daha çok lisansüstü düzeyde olduğu ve yüksek lisans tezi ağırlıklı olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmada, referans araştırmalarda dijital bağımlılık türlerinden en çok internet bağımlılığının ele alındığı görülmüştür. Bu durumun çevrimiçi platformlarda olmanın direkt internet ile ilişkili olduğundan kaynaklandığı söylenebilir. Dijital araçlarla internete erişimin belli süreçlerle gerçekleştiği bilinmekte, hedef siteye ulaşmak için geçilen aşamalar bağımlılıkla ilişkili olmayabilir; ancak, hedeflenen internet sayfasına veya uygulamaya erişimden sonra bağımlılık durumundan söz edilebilir.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda daha çok korelasyonel araştırma yönteminin kullanıldığı görülmektedir. Bu durumun araştırmalarda daha çok dijital bağımlılığın farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alınmasından kaynaklandığı söylenebilir. Korelasyonel yöntemden sonra en çok kullanılan araştırma yönteminin betimsel/tekil tarama olduğu, daha sonra ise farklı tarama modellerinin bir arada kullanıldığı araştırma yöntemlerinin izlediği görülmektedir. Araştırmada dikkat çeken bir bulgu da deneysel, karma ve nitel araştırma yöntemlerinin oldukça az kullanılmış olmasıdır.

Okul kademesine göre dağılıma bakıldığında, en çok araştırmanın lise öğrencileri ile ilgili olduğu görülmektedir. Okul kademesi arttıkça dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların da arttığı ve araştırmaların örneklem grubunu daha çok lise düzeyindeki öğrencilerin oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi, çocuklarda dijital bağımlılığa etki eden öncül faktörler nelerdir? şeklinde belirlenmiştir.

Dijital bağımlılığın öncüllerine bakıldığında, öncelikle aile faktörünün dijital bağımlılıkta etkili olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılığı etkileyen aile faktörü etki boyutları kapsamında kendi içerisinde de bir takım kategorilere ayrılmaktadır. Bunlar; aile içi ilişkiler, ailenin sosyo-ekonomik durumuyla ilgili değişkenler, dijital ebeveyn farkındalığı, aile tipi, ebeveyn tutumu ve kardeş sayısıdır. Aile içi ilişkiler alt teması incelendiğinde; aile içi iletişim, aile ile ilişki, anne baba birliktelik durumu, anne baba ile yaşama ve yaşanan sorunları aile ile paylaşım paylaşma gibi alt unsurların olduğu görülmektedir. Aile ile ilişki durumunun, çocuğun ailesiyle temel iletişimi ve yapıcı ilişkisinin, bağımlılık olgusunun ortaya çıkmasında önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Aygar yapmış olduğu çalışmada, parçalanmış ailelerde yaşayan çocukların, annesi çalışan çocukların ve ailesi ile ilişkileri yapıcı olmayan çocukların bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu belirtmektedir (67). Bu çalışmadaki verilerin, araştırmamızın aile ile ilişkiler konusundaki verileri destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Ailenin sosyo-ekonomik durumuna bakıldığında; baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, ailenin aylık geliri, annenin çalışma durumu alt temalarının yer aldığı görülmektedir. Ailenin sosyo-ekonomik seviyesinin, çocuğun bağımlılık davranışının sıklığını arttıran materyallere ulaşması ve süreçlerden geçmesi ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilebilir. Anne ve babanın eğitim seviyesinin çocuklarının sosyal, kişisel yaşamlarındaki olası problemleri ve çözümleri hakkındaki farkındalıklarını yükselttiği öngörüldüğünde, dijital bağımlılık durumunun oluşması ve derinleşmesinde ebeveynlerin eğitim düzeyinin önemli bir etken olabildiği değerlendirilmektedir.

Altay ve Özerbaş ilkokul öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında; velilerin eğitim düzeyleri arttıkça problemleri cep telefonu kullanımının arttığını belirtmişlerdir (68). Ebeveynlerin çocuklarına, bağımlılık yapan teknolojik cihazlar, tutum ve davranışlar hakkında uygun biçimde rehberlik yapmaları durumunun dijital bağımlılık oranını

düşürdüğü; ancak, anne ve babalarının eğitim seviyesinin bağımsız tek kriter olarak çocukların bağımlılık seviyesini düşürmediği sonucunun çalışmamızın bulgularıyla paralel olduğu belirtilebilir.

Aile faktörü ile ilgili diğer başlıklara bakıldığında, dijital ebeveyn farkındalığı, aile tipi, ebeveyn tutumu ve kardeş sayısının bu faktörün alt başlıklarını oluşturduğu görülmektedir. Dijital ebeveyn farkındalığı ve ebeveyn tutumu, çocukların dijital bağımlı olmaları veya olmamalarında önemli bir etkidir. Ebeveynlerin çocuklarının dijital araç kullanımına uygun biçimde sınır getirmeleri ve kendilerinin oluşturduğu işlevsel kontrol mekanizmalarının sağlıklı işlemesine bağlı olarak bağımlılık oranı değişim gösterebilmektedir. Benzer biçimde, çocuklarıyla ilişkilerinde demokratik tutumlar benimseyen ebeveynlerin çocuklarının bağımlılık oranı düşük olmaktadır. Aileler aşırı baskıcı olduklarında ve otoriterlikle ilgili yanlış tutumlar benimsediklerinde çocuklarının dijital bağımlılık riski ile karşı karşıya kalabilmektedirler.

Lermi ve Afat yapmış oldukları çalışmada, dijital bağımlılığa yol açan dijital araç ve uygulamalarda ailesinin süre sınırı koymadığı ve ailesi tarafından da bilgisayar oyunları oynanan çocukların bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Ayrıca, aynı araştırmada erkek çocukların bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri yüksek bulunmuştur (69). Yapılan bu metasentez çalışmada da, dijital ebeveyn farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının dijital bağımlılık düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Dijital bağımlılığın öncülleri kapsamındaki bir diğer tema çevre faktörüdür. Çevre temasının; arkadaş sayısı, yaşanan yer ve sosyal destek algısı kategorilerinden oluştuğu görülmektedir. Aile, öğretmen ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılık konusunda bir öncül olduğu; aile, öğretmen ve arkadaşlardan uygun düzeyde ve biçimde sosyal destek sağlanmadığında, çocukların bağımlılık hususunda yüksek düzeyde risklere açık hale gelebildikleri söylenebilir. İçerisinde yaşanan çevrenin, akran grubunun boyutu ve niteliğinin çocukların daha fazla uyarana maruz kalabilmeleri, bağımsız olma arzularını arttırması gibi yönlerden çocukların bağımlı olmalarını etkilediği belirtilebilir.

Diğer bağımlılık faktörleri incelendiğinde; sigara, alkol ve madde kullanımının dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde etkilediği söylenebilir. Belirtilen maddeleri kullanan çocuklarda risk yüksek düzeyde olmaktadır. Farklı bağımlılık durumlarının dijital bağımlı

olmayı hızlandırdığı, önceden edinilen bir bağımlılığın dijital bağımlı olmayı, bağımlılığa yatkınlık bağlamında tetiklediği ifade edilebilir.

Dijital cihazlara sahip olup olmama durumu da dijital bağımlılık için öncül olmaktadır. Akıllı telefona sahip olma, bilgisayara sahip olma, internete erişimde kullanılan araçlara ve dijital oyun araçlarına sahip olma durumlarının genel olarak araştırmalarda dijital bağımlılığı etkileyen önemli faktörler olduğu görülmektedir. Denetimsiz biçimde, uzun süre boyunca bu araçların kullanılmasının bağımlılığın temel unsurlarını oluşturabiliği belirtilebilir.

Dijital uygulamalar temasının alt başlıkları olan en çok vakit ayrılan uygulama ve oynanan oyun türlerinin dijital bağımlılığı etkileyen öncüllerden olduğu ifade edilebilir. Oyunlarda sürekli seviye atlamanın mümkün kılınmasının ve birçok işlemin dijital olarak yapılabilmesinin dijital araçlarda geçirilen zamanın artışına neden olarak bağımlılık düzeyini yükselttiği söylenebilir. Öfke ve başarı arzusunun yükselten oyun türlerinin bağımlılık durumuyla doğrudan ilintili olduğu ifade edilebilir. Tiktok, İstagram ve Youtube gibi uygulamalar, çeşitli oyunlar çocuklar için sıklıkla ilgi çekici olabilmekte, çocukların uzun süre boyunca sosyal yaşamdan izole olmalarına yol açabilmektedir.

Dijital bağımlılığın ev teması değişkenine bakıldığında, evde kendine ait bir odaya sahip olmanın ve evde internet bağlantısının olması durumlarının dijital bağımlılığın edinilmesinde etkili oldukları ifade edilebilir. Denetim durumunun zayıf kalmasının, internette geçirilen zamanın artışına yol açarak bağımlılık durumuna neden olduğu da söylenebilir.

Farklı aktivitelere zaman ayırma temasının alt kategorilerine bakıldığında ise, boş zamanları değerlendirme şekli, okul dışında düzenli aktivite yapma durumu, sosyal aktivite-hobi, spor veya müzik ile ilgilenme durumu, geleneksel çocuk oyunlarının dijital bağımlı olma durumunu etkilediği ifade edilebilir. Öğrencilerin boş zamanları değerlendirme şekli, sosyal ve sportif etkinliklere katılım göstermeleri gibi durumların dijital bağımlılık düzeylerini etkileyen önemli unsurlar olduğu söylenebilir. Bu durumun dijital araçlarla kurulan ilişkinin süresi ile bağlantılı olduğu belirtilebilir. Çocukların hobi edinmeleri, akranlarıyla kaliteli vakit geçirmeleri, iletişimlerini güçlendirecek sosyal ortamlara girmeleri gibi koşullarının bağımlılık risklerini düşürdüğü değerlendirilmektedir. Güler dijital oyun oynama motivasyonu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğrencilerin dijital

oyun motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif ilişki olduğunu belirtmektedir (70).

Bu araştırmada kişisel faktörler temasının alt başlıklarına bakıldığında, interneti kullanmaya başlama yaşı, cinsiyet, beden algısı, duygularını dışa vurma, öz bilinçlilik, sosyal beceri, tek başına vakit geçirmeden keyif alma durumu, telefon kullanmaya başlama yaşı/yılı, yaş unsuru, denetim odağı, kişilik özellikleri, kontrol hissi düzeyi, sorumluluk duygusu faktörlerinin bağımlılık olgusuyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Dijital bağımlılık konusunda kişisel faktörlerden cinsiyet faktörünün önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık konusunda erkek çocuklarının kız çocuklarına göre riskli grupta olduğu ifade edilebilir. Kültürel ve toplumsal kodlar nedeniyle kız çocuklarına yüklenen sorumlulukların fazla olması, kendilerine daha fazla ve belirli sınırların konulması, kendilerine zaman ayırma ve yalnız kalma durumlarının daha az olmasının, kız çocuklarının dijital araçlarla daha az ilişki kurmalarına neden olarak dijital bağımlılık düzeylerinin nispeten daha düşük olmasına yol açtığı belirtilebilir. İlkın ve Korkmaz internet bağımlılığı ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, cinsiyetin etkisinin dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı olarak farklılaştığını ve internet bağımlılığının erkek öğrencilerde daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir (71).

Hanımoğlu yapmış olduğu çalışmasında, erkek öğrencilerin riskli grupta yer aldığını, sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin bağımlılıklarının yükseldiğini ve sosyal becerisi düşük öğrencilerin bağımlı olmaya yatkın olduğunu ifade etmiştir(72).

İnterneti ve telefonu kullanmaya başlama yaşı ve yılı çocuklarda dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Çocuklar erken dönemlerde dijital araçlar ile karşılaştıklarında, bu araçlarla kurulan ilişki süresinin fazla olmasından dolayı dijital bağımlılıklarının artış gösterdiği ifade edilebilir.

Dijital araçları kullanım amacı ve şekli teması da dijital bağımlılığın öncülleri arasındadır. Bu araçları kulanmanın alt temalarının ise; kullanım amacı, kullanım sıklığı ve kullanım süresi şeklinde ayrıldığı anlaşılmaktadır. Çocukların dijital araçları kullanım amaçlarının oyun, eğlence olmasının ve bu araçları kullanım sürelerinin dijital bağımlılıklarını etkileyen öncüller olduğu söylenebilir. Aksoy ve Ünübol yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin interneti kullanım amaçlarının değiştiğini, bağımlılık

açısından en yüksek risk faktörünün eğlence amaçlı dijital araç kullanan çocuklarda olduğu sonucuna varmışlardır (73).

Okul ile ilgili çeşitli faktörlerin de dijital bağımlılığın öncülleri olduğu ifade edilebilir. Bu faktörler; okul kademesi, okul türü, sınıf düzeyi, sınıf tekrarı durumu, okul iklimi, okul yeterliliği, okula bağlanma, öğretmen akademik katılımı ve disiplin cezası alma durumlarıdır. Yapılan birçok araştırmada sınıf düzeyi ve okul türü alt faktörüne yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalarda, Meslek Lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılığının diğer okul türlerine göre yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca, sınıf düzeyinin artmasının bağımlılığın artışıyla ilişkisi de ortaya konulmuştur.

Kullanılan sosyal ağ temasının; kullanılan sosyal ağ, sosyal ağlarda takip edilen kişi sayısı, sosyal medya hesap sayısı, sosyal medya kullanım durumu ve sosyal medya kullanmaya başlama yılı alt faktörlerinin de dijital bağımlılığın öncüllerini oluşturduğu belirtilebilir. Öğrencilerin kullandıkları sosyal medya hesap sayısı, sosyal ağları kullanmaya başlama yaşı, takip ettikleri kişi sayısı ve sosyal ağları kullanmaya başlama yaşı bağımlılıklarında etkili unsurlar olarak görülmüştür. Sosyal ağlarda takip edilme ve takip etme uygulamalarının öğrencilerde merak ve heyecan uyandırarak dijital araçları kullanım sürelerinin artmasına yol açması yönlerinden risk teşkil ettiği belirtilmektedir.

Doğrusever ergenler ile yapmış olduğu çalışmasında, ergenlerde sosyal medya bağımlılık seviyelerinin; sosyal medyayı kullanım süreleri, kullandıkları sosyal medya hesap sayısı ve sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre anlamlı yönde farklılaştığını belirtmiştir (74).

Araştırmanın üçüncü alt problemi; çocuklarda dijital bağımlılığın ardılları nelerdir? şeklinde belirlenmiştir.

Dijital bağımlılığın ardıllarına bakıldığında, öncelikli olarak çevre ve aile ile ilişki faktörünün dijital bağımlılıkta etkili olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılığı etkileyen çevre ve aile ile ilişkiler faktörü kendi içerisinde de bir takım kategorilere ayrılmaktadır. Bunlar; aile dinamikleri, aile işlevselliği, aile uyumu, aile ve arkadaş ilişkisi, aile yaşam doyumu, akran ilişkileri, akran zorbalığı, anne baba tutumu, arkadaşlık ilişkileri ve öz denetim, bireysel ve sosyal sorumluluk davranışı, iletişim ve sosyal beceri, sosyal dışlanma ve sosyal fobi değişkenleridir.

Yukarıda belirtilen kategorilerin, özellikle ebeveyn tutumlarının dijital bağımlılık düzeyiyle ilişkisini ortaya koyan araştırmalar yapılmıştır. Bunun yanı sıra,

yapılan araştırmalarda akran ilişkilerinin dijital bağımlılığın bir ardılı olduğu yönünde anlamlı sonuçlar bulunmuştur. İletişim ve sosyal beceri düzeyinin dijital bağımlılık açasından etkili bir faktör olduğu; çevre ile iletişimi yapıcı ve sosyal beceri düzeyi yüksek olan öğrencilerin dijital bağımlılıklarının düşük olduğu belirtilmektedir. Çeliker ve Aşiroğlu yapmış oldukları çalışmalarında, internet bağımlılığı ile sosyal beceri düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu, internet bağımlılık düzeyi arttıkça çocuklarda sosyal beceri geliştirme düzeyinin azaldığını ifade etmişlerdir (75). Bu çalışmada da sosyal iletişim ve dijital bağımlılık ilişkisi açasından paralel sonuçlar elde edilmiştir.

Dijital araç ve ağlara erişim sıklığı temasının; oyun oynama süresi, sosyal medya kontrol etme sıklığı, şarj cihazı taşıma durumu, telefonu kontrol sıklığı, uyanır uyanmaz akıllı telefon kontrol durumu ve oyun için aylık harcama miktarı alt kategorileri bulunmaktadır. Belirtilen faktörlerden oyun oynama süresinin dijital bağımlılıkta temel bir ardıl olduğu söylenebilir.

Dijital bağımlılığın bir diğer ardılı olan sağlık temasının; baş ağrısı, el bileğinde ağrı, gözlerde yanma-sulanma-kızarıklık, kardiovasküler motor refleks verimi, kaslarda ağrı ya da sertleşme, obezite, uyku kalitesi ve yeme bozukluğu alt kategorileri olduğu görölmektedir. Araştırmalarda dijital bağımlılığın uyku kalitesi, yeme bozukluğu ve obezite ile ilişkisinin daha çok ele alındığı görölmektedir. Dijital bağımlı olan çocukların, dijital araçlar ile geçirdikleri zamanın artış göstermesi nedeniyle uyku kalitelerinde düşüş görölebilmekte, düzenli yeme alışkanlıklarının olmamasından dolayı yemek yeme bozuklukları meydana gelebilmekte ve dijital araçları kullanırken fast-food yemekler tüketildiğinden obezite riski artabilmektedir.

Bingöl yapmış olduğu çalışmasında, çocukların dijital araçlarda oyun oynarken ekran karşısında geçirdikleri zamanın artması sonucu çocuklarda sağlıksız beslenme davranışları göröldüğünü; öğünlerin düzensiz olmasının, porsiyon kontrolünün yapılmamasının ve hazır gıdaların tüketilmesinin beraberinde sağlıksız beslenme davranışlarını ve obezite riskini arttırdığını ifade etmektedir (76). Aygar akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, bağımlı olan öğrencilerin kas-eklem ağrısı, baş ağrısı ve yorgunluk gibi şikayetlerinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu araştırmada, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik problemlerin dijital bağımlılık sonrasında göröldüğü, dijital bağımlı çocukların uyku kalitesinde düşüşler yaşandığı ifade edilmiştir (67).

Okul yaşantısı temasının da dijital bağımlılıkta bir ardıl olduğu ifade edilebilir. Okul yaşantısının alt başlıklarının; akademik başarı, akademik beklenti düzeyi, akademik erteleme, akademik güdülenme ve devamsızlık şeklinde olduğu görülmektedir. Dijital bağımlı olan öğrencilerin akademik başarısının düşük olacağı, dijital araçlar ile geçirilen zamanın artışının öğrencinin ders başarısını düşüreceği, bu durumun çocukların akademik beklentileri ve okula devam etme arzuları bağlamında çeşitli riskleri doğuracağı ifade edilebilir. Tekin lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, internet bağımlılık seviyesi yükseldikçe akademik başarının düştüğü ve aynı çalışmada, internet bağımlılık seviyesi arttıkça öğrencilerin okula devamsızlık durumunun arttığı sonuçlarına ulaşmıştır (77).

Burak ve Beki'nin lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında; lise öğrencilerinin sosyal medya kullandıklarında öğrencilerin not ortalamalarının düştüğünü, bu durumun da akademik başarılarını olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir (78).

Psikolojik faktör teması incelendiğinde, bu faktörün birçok alt kategorisi olduğu görülmektedir. Bunlar; aleksitimi, algılanan duygusal istismar, anksiyete, anne babaya bağlanma stilleri, bağlanma kalitesi, benlik saygısı, bilinçli farkındalık, bilişsel çarpıtma düzeyleri, depresyon, dikkat düzeyleri, duygu düzenleme, duygusal özerklik, duygusal tutarsızlık, dürtüsellik, düşmanlık, empati düzeyleri, öznel iyi oluş, negatif kontrol hissi, nomofobi, olumlu üstbilişsel sorunlar, olumsuz değerlendirilme korkusu, öfke, özdenetim, özgüven, öz-yeterlik algısı, pozitif kontrol hissi, psikiyatrik bozukluklar, psikolojik dayanıklılık, psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik özerklik, ruminasyon, saldırganlık, serbest zamanda sıkılma algısı, sosyal kaygı, sosyal yeterlilik, sosyal zeka, stres, umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam kalitesidir.

Güler çalışmasında, dijital bağımlılık ile saldırganlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuş; dijital bağımlılık arttıkça öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde de artış görüldüğü ifade edilmiştir (79). Belirtilen bulgular, metasentez yöntem ile yürütülen bu çalışmadaki saldırganlık-dijital bağımlılık ile ilişkili sonuçları destekler niteliktedir. Yönet yaptığı çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında negatif bir ilişki olduğunu, bu ilişkininde oyun için uzun süre harcanması, hareketsiz kalma, gerçek ortamdan ve çevredeki insanlardan uzaklaşma ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (80).

Karaca vd. ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı ve depresif belirtilerine yönelik yapmış oldukları çalışmalarında, öğrencilerin internet bağımlılığının depresif belirtileri ile ilişki olduğunu, internet bağımlılığı arttıkça depresif belirtilerinin de arttığını ifade etmişlerdir (81). Aynı şekilde Çetin ve Arcagök yapmış oldukları çalışmalarında, internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir (82). Taş çalışmasında, internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğunu, internet bağımlılığı arttıkça çocuklarda psikolojik belirtilerin arttığını ifade etmektedir (83).

Hazar vd. yapmış oldukları çalışmalarında, dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu, aynı şekilde oyunsallık ile de pozitif bir ilişki olduğunu, dijital oyun bağımlılık düzeyi yükseldikçe saldırganlığında artış gösterdiğini ifade etmektedir (84). Küçük ve Çakır yapmış oldukları çalışmalarında, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını ele almışlardır. Bu doğrultuda çocukların dijital oyun bağımlılık seviyeleri arttıkça saldırganlık seviyelerinin de arttığını ifade etmişlerdir (85). Yapılan çalışmalara bakıldığında, şiddet içerikli oyunların oynanmasının, çocukları saldırgan davranışlara yönlendireceği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bayhan yapmış olduğu çalışmasında, sosyal medya bağımlılık puanları yüksek olan öğrencilerin siber zorbalık seviyelerinin yüksek olduğunu ifade etmekte, çalışmadaki bu bulgunun araştırmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Aynı araştırmada, sosyal medya bağımlılığı arttıkça siber mağduriyet düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır (86). Hazar ve Ekici ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (87).

Dijital bağımlılığın siber mağduriyet faktörünün, dijital bağımlılığa bağlı olarak sanal ortamlarda geçirilen zamanın fazla olmasıyla da ilişkili olduğu; siber mağduriyet olgusu gözetildiğinde, bu olgunun bağımlılık ile ilişkisi dışında çocuklar açısından çeşitli riskleri betimlediği belirtilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada dijital bağımlılığa etki eden öncüller ve ardıllar derinlemesine incelenerek bunlara etki eden faktörlerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu bölümde elde edilen sonuçlar ve sonuçlara yönelik öneriler yer almaktadır. Bu bağlamda araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır:

*Araştırma sonuçları incelendiğinde, dijital bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmaların yıllara göre artış gösterdiği söylenebilir.

*Araştırma sonuçları incelendiğinde, en çok yüksek lisans düzeyinde çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

*Araştırma sonuçları incelendiğinde, dijital bağımlılığın en çok internet bağımlılığı alt türü ile ilgili çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir.

*Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, okul kademelerinde dijital bağımlılıkla ilgili en fazla lise öğrencilerine yönelik çalışmalar yapıldığı görülmüştür.

*Dijital bağımlılığın öncülleri ile ilgili bulgular incelendiğinde; bulguların 11 ana tema altında toplandığı ve bu ana temaların; aile, çevre, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, farklı aktivitelere zaman ayırma, ev ortamı, sosyal ağ, okul değişkenleri, kullanım amacı/şekli ve kişisel faktörler şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu öncül temalardan aile ve kişisel faktörlerin dijital bağımlılık düzeyi ile en fazla ilişkili olduğu görülmektedir.

*Dijital bağımlılığın ardılları ile ilgili bulgular incelendiğinde; bulguların 6 ana tema altında toplandığı ve bu ana temaların; çevre ve aile ile ilişkiler, dijital araç ve ağırlara erişim sıklığı, sağlık, okul yaşantısı, psikolojik faktörler ve siber zorbalık şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu ardıl temalardan çevre-aile ile ilişkiler ve psikolojik faktörlerin dijital bağımlılık olgusunun öne çıkan ardılları olduğu görülmektedir.

Araştırmaya dahil edilen çalışmaların incelenmesi ve değerlendirilmeleri sonucunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Ülkemizde dijital bağımlılığın giderek arttığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu doğrultuda, sağlıklı internet kullanımı ile ilgili okullarda ve sosyal hayatta çocuklara ve ailelerine yönelik farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı, Üniversiteler ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı dijital bağımlılık konusunda eş güdümlü eğitimler yapabilir.

Ebeveynlerin çocuklarının sorumluluklarını ve yeteneklerini geliştirebilecekleri sportif, sanatsal, sosyal ve kültürel etkinliklere yönlendirilmeleri sağlanabilir.

Çocukların sokaklarda vakit geçirdiklerinde güvende olmaları ve oyun oynamak için boş alanların yetersiz olması hususları da dijital bağımlılık düzeylerini yükseltmektedir. Bu konuda, Belediyelerin çocukların yaşadıkları mahallelerde güvenli oynayabilecekleri alanları genişletmeleri sağlanabilir.

Araştırma sonucunda; çocukların interneti eğlence ve boş zamanlarını değerlendirme aracı olarak gördüğü bulgulanmıştır. İlgili Bakanlıklar, çocuklara kitap okuma alışkanlıkları kazanacakları kamp etkinlikleri düzenleyebilir.

Çalışmalarda, anne ve baba tutumunun çocukların dijital bağımlı olmaları konusunda etkili oldukları görülmüştür. Ailelere çocuk yetiştirme, çocuğa yaklaşımları konusunda eğitimler düzenlenebilir.

Çocukların erken yaşta akıllı telefon sahibi olmalarının sakıncaları konusunda ailelere ve çocuklara yönelik bilinçlendirme faaliyetleri yürütülebilir.

İlgili kurumlar tarafından, günümüzde genellikle oynanmayan geleneksel oyunlar hakkında tanıtıcı ve öğretici çalışmaların yürütülerek bu oyunların çocuklar tarafından oynanması sağlanabilir.

Gelişen teknolojiler neticesinde, çocukların dijital araçları sağlıklı kullanmaları, dijital araçlar yoluyla anlamlı ilişkiler kurmaları, dijital araçları kullandıklarında olası riskler hakkında farkındalık kazanmaları yönünde, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından dijital araçların kullanımı konusunda teferruat içeren dersler müfredata konulabilir.

KAYNAKLAR

1. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2019, 5: 63– 80.
2. Çukurluöz Ö. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi ve Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.
3. Eryılmaz S, Çukurluöz Ö. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2018, 17: 889– 912.
4. Altınok M. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD* 2021, 19: 262– 97.
5. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research* 2020, 8: 86-113.
6. Yılmaz B. Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2019.
7. Kaymal B. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi. Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, 2020.
8. Arseven İ. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi* 2020, 24: 173– 96.
9. Aktaş F. Pandemi Sürecinde İlköğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılığına İlişkin Öğretmen Görüşleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Tezsiz yüksek lisans projesi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2021.

10. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication* 2019, 9: 130– 44.
11. Sözbilir A. Açık Hava Etkinliklerinin Dijital Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Halk Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019.
12. Ayhan B, Köseliören M. İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Journal of Technology Addiction Cyberbullying* 2019, 6: 1-30.
13. Güzen M. Covid-19 Pandemi Öncesi ve Pandemi Sürecinde 4-6 Yaş Çocuklarının Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimleri ve Ebeveyn Rehberlik Stratejilerinde Görülen Farklılıkların İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2021.
14. Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2009.
15. Sayar K, Benli S. Dijital Çocuk, 1-5.Basım. İstanbul, Kapı Yayınları, 2020: 51.
16. Eker Ö. Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları ile Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2016.
17. Kurupınar A, Erdamar G. Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2014, 16: 65-84.
18. Özdemir M. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Eğilimleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2021.
19. Dinç M. Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2017.
20. Arslan A, Kırık AM, Karaman M, Çetinkaya A. Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *UHİVE* 2015, 8: 34-58.

21. Çakır M, Kocagöz E, Karakuş FN. Çocuklarda dijital bağımlılık: ebeveynlerle nicel bir araştırma. *E-ICEESS 2021*: 71-93.
22. Dilci T, Arslan A, Ersoy M. 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *TOD 2019*, 12: 122-42.
23. Akyürek Mİ. Lise öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies 2020*, 7: 42-61.
24. Hayırcı B, Sarı E. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *JRES 2020*, 7: 61-79.
25. Sülün A, Günay U, Sarman A, Dertli S. Akıllı telefon kullanan adölesanlarda gündüz uyukluluğu. *Bağımlılık Dergisi 2020*, 21: 129-36.
26. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı akıllı telefon(kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition 2017*, 7: 328-59.
27. Asan R. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2020.
28. Kalender B. 15-18 Yaş Ergenlerde Anne Babaya Bağlanmanın Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Arel Üniversitesi, 2021.
29. Kırık AM. Televizyonun gelişim çağı çocukları üzerindeki olumsuz etkileri ve ebeveynlerin kontrol sorunu. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum 2013*, 2: 189-98.
30. Öktem F, Sayıl M, Çelenk Özen S. Kodlayıcı Eğitim Kitapçığı. Ankara, RTÜK Yayını, 2006: 1-15.
31. Dicle NR. Televizyon bağımlısı ilkokul öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine motivasyonel görüşme psikoeğitim programının etkisi. *Milli Eğitim 2019*, 48: 665-84.
32. Öztürk C, Karayağız G. Çocuk ve televizyon. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2007*, 10: 81-5.

33. Çakır Ö, Horzum MB, Ayas T. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. İçinde: Kalkan M, Kaygusuz C (editörler). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*, 1.Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2013: 1-16.
34. Bulat Besin BD. Adolesanlarda Sosyal Medya, Dijital Oyun ve İnternet Bağımlılığının; Yeme ve Uyku Bozuklukları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi.Tıpta uzmanlık tezi, İzmir: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2021.
35. Asıcı E. İnternet Bağımlılığı. İçinde: Eryılmaz A, Deniz ME (editörler).*Tüm Yönleriyle Bağımlılık*, 2.Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2020: 94-124.
36. Akkurt Nurtan K. 9. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet Ve AnneBaba Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Nevşehir: Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 2019.
37. Erdemir N. Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Problemleri İnternet Kullanımının İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2021.
38. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021.
39. Sallayıcı Z, Yöndem ZD. Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2020, 21: 13-23.
40. Hazar K, Özpolat Z, Hazar Z. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). *Spormetre* 2020, 18: 225-34.
41. Keskin B. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2019.
42. Karaman Yaşar S. Ortaokul Öğrencilerinin Gözünden Dijital Oyun ve Dijital Oyun Bağımlılığı: Kocaeli İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2019.

43. Kılıç MA. 15-18 Yaş Arası Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2020.
44. Şimşek E, Karakuş Yılmaz T. Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal* 2020, 28: 1851-66.
45. Demirbozan N. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Tutumu ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.
46. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2019.
47. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021.
48. Güney M, Taştepe T. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *ASBD* 2020, 9: 183-90.
49. Gürsu O, Musara AT. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Turkish Academic Research Review* 2021, 6: 417-38.
50. Naycı N. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Üstbiliş, Kişiler Arası Yeterlik ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2021.
51. Büyükgebiz E. Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Doktora tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2018.
52. Alkaya Ö. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Umut ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2020.

53. Çolak ÇH. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişilik Özelliklerine ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2020.
54. Akdemir Altınsoy M. Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin Sorumluluk Duygusu ve Davranışı ile Sosyal ve Duygusal Öğrenmeye Göre İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2021.
55. Yılman MA. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Mersin: Çag Üniversitesi, 2020.
56. Gültekin M, Aydemir H. İlkokul ve ortaokul son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Adıyaman ili örneği). *JRES* 2021, 8: 103-21.
57. Kayri M, Günüş S. Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction* 2016, 3: 165–83.
58. Öner İE, Çakır R. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanma düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *AKEF* 2019, 1: 26-40.
59. Deniz L, Gürültü E. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal* 2018, 26: 355-67.
60. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 2011, 36: 56 – 68.
61. Dursun A, Çapan BE. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 19: 128- 40.
62. Yayman E. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2019.
63. Polat S, Ay O. Meta-sentez: kavramsal bir çözümleme. *ENAD* 2016, 4: 52-64.

64. Koçak F. Stem ve Maker Eğitimi Üzerine Araştırmaların Bir Analizi ve Metasentezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitim Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2019.
65. Çarkungöz E, Ediz B. Meta analizi. *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi* 2009, 28: 33-7.
66. Konan N, Çelik OT, Çetin RB. Türkiye’de okul yöneticisi görevlendirme sorunu: bir meta sentez çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 44: 92-113.
67. Aygar H. Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Ruhsal Durum ve Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Tıpta uzmanlık tezi, Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, 2020.
68. Altay D, Özerbaş MA. İlkokul öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *TÜBAV* 2020, 13: 68-84
69. Lermi U, Afat N. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığının ebeveyn davranışları açısından incelenmesi. *İZÜ Eğitim Dergisi* 2020, 2: 122-36
70. Güler H. Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, 1.Baskı. Ankara, Gazi Kitabevi, 2021: 59-79.
71. İlkin A, Korkmaz Ö. Muhtaç aile çocuklarının teknoloji kullanımı, internet bağımlılığı ve medya-televizyon okuryazarlığının incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2019, 38: 137-53.
72. Hanımoğlu E. Lojistik regresyon analizi ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2018, 27: 467-74.
73. Aksoy F, Ünübol H. Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2021, 22: 103-13.
74. Doğrusever C. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2021, 21: 23-42.

75. Çeliker VB, Aşıroğlu S. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Issue* 2020,11:43-57.
76. Bingöl Ç. Pandemi Sürecinde Uzaktan Ders Alan Okul Çağı Çocuklarında Dijital Oyun Bağımlılığı Beslenme Tutum ve Davranışları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2021.
77. Tekin O. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2020, 18: 36-56.
78. Borak N, Beki A. Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi* 2021, 2: 61-76.
79. Güler YE. Türkiye’de E-Spor: Dijital Bağımlılık ve Saldırganlık, 1.Baskı. Ankara, Gazi Kitabevi, 2021: 1-133.
80. Yönet E. Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2018.
81. Karaca S, Uyanık E, Kenç M, İşlek M, Aksu R, Öngün E, Ünsal Barlas G. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi* 2021, 12: 510-6.
82. Çetin Ş, Arcagök S. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ISAS* 2018, 3: 1401-4.
83. Taş İ. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2018, 6: 31-41.
84. Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, Hazar M, Çelikkalek S. Ortaokul öğrencilerinin oynunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Human Sciences* 2017, 14: 4320-32.
85. Küçük Y, Çakır R. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *TUJPED* 2020, 5: 133-54.

86. Bayhan V. Z kuşığı lise gençlerinde sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimleri. *İlahiyat Akademi Dergisi* 2020, 12: 117-44.
87. Hazar Z, Ekici F. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2021, 26: 1-15.



EKLER

EK-1. Özgeçmiş

