



T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM BİLİM DALI

KREDİ VE YURTLAR KURUMUNDA KALAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN DİJİTAL TEMAS ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ

TOLGA KARADAŞ

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Tuncay DİLCİ

SIVAS 2020

**KREDİ VE YURTLAR KURUMUNDA KALAN KIZ ÖĞRENCİLERİN
DİJİTAL TEMAS ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Tolga KARADAŞ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı İçin Öngördüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ Olarak Hazırlanmıştır.

Prof. Dr. Tuncay DİLCİ

Sivas

2020

KABUL VE ONAY

Tolga KARADAŞ'ın hazırlamış olduğu "Kredi ve Yurtlar Kurumunda Kalan Kız Öğrencilerin Dijital Temas Alışkanlıklarının İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 25.06.2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, "Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı"nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Özge MAVİŞ SEVİM

(Jüri Başkanı)

Prof. Dr. Tuncay DİLCİ

(Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ERSOY

(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../

Doç. Dr. Fatih KARAKUŞ

Enstitü Müdürü

ETİK SÖZÜ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu (Yönerge)'nda belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Tezin herhangi bir bölümünü, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi veya bir başka üniversitede, bir başka tez çalışması olarak sunmadığımı; beyan ederim.

Tolga KARADAŞ

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenimime başladığım ilk dersten bugüne kadar geldiğim süreçte şahsıma karşı her zaman yol gösterici olan, yanlışlarımı düzelten, çalışmamın her aşamasında desteklerini, emeklerini, vakitlerini benden esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ERSOY ve Dr. Öğr. Üyesi Özge MAVİŞ SEVİM ile tez danışmanım Prof. Dr. Tuncay DİLCİ'ye,

Çalışma sürecinde görüşme yaptığım, sorduğum sorulara içtenlikle cevap veren, çalışmama zaman ayıran tüm katılımcılara,

Ve son olarak hayatım boyunca olduğu gibi çalışma sürecimde de her zaman yanımda olan, birçok konuda fedakârlık yapan sevgili yeğenim Cumaali KURNAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

KARADAŞ, Tolga, Kredi ve Yurtlar Kurumunda Kalan Kız Öğrencilerin Dijital Temas Alışkanlıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2020.

Teknolojinin hızlı gelişimi günlük yaşamımızda da köklü değişimler meydana getirmiştir. Bu hızlı gelişim ve değişimler sonucunda bireyler artık dijital bir dünya ile doğrudan temas içindedir ve bu durumun da elbette olumlu ve olumsuz sonuçları vardır.

Araştırmanın amacı Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital yaşam temas alışkanlık durumlarının incelenmesidir. Bu kapsamda kız öğrencilerin günlük dijital yaşam süresi ne kadardır, sıklıkla hangi dijital mecrada zaman geçirmektedirler, dijital mecrada kalma süresinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması nedir, neden dijital mecrada zaman geçirmektedirler, dijital temas sonucunda akademik başarıları etkilenmekte midir ve dijital yaşam gündelik yaşamlarını etkilemekte midir sorularına cevap aranmıştır.

Araştırma kapsamında 2019-2020 eğitim öğretim yılında Sivas İl Müdürlüğüne bağlı Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan random yöntem ile seçilmiş 400 kız öğrenci nicel veriler için örneklem hacmini oluşturmaktadır. Nitel veriler için çalışma grubunu ise random yöntemle belirlenen 150 kız öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri tercih edilmiştir, karma desenlenmiştir. Bu nedenle bu araştırma amaç itibariyle bir durum tespit çalışmasıdır.

Araştırmanın nicel verilerin toplanması için Dilci (2019) tarafından geliştirilen DİJİTANALİZ Tekniği kullanılmıştır. Nitel veriler için ise yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve veriler yüz yüze görüşme ile elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen nicel verilerin analizinde sistem içerisinde uygun betimsel ve kestirimsel istatistiklerinde kullanıldığı DİJİTANALİZ Tekniği istatistik paket programı elektronik ortamda algoritmik bir sistemle gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler ise frekans analizi ve söylem çözümlemesi eşliğinde frekans grafiği eşliğinde analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin günlük toplam dijital yaşam süresi 99340 dakika olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerin ortalama dijital yaşam süresi ise 248,35 dakika (yaklaşık 4 saat 8 dakika) olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin en çok zaman geçirdiği dijital mecralar toplam temas dakikaları ve yüzdelik

dilimlerine göre Şu Şekilde sıralanmıştır: %33,21 Instagram (32998 dakika), %31,10 Youtube (30899 dakika), %14,21 diğer mecralar (14119 dakika), %7,91 Televizyon (7867 dakika), %6,26 Oyun (6223 dakika), %5,47 Twitter (5441 dakika), %1,80 Facebook (1793 dakika). Bu mecralarda g¼nl¼k ge¼irdikleri ortalama s¼reler ise Şu Şekildedir: Instagram (82,49 dakika), Youtube (77,24 dakika), diğer mecralar (35,29 dakika), Televizyon (19,66 dakika), Oyun (15,55 dakika), Twitter (13,6 dakika), Facebook (4,48 dakika). Kız ¼đrencilerinin %62,58'sinin dijital mecralarda eğence amacıyla, %28,23'¼n¼n g¼ndemi takip etmek amacıyla ve %9,19'unun araştırma/iş amacıyla dijital mecralarda buldukları saptanmıştır. Kız ¼đrenciler dijital temas sonucunda akademik başarılarının etkilendiğini d¼Ő¼nmektedirler. Kız ¼đrencilerinin %35,33'¼ dijital yaşamlarının g¼ndelik yaşamlarını olumsuz y¼nde etkilediğini d¼Ő¼nr¼ken, %20'si dijital yaşamlarının akademik başarılarını olumlu y¼nde etkilediğini d¼Ő¼nmektedir. %22,67'si dijital yaşam ile akademik başarı arasında bir bağ olmadığını d¼Ő¼nr¼ken, %22'si ise dijital yaşamın akademik başarılarını etkilemediğini savunmaktadır.

Araştırma sonu¼ları doğrultusunda alan ¼alıŐanlarına ve dijital kullanıcılara y¼nelik farkındalık ¼alıŐmalarının yaptırılması, seminer ve konferanslar d¼zenlenmesi, eğitimler verilmesi gibi ¼nerilerde bulunulmuŐtur.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Sosyal Medya, Netlessfobi, Nomofobi

ABSTRACT

KARADAŞ, Tolga, Searching upon the Digital Contact Habits and Level of the Students who Residing at Kredit and Hostels Institution, Master Thesis, Sivas, 2020.

The rapid development of technology has brought about radical changes in our daily life. As a result of these rapid developments and changes, individuals are in direct contact with a digital world and of course, there are positive and negative consequences of this situation.

Purpose of the research is Searching upon the Digital Contact Habits and Level of the Students who Residing at Kredit and Hostels Institution. In this context, answers to questions have sought how long the daily digital life of female students is, which digital channels they often spend time with, what the arithmetic mean of the duration of stay in digital media by type of media is, why they are in digital media, whether academic success is affected by digital contact, and whether digital life affects their daily lives.

Within the scope of the research, 400 female students residing at Kredit and Hostels Institution affiliated to Sivas Provincial Directorate selected by random method make up the sample volume for quantitative data. For qualitative data, the study group consists of 150 female students determined by random method.

In the research, quantitative and qualitative research methods have preferred, and mixed design. For this reason, this research is a due diligence study.

For the collection of the quantitative data of the research, The DIGITALIZATION Technique developed by Dilci (2019) has used. For qualitative data, a semi-structured interview form has prepared and the data has obtained through face-to-face interview. In the analysis of the quantitative data obtained in the study, The DIGITALIZATION technique statistical package program, which is used in appropriate descriptive and predictive statistics within the system, has carried out electronically with an algorithmic system. Qualitative data, on the other hand, has analyzed along with frequency graph accompanied by frequency analysis and discourse analysis.

In conclusion of the search, female student's, who Residing at Kredit and Hostels Institution, period of digital life has been calculated as 99340 minutes. Female students' average period of digital life has been found about 248,35 minutes (4 hours and 8

minutes). It has also been calculated in which digital channels the female students have contacted the most, total contact period and percentiles like that : %33,21 Instagram (32998 minutes), %31,10 Youtube (30899 minutes), %14,21 other digital channels (14119 minutes), %7,91 Television (7867 minutes), %6,26 game (6223 minutes), %5,47 Twitter (5441 minutes), %1,80 Facebook (1793 minutes). The average time spent daily in these channels is as follows: Instagram (82,49 minutes), Youtube (77,24 minutes), other channels (35,29 minutes), Television (19,66 minutes), Game (15,55 minutes), Twitter (13,6 minutes), Facebook (4,48 minutes). It has been determined that 62.58% of female students are in digital channels for entertainment purposes, 28.23% of them are following the agenda and 9.19% of them are in digital channels for research / business purposes. Female students think that their academic success has been affected as a result of digital contact. While 35.33% of female students think that their digital lives affect their daily lives negatively, 20% think that their digital lives affect their academic success positively. 22.67% think that there is no link between digital life and academic achievement, while 22% argue that digital life does not affect academic achievements.

In line with the results of the research, suggestions such as awareness raising activities, organizing seminars and conferences and providing trainings were offered to the field employees and digital users.

Keywords: Digital Addiction, Social Media, Netlessfobia, Nomophobia

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZÜ	II
ÖNSÖZ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
TABLolar LİSTESİ	XII
KISALTMALAR	XIII

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu:.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.3.1 Alt Problem Cümleleri	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sayıtlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	5

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Dijital Yaşam	7
2.2. Sosyal Medya	11
2.3. Sosyal Ağlar	12
2.3.1. YouTube	14
2.3.2. Facebook.....	14
2.3.3. Instagram	15
2.3.4. Twitter	15
2.4. Bağımlılık.....	16
2.5. Dijital Bağımlılık	18
2.4.1. İnternet Bağımlılığı	20
2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	26

2.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	28
2.4.4. Akıllı Cihaz Bağımlılığı	31
2.4.5. Televizyon Bağımlılığı.....	34
2.5. Netlessfobi Kavramı.....	36
2.6. Nomofobi Kavramı	39
2.7. İlgili Araştırmalar.....	41

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	53
3.1. Araştırma Modeli	53
3.2. Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu)	54
3.3. Verilerin Toplanması	54
3.3.1. Dijital analiz Tekniği.....	54
3.3.1.1. Dijital analiz Tekniği Neye Amaçlar	54
3.4. Verilerin Analizi.....	55

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUM.....	56
4.1. Nicel Bulgular ve Yorum.....	56
4.1.1. “Kız öğrencilerin dijital yaşam süresi ortalama ne kadardır?” alt problemine ilişkin bulgular.....	56
4.1.2. “Kız öğrenciler sıklıkla hangi dijital mecrada zaman geçirmektedirler?” alt problemine ilişkin bulgular.....	59
4.1.3. “Kız öğrencilerin dijital mecrada kalma sürelerinin mecraya türüne göre aritmetik ortalaması nedir?” alt problemine ilişkin bulgular.....	63
4.2. Nitel Bulgular ve Yorum.....	64
4.2.1. “Kız öğrenciler neden dijital mecrada zaman geçirmektedir?” alt problemine ilişkin bulgular.....	64
4.2.2. “Kız öğrenciler dijital temas sonucu akademik başarılarının etkilendiğini düşünmekte midir? Neden?” alt problemine ilişkin bulgular.....	67
4.2.3. “Dijital yaşam kız öğrencilerinin gündelik yaşamını etkilemekte midir? Hangi yönde etkilemektedir? Neden?” alt problemine ilişkin bulgular	69

BÖLÜM V

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
5.1. Sonuçlar.....	72
5.2. Öneriler	75



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kız Öğrencilerin Dijital Mecralarla Temas Süreleri	59
Şekil 2. Kız Öğrencilerin Dijital Mecralarla Temas Yüzdeleri	59
Şekil 3. Temas Edilen Dijital Mecralara Göre Dağılım Yüzdeleri.....	61



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ülkelere Göre Cep Telefonu Sayıları	33
Tablo 2. Kız Öğrencilerin Dijital Yaşam Süresi Ortalaması	57
Tablo 3. Kız Öğrencilerin Sıklıkla Zaman Geçirdiği Dijital Mecralar	60
Tablo 4. Temas Edilen Dijital Mecraların Yüzdeleri	62
Tablo 5. Kız Öğrencilerin Dijital Mecrada Kalma Sürelerinin Mecra Türüne Göre Aritmetik Ortalamaları	64
Tablo 6. “Kız öğrenciler neden dijital mecrada zaman geçirmektedirler?” Sorusuna Yönelik Öğrenci Görüşleri.....	65
Tablo 7. Dijital Temasın Akademik Başarıya Etkisine Yönelik Öğrenci Görüşleri	67
Tablo 8. Dijital Temasın Gündelik Yaşama Etkisine Yönelik Öğrenci Görüşleri	69



KISALTMALAR

PİK: Patolojik İnternet Kullanımı

CBS: Creative Business Solutions

BBC: British Broadcasting Corporation

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

DSM V: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5.Basım

GPRS: General Packet Radio Service

HSPA: High Speed Packed Access

LTE: Long Term Evolution

RTÜK: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu

UCLA: University of California, Los Angeles

KMO: Kaiser-Mayer-Olkin Katsayısı

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation - Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual - Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü

GFI: Goodness-of Fit Index - Uyum İyiliği İndeksi

AGFI: Adjusted Goodness-of Fit Index – Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi

CFI: Comperative Fit Index - Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

IFI: Incremental Fit Index - Artan Uyum İndeksi

NFI: Normed Fit Index - Normlaştırılmış Uyum İndeks

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu:

Teknoloji alanının hızlı bir şekilde büyüüp, gelişmesi ve yayılması internet kullanım oranı ve kullanım alanının artmasına sebep olmuştur. Bu kullanım oranının büyük bir kısmı da gençlerde görülmektedir. Bununla birlikte hayatımıza “*Sosyal Medya*” kavramı da girmiştir. Bazı insanlar sosyal medya konusunda hevesli, ısrarlı ve sürekli kullanma odaklı olduklarını bu araçları fazlaca kullanarak göstermiştir ve bu araçların albenisine kapıldıkları ve tatmin olmaya çalıştıkları ve doyum aradıkları gözlemlenmiştir.

Kılıçbay’a (2005) göre, hızla gelişen internet araçları ve ağları sonucunda sosyal medya günümüzde en önemli iletişim araçlarından birisi olmuştur. Hızla toplumdaki yaşamamızda bireylerin arasındaki farkındalık yaratması sonucu ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Yaşadığımız zamandaki hızla gelişen teknoloji sayesinde iletişim araçları da aynı hızla gelişmiş ve bu gelişme bireylerin internet ve sosyal medya araçlarını daha fazla kullanması ile sonuçlanmıştır. Günümüz iletişim araçlarındaki ilerlemeler yeni iletişim araçlarını, yeni medya, internet, sosyal medya, sosyal ağlar, internet oyunları gibi birçok yeni kavramı medya sözlüğüne sokmuştur.

Bu gelişmeler hayatımıza yeni kavramlar, ortamlar ve sorunlar girdirdiği gibi insanların bu yeni ortamlarda ve cihazlarda fazlasıyla zaman geçirmesine ve bu ortamlardan ve cihazlardan uzak kalındığında bazı sorunlara yol açtığı görülmüştür. Konu ile ilgili çalışmaları kapsamında Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji Profesörü Larry Rosen (2009); yaş değişkeninden bağımsız olarak belirlediği 100 kişilik örneklem gruptaki her bireyin, en az her 15 dakikada bir ya da daha sık telefonlarını kontrol ettiğini ve buna izin verilmediği durumlarda da ya kendilerine ulaşamadığını ya da yakınlarından haber alma olanaklarını yitirdiklerini düşünmeleri adına sıkıntı ve endişe duyduklarını belirlemiştir (Alaçam, 2012:17; Akt: Çukurluöz, 2016).

Bu oluşan yeni kavramlar ise eğitim, sosyoloji, psikoloji, kültürel, küresel, endüstri ve ekonomik alanda da farklılaşmanın yolunu açmıştır. İletişim araçlarının fazla kullanımı sonucunda daha çok bireylerin psikolojik açıdan değişimi görülür. Toplumda ve bireyde meydana gelen psikolojik değişimler sonucunda bireylerde farkına bile varılmadan bağımlılık hatta ileri boyutlarda bağımlılık oluşmaktadır. İnternete ve sosyal medyaya olan bağımlılık sanal iletişiminin daha yoğun bir şekilde kullanılması sonucunda internetin son zamanlarda artarak ve yayılarak, ağlar oluşturması ve hayatın neredeyse her alanında kullanılarak, sosyal ağların popülerliğinin artışa geçmesi ve her türlü iletişimin bu ağlar üzerinden yaşamak istenmeye başlanmasıyla, yeni sosyalleşme süreci olarak değerlendirilmektedir. Bireyler bu gelişmeler sonucunda, üzerlerinde hissettikleri baskıyı popülerlik diye algılayarak aslında bağımlı birer meta haline dönüşmektedir.

Nilüfer'e (2003) göre, yaşanan bu gelişmeler toplumdaki benzer bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini, diğer insanlarla olan söz alışverişlerini ve sosyalleşme adı altında toplandıkları ortak alanlarla olan etkileşimlerini sağlamaktadır. Teknoloji de oluşan gelişme ve farklılıklar bireyler üzerinde sosyal yaşamda değişiklik, toplumda değişiklik, ekonomi alanında da değişiklikler meydana getirebilmektedir. Bu gelişme ve değişimler bireylerin lehine gibi görünse de aslında zaman geçtikçe aleyhine olduğu görülmektedir. Bireylerin aleyhine olan durum ise normalden fazla ileri sebeplere kadar gitmektedir.

Özellikle iletişim, medya ve sosyal medya araçları, bireylerin süregelen alışkanlıklarında, davranışlarında, sosyolojik durumlarında, kültürel kazanımlarında, iş hayatlarında ve eğitime bakış açılarında değişimler yaratmaktadır. Çoğu bireyin yaşamında yeni bir kavram olan medya, sosyal medya ve internet onların üzerinde yarattığı değişimlere ortak olan bağımlılık derecelerini arttıran bir "Dijital Uyuşturucu" olarak insan beynine işleme görevini üstlenmişlerdir. Bireyler internete bağlanamadığı yerlerde daha gergin, daha sıkılgan ve kendilerini hep eksik görebilmektedirler. Tabii ki bu dijital uyuşturucunun etkisi gerginlik ve stresle de sınırla kalmamış bireylerde fiziksel, bilişsel ve sosyal sorunlarda ortaya çıkarmaya başlamıştır.

Morahan ve Schumacher'e (2000) göre gençler tarafından dijital medya araçları içerisinde çok daha farklı bir anlamla değerlendirilen cep telefonları, bugün için sadece bir haberleşme aracı olarak kullanılmamakta ve bir anlamda küçük bir bilgisayar işlevi görmesi açısından dijital bağımlılığın artmasına neden olmaktadır.

Bireylerin bu akıllı cihazlarda, yeni nesil sosyal dünyada nelerle meşgul oldukları incelendiğinde ise "Instagram, Twitter, Facebook, YouTube" gibi sosyal platformların ön plana çıktığı bunların yanında bireylerin "televizyon, bilgisayar oyunu" gibi diğer alanlarda da zaman geçirdiği tespit edilmiştir.

Dilci'ye (2015) göre, dijital temasın kısa vadedeki belirtileri şunlardır: unutulmuş görev ve sorumluluk, zaman zaman hızlı kilo alımı ve verimi olduğu gibi uzun vadede ki belirtileri ise sırt ağrıları, boyun ve kas ağrıları, karpal tünel sendromu ve çeşitli görme bozuklukları, internet başında uzun süre geçirildiğinden de çalışma ve iş hayatı da unutulabilmektedir. Bu durum da uzun vadede iş hayatının aksamasına, hatta iflasa bile sebep oluşturabilmektedir. Bağımlılık potansiyeli olan insanlarda bu gibi olumsuz durumlar dışında, teknostres de gelişebilmektedir.

Yukarıda sayılan nedenlerden dolayı araştırma, dijital nesnelerin insan sağlığı ve bireylerin akademik yaşamı üzerine etkileri çerçevesinde kurgulanmış ve bu nedenle Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin söz konusu probleme ilişkin durumlarının incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin dijital yaşam temas alışkanlık durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda başta aşağıda bulunan problem cümlesi ve alt problemlere cevap aranmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital yaşam temas alışkanlıkları durumu nedir?

1.3.1 Alt Problem Cümleleri

1. Kız öğrencilerin dijital yaşam süresi ortalama ne kadardır?
2. Kız öğrenciler sıklıkla hangi dijital mecrada zaman geçirmektedirler?

3. Kız öğrencilerin dijital mecrada kalma sürelerinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması nedir?
4. Kız öğrenciler neden dijital mecrada zaman geçirmektedirler?
5. Kız öğrenciler dijital temas sonucu akademik başarılarının etkilendiğini düşünmekte midir? Neden?
6. Dijital yaşam kız öğrencilerinin gündelik yaşamını etkilemekte midir? Hangi yönde etkilemektedir? Neden?

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde internet teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte yeni medya ortamı, gündelik yaşamın her alanı üzerinde etkili olmayı başarmıştır. Mobil iletişim teknolojileri, sanal ortamların dijital objeleri ve bu objelerin çeşitli amaçlarla oluşturulan yeni kombinasyonları, çeşitli elektronik ortamlar ve bu ortamlardaki paylaşımlar, bu dönemin gündelik yaşamı üzerinde köklü değişiklikler meydana getirmişlerdir.

Yeni -genel adıyla- medya ortamında bilgi ve mesaj aktarımı, sınırlı, yalın, net ve düz çizgisel değil aksine karmaşık bir yapıya sahiptir ve gündelik yaşam aktiviteleri içinde önemli derecede bir dönüşüm sağlamaktadır. Bu açıdan öğrencilerin dijital yaşamda geçirdikleri sürelerin incelenmesi, hangi dijital mecrada daha çok temas edildiğinin saptanması ve dijital yaşamın şeklinin öğrencilerin akademik ve diğer hayatlarına etkilerinin tespit edilmesi, onların sosyal hayatının ve diğer akademik sorunlarının masaya yatırılması açısından önemlidir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki (DİJİTANALİZ Tekniği ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu) soruları samimiyetle cevaplandıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılacak ölçek ve tekniğin ölçmek istenilen niteliği saptadığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında söz konusu olabilecek sınırlılıklar aşağıda verildiği gibi belirlenmiştir;

- Bu araştırmanın örneklemini, Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Sivas İl Müdürlüğüne bağlı öğrenci yurtlarında kalan kız öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma, 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan ve örneklem grubunu oluşturan kız öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma, “DİJİTANALİZ Tekniği ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” içerisinde yer alan maddelerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Araştırmada geçen bazı önemli kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Bağımlılık: Bağımlılık; ilgilenilen herhangi konu veya eylem üzerinde gereğinde fazla zaman harcayarak sürekli o şey ile ilgilenme isteği olarak düşünülebilir. Bağımlılık kavramı kişilerde zincirleme olarak ruhsal, bedensel, zihinsel, toplumsal, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek başka uğraşlara bağımlılığı artırır (Hall, 1999).

Dijital Bağımlılık: Gündelik hayat faaliyetlerini aksatacak şekilde, dijital mecralarda insanların gerektiğinden fazla zaman geçirmesi ve bunu takıntılı bir davranış haline getirerek her türlü sosyal çevresini yok edecek şekilde kendisini çevreye karşı izole etmesi, yoksunluk hissine bağlı olarak dürtüsel kontrol becerilerinin zayıflaması, performans düşüklüğü ve benlik algısına ilişkin giderek zayıflayan davranım bozukluğudur (Dilci, 2015).

İnternet Bağımlılığı: Arısoy (Arısoy, 2009) “Patolojik internet kullanımı (PİK)”, “aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetsiz kaldığında kalındığında aşırı gerginlik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak ifade etmektedir.

Sosyal Medya: İletişimin kelimelerle, görsellerle, ses dosyalarıyla, görüntülerle kurulduğu etkileşim tabanlı ortamlardır (Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ifade edilen hastalık (Arslan vd, 2015).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Arslan (Arslan vd, 2015) oyun bağımlılığını kişinin uzun süre bilgisayar ya da akıllı telefon benzeri araçlarla oyun oynamaktan

vazgeçmemesi, oyunu gerçek hayatla ilişkilendirmesi, oyun oynamak için yaşamsal sorumluluklarını aksatması ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi gibi sonuçları olan bir durum olarak ifade etmektedir.

Televizyon Bağımlılığı: Televizyonun bireylerin yaşamında eğlenme ve eğlenirken öğrenme işlevinin ötesinde gereğinden fazla yer almaya başlaması, televizyon programları aracılığı ile aktarılan dizi ve filmlerde iletilen aktarımların içselleştirilmesi ya da gerçek gibi değerlendirilmesi, televizyon izleme olanağı bulunmayan durumlarda bireylerin psikolojik sorunlar yaşamaları ve uzun süre televizyon izlenmesi nedeniyle bireylerde psikolojik ve 8 fiziksel bozukluklar ortaya çıkması şeklinde değerlendirilen bir bağımlılık türüdür (Koolstra, Voort & Kamp, 1997; Akt: Çukurluöz 2016).

Netlessfobi: İngilizce “Being NetlessFobia” olan, “İnternetsiz Kalma Korkusu” anlamında kullanılan Netlessfobi kavramı bir benzetmelerden ve varsayımlardan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler göstermiş, kişilerdeki ruhsal ve psikolojik bir sıkıntıları açıklamak için ortaya konulmuş bir kavram olmuştur (Güney, 2017).

Nomofobi: Cep telefonu, tablet, kişisel bilgisayar gibi sanal haberleşme araçlarından yoksun olma durumundan kaynaklanan huzursuzluk ve endişe durumu şeklinde yakın zamanlarda görülmeye başlanan ve tanımlanmaya çalışılan modern zamanların bir rahatsızlığı olarak bilinmektedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramsal ve kuramsal çerçevesi ile ilgili betimlemelere ve değerlendirmelere yer verilmektedir.

2.1. Dijital Yaşam

Dijital teknolojinin günden güne ilerlemesiyle birlikte artık hemen her kullanıcı bir dijital kimliğe sahiptir. Belki de dijital hayatın bu kadar sevilip kısa sürede kabullenilmesinin en büyük sebeplerinden biride bireyin düşüncelerini sosyal medya gibi sanal ortamda rahat ve özgür bir şekilde ifade edebiliyor olmasıdır. Dijital/Sanal yaşamın yaygın olmasının temel sebeplerinden biri de büyük ölçüde psikolojik nedenlerle kullanılmasına sosyal ağlar öncülük eder. Bireyler aslında teknolojik bir ayağına bağımlı olmaktan ziyade, internet aracılığıyla bu aygıtları teknolojik olarak konumlandıran ve onları yöneten sisteme bağımlıdırlar. Dijital kapitalizm böylelikle bir taşla iki kuş vurmak deyimini kendilerine uydurmuş bulunmaktadır. Dijital yaşamı bağımlılık haline getiren bazı özellikler bulunmaktadır (Nilüfer, 2003):

Katılımcılar; sosyal medya kullanıcıları birbirlerini teşvik eder, toplumda belli bir yer edinmemiş insanları dahi önemli bir birey konumuna alarak sürekli kullanmalarını sağlar. İnsanın toplumda tamamlayamadığı beğenilme ve kabul görme güdüsü sosyal ağlarda okşanmaktadır. Bununla birlikte kişi bu sebeplerden dolayı daha fazla beğeni almak ve kabul görmek için bağımlı hale dönüşebilmektedir.

Açıklık; sosyal medya araçları dönüt vermeye ve kullanıcılara sürekli olarak açıktır. Bu araçlar beğenme, yorum yapma ve bilgi paylaşımında bulunma gibi konularda birbirlerini büyük oranda desteklerler. Bu kişiler yüz yüze iletişimde olduğu gibi birbirlerine çok duvar örmezler. Kullanıcılar büyük oranda iletişime açıktır.

Konuşma; geleneksel medyanın ışığı altında himaye edilen, dinleyicilerine ya da izleyicilerine bilgi aktarımında bulunanlara karşılık olarak, yeni medyacılık bünyesinde barınan sosyal medya, sosyal ağlar gibi teknolojilerde çift yönlü iletişime imkân sağlamaktadır. Kişiler kullandıkları sosyal medya araçları vasıtasıyla tanıdığı ya da tanımadığı kullanıcılarla karşılıklı etkileşim kurmuş ve dönütünü aldığı için bir doyuma

ve bunun sonucunda bir tatmin olma durumuna erişebilirler. Buda bireyde hoş giden bir durum ve sürekli kullanıma teşvik edici hal oluşturmaktadır. Kullanıcı bu durumu döngü şeklinde sürekli devam ettirmek istediği sürece her zaman artarak daha bağımlı bir hale gelecektir.

Toplum; sosyal medya ağları toplum ve topluluklara yeni bir oluşum kendi ifade etme olanağı sağlar. Bireyler siyasi görüşlerini, favori TV programlarını, sevdiği fotoğraflar gibi ilgilendikleri her alanla ilgili bir takım bazı gönderiler paylaşır, kendilerini daha iyi hissedebilirler.

Bağlantılılık; sosyal ağların çoğu, birbirleriyle bağlantılıdır. Bir sosyal ağdan başka bir ağa geçişini kolaylıkla sağlayabilmektedir. Sosyal ağlar arasındaki bağlantı ya da erişim kolaylığı ile kullanıcının internette geçirdiği zaman akışının farkında olması zorlaşmaktadır. Kullanıcılar arasında 'link' adı verilen bir bağlantı diğer bir diğer bir bağlantıya kolaylığı önümüze serer, ya da bir sosyal medya hesabında gezinirken, bir diğer kişinin sosyal medya hesabında dolaştığımızı gösterebilir ya da reklam bağlantıları ile kullanıcıyı alışveriş yapmaya, oyun oynama gibi farklı bağlantılara geçiş yapmalarını sağlayabilir.

Erişim; geleneksel medya araçları ve sosyal medya araçları içinde bulunmuş olduğumuz teknolojilerin kullanılmasında sadece belirli kitlelere değil, birçok kitleye hatta herkesin erişebilmesine olanak sağlar.

Erişilebilirlik; geleneksel medya belirli bir kitle tarafından üretilen daha çok özel kurum ve özel bireylerinde sahipliğindeyken, sosyal medya bu olanakları daha farklı olarak toplumdaki her bir bireyi ayırt etmeden bünyesinde barındırmıştır.

Kullanılabilirlik; geleneksel medya araçlarını kullanmak için belirli bir eğitim ve uzmanlık gerektirirken; sosyal medya araçları için böyle bir durum gerekli değildir. 7'den 70'e her birer çok basit bir şekilde kullanıp paylaşımında bulunabilir.

Yenilik; geleneksel medya iletişim alanı ve kullanımını uzun vadeliydi. Fakat internet tabanlı yeni medyanın sosyal ağları vasıtasıyla bu durum daha farklı hale gelir ve medya iletişimleri kısa ve daha hızlı olarak karşımıza çıkar. Çünkü burada birçok tepkilere, kullanıcılar istediği zaman istediği şekilde karar verilmektedir.

Kalıcılık; geleneksel medyada ortaya koyulan bir ürün değiştirilemez.

Avcı (2015) hızla gelişmekte olan teknoloji ile karşımıza çıkan dijital mecraların, bireylerin kullanımına sunulduğunu ve kullanıcılar arası iletişimin ötesinde alanlar olduğunu ifade etmektedir. Bu mecralar kullanıcıları kendine çekerek, insanları sanal ortamda bir araya getirmekte ve bu sayede insanların denetlenmesini, kontrol altında tutulmasını ve tüketim nesnelere haline gelmelerini kolaylaştırmaktadır. Kullanıcıların bu mecralarda karşılaştıkları yaşamlarla uyum içinde olmaları ile birlikte kişilerde beğeni ve istekler oluşturulmakta ve insanlar belirli bir tüketim döngüsü içine alınmaktadır.

İnternet ve teknolojik aygıt kullanımının sürekli arttığı günümüzde, büyüyen iletişim teknolojisi bireylerin sosyalleşme alanlarını başka bir boyuta taşımaktadır. “We are Social” olarak bilinen sosyal medya ajansınca hazırlanan “2014 yılında Sosyal Medya ve İnternet Kullanım İstatistiklerine göre Türkiye’de, nüfusun yaklaşık %45’i internet kullanmaktadır. Türkiye’de yaklaşık 35 milyon kullanıcının aktif olarak internet bağlantısı bulunmakta ve bu 35 milyon kullanıcı (sahte hesaplar da dahil) aktif facebook hesabına sahiptir. Araştırmalara göre günde ortalama 276 dakikamızı bilgisayar üzerinden, yaklaşık 120 dakikamızı ise mobil telefonlar ya da akıllı cihazlar üzerinden internette ve ortalama 152 dakikamızı ise sosyal mecralarda geçiriyoruz. 2014 Global Dijital İstatistiklerine göre Türkiye’de en fazla kullanıcıya sahip olan sosyal mecralar Facebook (%93), Twitter (%72), Google+ (%70) ve LinkedIn (%33) olarak bildirilmiştir. İnsanların bu kadar yoğun internet kullanımı, onların sanal ortamda yeni bir yaşam alanı oluşturduklarını gözler önüne sermektedir. Özellikle sosyal medyanın böylesine yoğun kullanılması bu istatistikleri açık bir şekilde doğrular niteliktedir. Bu ortalama internet kullanım verileri doğrultusunda internet kullanmayan ve internet erişim imkânı olmayan kesimi de göz önünde bulunarak bağlantı kuran kişilerin etkileşim süresinin oldukça yüksek olduğunu düşünebiliriz. Bireyler alışveriş, eğlence, sohbet, çalışma, araştırma gibi günlük yaşamlarında ihtiyaç duydukları her şeye internet üzerinden kolayca ulaştıkları için kendilerini gerçek dünyaya kapatmaktadırlar. İhtiyaçlarını internet üzerinden gideren kullanıcılar sürekli kayıt altında tutularak denetlenmektedirler: Kullanıcılar alışveriş yaptığı sitelerle, oyun siteleriyle ya da kayıt gerektiren bütün mecralar ile kişisel bilgilerini paylaşmaktadırlar. Böylesine tüm kişisel bilgilerin kayıt edildiği ve paylaşıldığı bir veri tabanına dahil olmak Bauman’a göre eğlenceye giriş biletini almış olmakla aynı anlama gelmektedir. Bireyler artık “kredi verilmeye değerdir” (Bauman, 2006, s.61; Akt. Avcı, 2015).

Sanal yaşam dünyası içerisinde dijital kimliğin çok fazla algoritma tarafından kullanılmasının bireylerin dijital bir yabancılaşmaya sürükleneceği düşünülmektedir. Dijital etkinlikler içinde bir zorlama ve sürekli yönlendirme söz konusu olduğu için kendi varlığının farkına varamayacak kadar yabancılaşmanın ortaya çıkacağı, sanal dünyada gerçekleştirilen işlerde sömürünün, yönlendirmenin ve baskının kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir. Örnek vermek gerekirse Facebook gibi sanal paylaşım ağları, birbirlerini tamamlayan iki ayrı boyutun bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Sosyal ağlar kullanıcılarının paylaştıkları fotoğraf vb. araçlarla kullanıcıları resmetmekle beraber, bireylerin tercih ettikleri tüketim ürünlerini de sayısal olarak kaydedebilmektedir. Sosyal Mecralarda arkadaşlık sayı olarak yükselmekte ancak kalite olarak düşmektedir. Kişinin popülerliği sahip olduğu takipçi ve aldığı beğeni sayısı ile ilişkilendirilerek sanal dünyada insanlara karşı gerçek kimliklerinden farklı bir algı oluşturulmaktadır. Kısaca Facebook gibi sosyal ağlar içinde bulunduğumuz dönemin dijital kapitalizmi ve neo-liberal politikalarının markası konumundadır. Sosyal ağlar kullanıcılarının temsil edilen kimlik özellikleri onların sosyal kapitalizm havuzu haline gelmiştir. Dijital yenilikler ve sanal sosyal grupların birer üyesi olarak farklılaşmış kimlikler, kendilerine empoze edilen tüketim anlayışını da benimsemiş duruma gelmiş bulunmaktadırlar. Tüketim anlayışı kişinin kendi kimliğini yeniden inşa etmektedir. Önür ve Kalaman (2016)'nın da belirttiği gibi fiziksel durumlarıyla uyumlu gereğinden fazla tüketim, öz kimliğin sürdürülebilmesi ve güçlendirilmesi gayreti, dönemin bilinmezliği ve soyutluğu içinden, sosyal sermayeyi görünür kılarak, fark edilmeyi ve sosyal bağları güçlendirmeyi dolayısıyla da kimliği güçlendirmeyi olanaklı hale getirmektedir.

Kullanıcılar internetin sosyal ağlarında yorumlarını, beğenilerini, medyaya sundukları paylaşımlarını yeniden düzenleyerek istediği gibi ve istediği zaman düzeltebilir, tekrar kaldırabilir ya da eklemelerde bulunabilir. İnsan davranışları sosyal ağlar baskısı altında ziyadesiyle etkilenebilir. Bu etkinin en büyük payı kullanıcıya hızla gelen dönütleri örnek verebiliriz. Bu özellikleri göz önünde tutacak olursak dijitalleşmenin nedenlerini açıkça kavrayabiliriz. Kişilerin kendilerini daha önemli, daha anlaşılır, daha tanınmış ve popüler hissetmeleri internet ve sosyal ağlara erişimi bağımlılık boyutuna taşımıştır. Kılıçbay'ın (2005) ifadesiyle bireylerin hepsi gerçek yaşamda sevilen, saygı duyulan beğenilen ve popüler olan kişiler değildir. Kişileri bu konumlara ulaştıran sosyal medya bağımlılık yapan uyuşturucu görevini üstlenmektedir.

2.2. Sosyal Medya

Sosyal Medya, kullanıcılara enformasyon, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşım imkânı tanıyarak karşılıklı etkileşim yaratan çevrimiçi araçlar ve web siteleri için ortak kullanılan bir terimdir (Sayımer, 2008:123; Akt. Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir, 2013).

Irak ve Yazıcıoğlu'na (2012) göre 2000'lerin ilk yarısı geride kalırken, yaşanan teknolojik ilerlemeleri yavaş yavaş sosyal medyaya dönüştürme çabaları da start alıyordu. Kullanıcı etkileşimini başka boyuta taşıyacak devrim niteliğindeki Web 2.0 teknolojisinin de gelişiyile beraber artık internet kullanıcılarının web üzerindeki varlık nedeni değişecekti. Bu konuda ilk adım sanal ödeme sistemi PayPal'ın üç çalışanın kurduğu YouTube isimli siteden geldi. İlk defa bir site, tamamen kullanıcının yüklediği içerikle kendisini var ediyordu. Yine Irak ve Yazıcıoğlu'na (2012) göre "sosyal medya"yı gerçek anlamda yaratan platform Facebook'tu.

Farklı medya araçları, dijital kanallar aracılığıyla birliktelik içine girebilmekte, çeşitli dijital mecralara çeşitli iletiler aktarılabilen, hatta radyo, televizyon, gazete gibi geleneksel medya araçlarını dahil bünyesine alarak iletmek istediği mesajları daha çabuk ulaşılır hale getirebilmektedir. Ayrıca, dijital yenilikler, endüstriyel ürünler, takipçiler ve çeşitli mecralarda yer alan içeriklerin harmanlanarak pazar bağlantıları kuvvetlendirilmektedir. Dolayısıyla dijital yenilikler, sistemin her parçasında bir dönüşüm oluşturmakta ve bunu devam ettirmektedir. Dijital yenilik ve ilerlemeler, bilişim mantığını dönüşüm sağladığı tüm alanlarda yansıtmaktadır. Oluşan bu mantık, toplumların geçmişten günümüze taşıdığı geleneğin mantığına yeni bir örnekleme ile yeni bir değişim getirmektedir. Bu değişimler ise günlük yaşam stillerinin farklılaşmasına sebep olmaktadır. Mevcut durumda internet alt yapısının tüm dünyayı sarması dünya üzerindeki tüm üretim, tüketim, pazar anlayışı ve güç dengelerini baştan sona değiştirmiştir. İnternet üzerinden sipariş edilebilen dijital ürünler, kolayca ulaşılabilirdiği için bireylerin gündelik yaşam stillerindeki farklılaşmayı tetiklemektedir. Özellikle üretim sürecinde aktif olarak rol alması beklenen genç nesil, sosyal medyanın mikro bloglar, Facebook, Wikipedia, YouTube gibi çeşitli ağlarını toplumun asıl etkileşim alanları olarak benimseyebilmektedir. Süreç, yerelin geçmişten gelen yüz yüze ilişkilerini ve toplumların kurumsal işleyişini değiştirmektedir (Önür ve Kalaman 2016).

İnternet kullanım istatistiklerini düzenli olarak 2000 yılından itibaren paylaşan InternetWorldStats.com sitesinin verdiği bilgilere göre 2016 yılı ilk gününden itibaren

yaklaşık 7,3 milyar insana ev sahipliği yapan dünyamızda mevcut insan sayısının neredeyse yüzde ellisi aktif olarak internet kullanmaktadır. Benzer olarak farklı internet sitelerine ilişkin anlık hareketleri yansıtan InternetLiveStats.com adresinin farklı İnternet şirketlerinin halka açık yıllık bilançolarına dayanarak paylaştıkları bilgilere göre ise, Nisan 2016'dan beri dünya çapında Twitter sosyal ağında 1 saniye içinde yaklaşık 7 bin tweet paylaşılmakta, Google arama motoru üzerinden 1 saniyede 54 bin arama yapılmakta, film, müzik ya da eğlence amaçlı 120 bin YouTube videosu izlenmekte, farklı adreslerden yaklaşık 2,5 milyon e-posta gönderilmekte ve tüm bu hareketlerin sonucunda 1 milyarı aşkın web sitesinden saniyede 34 bin Gigabayt büyüklüğünde veri paylaşımı ya da etkileşimi yapılmaktadır. Son çeyrek asırda dünyadaki on kişiden dördünün aktif olarak katılım sağladığı bu devasa kitlesel ve sanal iletişim ortamının yeni bir medya olarak nasıl oluştuğu, nasıl hayatımızı etkileyip değiştirdiği ve İnterneti geleneksel medya türlerinden ayırıştıran farklılıkları da akademik farklı yaklaşımlarla analiz edilmekte ve incelenmektedir. Ancak, söz konusu tartışmaların çoğundaki ortak değerlendirme, “bu yeni ortamı farklı sektörlerin aralarında meydana gelen bir yakınsamanın şekillendirdiği” yönünde ve bu yüzden tartışmalarda, söz konusu yakınsamaların hangi sektörler arasında olduğu üzerine yoğunlaşmaktadır (Polat, 2016).

2.3. Sosyal Ağlar

Sosyal ağlar giderek artan üyeleriyle çok önemli bir iletişim platformu oluşturmaktadırlar. Phillips ve Young (Phillips ve Young 2009: 26; Akt. Yağmurlu, 2011) sosyal ağ sitelerini insanların kullanıcılar tarafından hazırlanan her türlü içeriği etkileşimli bir şekilde birbirlerine gönderebildikleri mikro sanal alanlar olarak tanımlamışlardır. Bu içerikler, kullanıcılar arasında oluşan ağ içinde kişisel bilgiler, bloglar ve tartışma listeleri aracılığıyla gönderilmektedirler. Sosyal ağlar, internet üzerinden yeni bir düzen ve farklı topluluklar oluşturmuşlardır.

Sanal sitelerin insanlara sunduğu imkanlara ek olarak geniş kitlelere ulaşması, psikoloji, eğitim, pazarlama, sosyoloji, antropoloji vb. birçok farklı alanda araştırma yapmak isteyen çalışmacıların farklı nedenlerle de olsa dikkatini çektiği görülmektedir. Dünya genelinde yoğun olarak kullanılan sosyal ağların kullanım amaçları kişiden kişiye farklılaşmaktadır (Koçak Usluel, Y., Demir, Ö. ve Çınar, M., 2014).

Anthony Mayfield, sosyal medya türlerini sosyal ağlar, bloglar, wikiler, podcastler, forumlar, içerik toplulukları ve mikrobloglar olmak üzere 6'ya ayırmaktadır.

Sosyal ağlar insanların kişisel web siteleri kurarak, arkadaşlarıyla iletişim kurmalarına ve içerik paylaşımlarına olanak sağlamaktadır. Facebook, MySpace, Wikipedia, Apple iTunes, YouTube, Twitter gibi internet siteleri sosyal ağlara örnek olarak gösterilebilmektedir. Mayfield'e göre sosyal medya insan olma özellikleriyle yakından ilişkilidir. Yazar sosyal medyayı düşünceleri paylaşmak, bir araya gelmek, ticaret yapmak, arkadaşlar aramak, tartışmalar yapmak gibi insani özelliklerin internete yansımaları olarak görmekte ve çok hızlı bir şekilde yayılmasını da bu özelliğine bağlamaktadır. Teknolojilerin gelişmesiyle, dijital kameraların, fotoğraf makinelerinin ucuzlaması, hızlı internet erişiminin artması gibi bu alandaki maliyetlerin azalması ve kullanımın basitleştirilmesiyle insanlar kendi fotoğraflarından, videolarından, düşüncelerinden, sözlerinden kendi içeriklerini oluşturarak bunları yayabilme şansı elde etmiştir (Mayfield, 2008, Akt. Avcı, 2015).

Sosyal ağlar üzerinden kurulan çoklu etkileşimler, temelde üç ortak özellik göstermektedir. İlki, yeni medya üzerindeki ilişkiler ikili ya da modern olma özelliğinden çok, merkezlessiz olup mikro özelliklere sahiptir. Diğeri, sosyal ağlardaki gözetim, hükümete ve örgütlere yönelik olmayıp bireyler arasında gerçekleşmektedir. Üçüncüsü ise, gözetimin karşılıklı olduğudur ki taraflar birbirinin paylaştığı bilgileri dikkate alarak etkileşim geliştirmekte ve derinleşmektedir. Ancak günden güne bu paylaşımlar evcilleşerek kişiler arası ilişkilerde yerini almaktadır (Marwick, 2012: 379; Akt. Önür ve Kalaman, 2016).

Sosyal ağlar üzerinden yaratılan ilişki örüntüsü aslında gerçek üstü toplumsal alandır ve somut toplumsallıklarla eklektik etkileşim göstermekte ve sürekli “şimdi olanı” temsil etmektedir. Sanal topluluklar içinde var olma çabası, diğeryandan bireye toplumsal yaşamında kazanç olarak dönecek sosyal sermayeyi artırma ve bağlantılarını güçlendirme gayretinden gelmektedir (Önür ve Kalaman, 2016).

Çağdaş sanatın en önemli temsilcilerinden olan Andy Warhol'ın “herkes bir gün on dakikalığına ünlü olacak” iddiasına referans vererek, biz her gün çektiğimiz videolar ve fotoğraflarla ünlü oluyoruz, tanınıyoruz, yüzlerce kez beğeniliyoruz, yüzlerce kez beğeniyoruz, binlerce takipçimiz var, bizde takip ediyoruz, onlarca fotoğrafımızı paylaşıyoruz (hatta en özel olanları bile), yüzlerce arkadaşımız var (Avcı, 2015).

2.3.1. YouTube

YouTube, bünyesinde videolar, klipler ve filmler barındıran ve dünya çapında en çok kullanılan web sitelerinden birisidir. YouTube merkezi Amerika Birleşik Devletlerindeki San Bruno, Kaliforniya eyaletindedir. Dünya çapında bu kadar popüler olmayı başaran YouTube 3 eski PayPal çalışanı tarafından 15 Şubat 2005'te kurulmuştur. 2006 Kasım'da YouTube, Google şirketine 1,65 milyar dolara satılmıştır. Günümüzde Google'ın yan kuruluşlarından biri olarak aktifliğini ve popülerliğini sürdürmektedir. YouTube, kullanıcılarına hesap ve kanal oluşturma, video yükleme, izleme ve paylaşma gibi imkanlar sunmaktadır. Bağımsız bireylerin, kullanıcıların oluşturdukları ve profesyonel medya kuruluşlarının oluşturduğu videoların izlenebilmesi için WebM, H.264 ve Adobe Flash Video teknolojilerini kullanılmaktadır. YouTube'ta ağırlıklı olarak kişilerin ve kuruluşların oluşturduğu video klipler, televizyon klipleri, müzik videoları, video bloglar, kısa özgün videolar ve eğitim videoları gibi içeriklerle karşılaşmaktadır. YouTube üzerinde bireylerin yaptığı paylaşımlarla birlikte CBS, BBC, Vevo, Hulu gibi şirketler ve diğer organizasyon şirketleri de YouTube ortaklık programı ile gönderiler yayınlamaktadırlar. Kullanıcıların site içi video izleyip paylaşabilmeleri için üyelik almalarına gerek yoktur. Video yükleyebilmek için ise onaylı kullanıcılar olunması gerekmektedir. Saldırganlık potansiyeli olan içerikler sadece 18 yaşından büyük olduğunu onaylayan üyeler tarafından izlenebilir (tr.wikipedia.org, 2020).

Aktif olarak kullanılan sosyal ağlar arasında YouTube; dünyada ve Türkiye'de 1.sırada bulunmaktadır (alexa.com, 2020). Ancak We Are Social'ın, "Digital in 2020" raporu incelendiğinde sosyal ağların toplam kullanıcı sayılarında, YouTube 2 milyar kullanıcı sayısı ile dünyada Facebook'tan sonra 2.sırada yer alıyor.

2.3.2. Facebook

Facebook, kullanıcıların birbirleriyle iletişim haline olmasını, fotoğraf, video, durum ve birbirleri ile bilgi alışverişi yapılmasını hedefleyen sosyal ağ olarak Mark Zuckerberg tarafından Şubat 2004'te oluşturulmuştur. Facebook, başlangıçta Harvard Üniversitesi öğrencilerinin birbirleriyle iletişimi ve bilgi paylaşımı için oluşturulmuştu. Daha sonra Boston ve civarındaki okulları da kapsamaya Facebook, kısa sürede bünyesinde Ivy Ligi okullarının tamamını barındırdı. Facebook'un ilk senesinde; ABD'deki tüm okullar Facebook'a dahil oldu. Facebook'a üye olabilmek için sadece bağlı olunan e-posta adresiyle katılınıbiliyordu. Sonrasında ise siteye liseler,

küçük-büyük şirketler dahil olmaya başladı. 11 Eylül 2006 tarihinde ise Facebook değişiklik yaparak tüm e-posta adreslerine açık hale geldi ve yaş sınırlaması uygulamasıyla tamamen açık hale getirildi. Hızla ilerleyen bu siteye farklı ülkelerden insanlar da dahil olarak çok geniş çaplı bir popülerlik kazanmasına yardımcı oldu. Ve 2006'dan itibaren Facebook, dünyanın en fazla ziyaret edilen sitelerinden birisi haline geldi. (tr.wikipedia.org, 2020).

We Are Social'ın "Digital in 2020" raporuna göre dünya üzerinde Facebook'un en çok kullanıcısının olduğu ülke 260 milyon kullanıcı ile Hindistan olmuştur. Yaklaşık 37 milyon kullanıcı sayısına ulaşan Türkiye ise dünyada 10.sırada yer buldu.

Aktif olarak kullanılan sosyal ağlar arasında Facebook; dünyada ve Türkiye'de YouTube'dan sonra 2.sırada bulunuyor (alexa.com, 2020). Ancak We Are Social'ın "Digital in 2020" raporuna göre sosyal ağların toplam kullanıcı sayılarında Facebook 2,449 milyar kullanıcısıyla diğer ağlara göre 1.sıradaki yerini korumaktadır.

2.3.3. Instagram

Instagram, bünyesinde ücretsiz olarak fotoğraf, video ve hikâye paylaşılmasına olanak sağlayan ve oldukça fazla kullanıcıya ulaşan sosyal bir ağıdır. Ekim 2010'da kurulan ve kullanıcılarına fotoğraf üzerinde dijital filtre kullanarak değişiklikler yapma imkânı sağlayan Instagram bu fotoğrafı hem kendi içerisinde hem de üzerinde değişiklik yapılan fotoğrafı telefon hafızasına kaydederek diğer sosyal ağlarda kullanılmasına da olanak sağlamaktadır. Instagram, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulmuş ve çok kısa sürede milyarlarca kullanıcıya ulaşmıştır ve daha sonra sosyal medya devi Facebook bünyesine 1 milyar dolar karşılığında bağlanmıştır. (tr.wikipedia.org, 2020).

We Are Social'ın "Digital in 2020" raporuna göre Instagram'ın toplam kullanıcı sayısı 1 milyarı aşmış durumdadır. Amerika Birleşik Devletleri 120 milyonun üzerinde kullanıcısıyla Instagram uygulamasını en fazla kullanan ülke konumundadır. Türkiye ise 6.sıraya yaklaşık 39 milyon kullanıcı ile ulaşmış durumdadır.

Aktif olarak kullanılan sosyal ağlar arasında Instagram; dünyada 4.sırada, Türkiye'de ise 3.sırada bulunuyor (alexa.com, 2020).

2.3.4. Twitter

Twitter Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams adında dört arkadaşın Mart 2006'da kurduğu ve Temmuz 2006'da kullanıma sunduğu, dünya

genelinde gündemi takip edebilmek, hashtag ismi verilen başlıklarla belli bir konu hakkında düşünce paylaşımında bulunmak ve resim, video gibi materyallerle desteklenmiş sözler paylaşabilmek için oluşturulmuş ve dünya çapında yaygın bir şekilde kullanılan sosyal bir ağıdır. Oluşturulan her 'tweet' 280 karakter ile sınırlandırılmalıdır. Simgesi ve Türkçe anlamı 'cıvılda' olan 'tweet' uyum içerisinde haberci anlamıyla düşünülmektedir. 2013 yılında dünya genelinde en çok kullanılan ilk 10 ağ arasında yer bulabilmiştir (tr.wikipedia.org, 2020).

We Are Social'ın "Digital in 2020" raporuna göre Twitter'in toplam kullanıcı sayısı 340 milyon civarındadır. Twitter'in dünya üzerinde en çok kullanıcılarının bulunduğu ülke 59 milyon kullanıcı ile Amerika Birleşik Devletleri'dir. Türkiye 12 milyon aktif kullanıcı ile dünya genelinde uygulamayı en çok kullanan 6. ülke olmuştur. Aktif olarak kullanılan sosyal ağlar arasında ise Twitter; dünyada 6.sırada, Türkiye'de ise 4.sırada bulunuyor (alexa.com, 2020).

2.4. Bağımlılık

Bağımlılık; ilgilenilen herhangi konu veya eylem üzerinde gereğinde fazla zaman harcayarak sürekli o şey ile ilgilenme isteği olarak düşünülebilir. Bağımlılık kavramı kişilerde zincirleme olarak ruhsal, bedensel, zihinsel, toplumsal, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek başka uğraşlara bağımlılığı artırır. Bağımlı bireysel bağlı oldukları durumun yararlı ya da zararlı olduğunu düşünmeden en büyük savunucularlardır. Hall çalışmasında bağımlılığı İnternet bağımlılığı üzerinden bağlı iken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak ve zaman kavramını unutmak, bireye sorulduğunda ise; bireyin bunu inkâr etmesi veya yalanlarla geçiştirmesi, bilgisayarın başında fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyma ve gerçek hayatta yapılabilecek işlerden geri kaldığı düşüncesi içerisinde vicdan yapmak, sosyal medya hesaplarında çok fazla takipçisi olma isteği, sosyal medya takipçileri arasında popüler olma çabası, daha fazla takipçiye ulaşmak için herkese sosyal medyadaki kullanıcı isimlerini paylaşması, internette, telefonda, sosyal medya hesaplarından uzak kalmamaya çalışılması, sinirli, mutsuz, agresif olması, kullanılan sosyal medya hesaplarını herhangi bildirim gelmemesine rağmen sürekli aktif bir şekilde kontrol etme isteği, gelecek bildirimlerin düşünülmesi, bireyin sosyal hayatta insanlarla etkileşiminin giderek azalması, çevresindekiler tarafından anlaşılama duygusuna kapılması ve bundan dolayı içine kapanılması, kişinin hayatında yaptığı faaliyetlerden uzaklaşıp sosyal medyada bulunmak istemesi, bireyin akademik

durumunun olumsuz yönde etkilenmesi ve çalışma azminin isteğinin düşmesi, sürekli uykusuz kalınması ve yorgunluk hissi olarak betimlemiştir. (Hall, 1999).

Bağımlılık derecesi yüksek bir birey gerçek yaşamda insanlarla iletişim kurmanın zor fakat sanal dünyada iletişim daha rahat ve kolay olduğunu düşünebilir. Buna bağlı olarak gerçek yaşamı sanal yaşama karşın engel olarak görebilir. Öztürk bütün bu sayılanlar sonucunda internet üzerinde geçirilen niteliksiz zaman günde 8 saati geçiyorsa bireyler “İnternet Bağımlısı” olarak nitelendirmektedir (Öztürk, 2015). İnternet bağımlıları sanal alemde aktif olmasalar bile bir sonraki orada geçirecekleri zamanı düşünebilirler. Öztürk bağımlıların İnternette zaman geçirdiklerinde daha mutlu olduklarını bunun sonucunda ise internette zaman geçirme vaktini uzatmak için çabaladıklarını, internete giremediklerinde ya da internetsiz ortamlarda kaldıklarında ise; karamsarlık, mutsuzluk, sıkıntı, depresif ruh halinde olduklarını ifade etmektedir (Öztürk, 2015).

Büyük şehirlerdeki insanlar arasındaki ilişkilerin ve iletişimin azalması sonucu, tanımadıkları kişilerle rahatça iletişim içinde olabilmelerini sosyal medya olgusuyla gözlemlenebilir. Birey özgür düşüncelerini, isteklerini ve duygularını utanmadan sıkılmadan ifade eder. Aynı zamanda bireyler kendilerinde karşı tarafa göstermek istedikleri, hayatlarını, yaşamlarını abartarak abartılı bir biçimde karşı tarafa aktarabilmektedirler. Bu da internete ve sanal yaşama bağımlılığı arttıran en önemli etkenler arasında birinci yerini almaktadır (Kevin, 1995).

Dilci'ye (2015) göre bağımlılık 3 dönemde gelişir. Bu dönemler şunlardır:

İlk Belirtiler Dönemi:

- Bireysel tükenmişlik,
- Bu dönemde bireyin iradesi zayıflar,
- Davranışlarında tutarsızlık,
- Birey arkadaş ortamını değiştirir,
- Kimi zaman yaşantı alanını terk etme,
- Birey istemsiz bir şekilde bu maddeleri düşünür,
- Hayata karşı anlamsız duygular eşliğinde olma,

- Bireyin ruhsal denetimi azalır,
- Dürtü kontrolsüzlüğü yaşar,
- Bireyde cinsel isteksizlik görülür.

Asıl Bozukluk Dönemi:

- Birey artık hayata dair rollerini ihmal etmektedir,
- Birey çevresindekilerle uyumsuzluk yaşar,
- Birey aşağılanma duygusuna kapılır,
- Kendilik değerinde yoksunluk,
- Pişmanlık duyduğu halde bağımlılıktan kurtulamaz,
- Bağımlı olduğu duruma karşı teslimiyetçilik,
- Bireyde unutkanlık başlar,
- Bireyde cinsel sorunlar ve karşı cinse karşı isteksizlik görülür,
- İştahsızlık ve uyku düzensizliği,
- Karakteristik tutumlarında anlamlı sapma,
- İrade zayıflaması,
- Birey para kazanmak için farklı yollara başvurur. Madde satıcılığı vb.

Çöküntü Dönemi:

- Bireysel tükenmişlik,
- Birey ruhsal problemler yaşar.
- Bireyde fiziksel sorunlar meydana gelir,
- Yerli yersiz dürtü kontrolsüzlüğü,
- Birey çevresindeki insanlardan kaçır,
- Aşırı tedirginlik ve panikleme,
- Hayata adanmışlık düzeyinde anlamlı düşüş,
- Birey intihar girişimde bulunabilir,
- Bireyde toplumsal değerler kaybolur,
- Birey düşüncelerini kontrol etmekte güçlük çeker.

2.5. Dijital Bağımlılık

Peper ve Harvey (2018) dijital bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Topluluğu'nun (APA) da tanımladığı gibi beyne zarar veren, kronik bir hastalık olarak tanımlamaktadır.

Fonksiyonda bozukluk olması durumunda karakteristik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal olarak deformeler yaşayabileceğini belirtmişlerdir. Bu durumun patolojik olarak bireyde süregelen internet üzerinden oyun oynama ya da benzer davranışlar gibi diğer davranışları yansıtmakta olduğunu belirtirler. Yalnızlık, kaygı, depresyon gibi dijital bağımlılık belirtileri yaptıkları çalışmalarda bulgulamıştır.

Jiang, Phalp ve Ali (2015), sosyal ağ bağımlılığı, çevrimiçi/çevrimdışı dijital oyun bağımlılığını da içeren dijital bağımlılığı, etkili dışsal ve içsel dürtülerle bilgisayar aygıt ve yazılımlarının aşırı kullanılması durumu olarak belirtirler. Alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı gibi geleneksel bağımlılıklara zıt olarak kötüleşme, tolere etme ve dikkat çekme gibi belirtiler içermektedir.

Dijital araçlar ve uygulamalar günlük yaşamımızda oldukça fazla sayıda ve sürede yer almaktadırlar. Doğru kullanıldıklarında hayatımızı kolaylaştıran bu teknolojiler doğru kullanılmadığında, bilhassa çocuklar ve gençler üzerinde, olumsuz durumlara yol açabilir. Dijital araçlarla gereğinden fazla sürelerde ve belli bir amaç olmadan geçirilen süre çocukların ve gençlerin sosyalleşmesini engellemekte ve aynı zamanda zihinsel, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Bu rahatsızlıklardan en önemlilerinden bir tanesi de muayyen bir eylemi yeniden yapma konusunda karşı konulamaz bir istek duyma şeklinde tarif edilen bağımlılıktır. Teknolojik ilerlemelerle birlikte elektronik araç ve uygulamaların kullanımı yaşamımızla bütünleşmiş hale gelmesinden sonra dijital bağımlılık kavramı da hayatımızda tehlikeli bir durum olarak var olmuştur. Arslan dijital bağımlılığı temel olarak dijital araç ve uygulamalara yönelik bağımlılık olarak tanımlanan dijital bağımlılık başta teknolojik araç ve uygulamaların günlük yaşantımıza olumsuz etkilerini, internet bağımlılığını, cep telefonu bağımlılığını, sosyal medya bağımlılığını ve dijital oyun bağımlılığını içermektedir şeklinde tanımlamaktadır. (Arslan vd, 2015).

Dünya üzerinde bulunan 7,6 milyar nüfusun 4 milyara yakını aktif olarak internet kullanmaktadır. Yaklaşık 5 milyar bireyin mobil telefonu bulunmakta ve mobil telefon üzerinden 2,5 milyardan fazlası internete erişim sağlamaktadır. Bu verileri göz önünde bulundurarak dünya nüfusunun üçte birinin internet kullanıcısı olduğunu düşünebiliriz. Dijital dönüşümün hızla gerçekleştiğini dijital etkileşim sürecinin artarak kullanımından kolayca gözlemleyebiliyoruz. 1 dakika içerisinde Twitter'da yaklaşık 360 bin tweet

atılmaktadır. Gündelik veri alışverişi artık dijital iletişimle gerçekleşmektedir (Yengin, 2019).

Dijital medya araçlarına aşina olma durumu da bağımlılık düzeyini doğrudan etkilemektedir. Dijital medya araçlarına aşina olanlarla olmayanları “dijital yerliler” ve “dijital göçmenler” şeklinde iki temel gruba ayrılmıştır. Dijital yerliler; 1980 yılından sonra doğan nesli kapsamaktadır. Bu nesil; internet nesli, siber çocuklar, yeni nesil, çekirge zihin... vs. şeklinde de ifade edilebilmektedir. Dijital göçmenler ise 1980 yılından önce doğan nesli kapsamaktadır. Bu nesil sanal gerçekliğe aşina olmamakla birlikte teknolojiye sonradan uyum sağlamaya çalışan bir nesil olarak karşımıza çıkmaktadır (Prensky, 2001; Akt. Arslan vd, 2015). Dijital yerlilerin ve dijital göçmenlerin dünyayı algılayış tarzı da birbirinden farklı olmakla birlikte; bağımlılığa yönelik tutum, düzey ve algıları da değişkenlik gösterebilmektedir (Eşgi, 2013: 182; Akt. Arslan vd, 2015).

Dilci (2015), dijital bağımlılığın fiziksel belirtilerini şöyle sıralamıştır:

Dijital bağımlılığın fiziksel belirtileri

- Gergin vizyon
- Uyku sorunları
- Karpal Tünel Sendromu
- Önemli kilo kaybı ya da kilo alma
- Şiddetli baş ağrısı
- Gözlerde yanma
- Halsizlik
- Kemiklerde ağrıma
- Beden duruşunda bozukluk
- Yorgun ve bitkin görünüm

2.4.1. İnternet Bağımlılığı

Yaşam biçimimizin önemli bir argümanı haline gelmiş olan telefon, bilgisayar ve internet hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Bilgisayar ve internetin yaşamımıza kattığı kolaylıkları ve faydaları inkâr etmek mümkün değildir. Bu bağlamda; internet bilinçli bir şekilde kullanıldığında bilgiye ulaşmamızı inanılmaz kolaylaştırır. Buna karşın bilinçsiz internet kullanımı farklı sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Günümüzde internet, bilgiye ulaşma ve iletişim aracı olmaktan çıkmış, bir bağımlılık

haline dönmüştür. İnternet bağımlılığı, çağımızın hastalığı haline gelmiştir. İnsanlar artık gerçek dünyada bulamadıklarını sanal dünyada arar hale gelmiştir (Dilci, 2015).

Weinstein ve Lejoyeux (2010) internet bağımlılığını, problematik internet bağımlılığı ya da aşırı internet tüketimini önlem alınmadan, kontrolsüz bir şekilde internet ve bilgisayar kullanımına karşı bazı dürtülerle kontrol edilen bağımlılık olarak tanımlamışlardır. Aslında tam anlamıyla internet bağımlılığının tıpta ve literatürde bir karşılığı olmadığını düşünen Weinstein ve Lejoyeux, Avrupa ve Amerika’da internet bağımlılığına yönelik bir anket uygulamışlar ve bazı sorunlar olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sorunlar ülkeden ülkeye farklılık göstermekle beraber bireysel ve toplumsal olmak üzere yaygın olarak anksiyete bozukluğu, depresyon, fiziksel bozukluklar gibi sorunlar tespit etmişlerdir.

Sadece Türkiye değil küresel bir sorun olarak düşünülen internet bağımlılığı, kişinin internet kullanımını kontrol altında tutamamadan kendi gelişimine, akademik durumuna ve sağlık açısından olumsuzluklara maruz kalması olarak tanımlanabilir. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ek bölümüne sadece internet oyun bağımlılığı dâhil edilse de internet bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık geliştirecek şekilde internete ait diğer uygulamaların problemliliğini içerdiği uzun zamandır tartışılmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Aydın İnternet bağımlılığını; yeni nesil burjuva hastalığı, internetin başında çok uzun vakitler geçirmekten ziyade, internet kullanımının kişinin kendi elinde olmaması ve kontrolünü sağlayamaması şeklinde ifade etmektedir. İnternet kullanımının bağımlılık olarak ifade edilmesi ve tanısı yapılabilmesi için en belirgin veri, kullanıcının internet başında farkına varmadan aşırı derecede zaman harcamasından meydana gelen bağımlılığı açıklar niteliktedir. Aydın İnternet bağımlılığını bireyin belli bir grup içerisinde yer alma, kendini iyi hissetme, beğenilme ihtiyacını karşılar nitelikte olduğu da söylemektedir. Bu ihtiyaç, kişinin günlük hayatında elde edemediği ya da kazanamadığı sosyalleşmenin, gerçek olmayan yani sanal ortamda bu ihtiyaçlarını gidermek istemesi şeklinde düşünülebilir (Aydın, 1998).

Teknolojik bağımlılıklar uyuşturucu maddeler gibi kimyasal bağımlılıklar grubuna girmekten ziyade eylemsel bağımlılıklar grubunda olup insan-makine etkileşimi ile birlikte meydana gelmektedir. İnsan-makine bazlı bağımlılıklar iki şekilde

düşünülebilir: Sürekli televizyon izlemek gibi hareket gerektirmeyen eylemlerde bağımlılık pasif bağımlılık olarak düşünülürken; bilgisayar başında oyunlara olan yoğun ilgi belirli eylemler gerektirdiğinden aktif bağımlılık şeklinde ifade edinilebilir. Tolerans, zihinsel sürekli meşgul olması, kişilerle çatışma içinde olmak, ani duygu değişimi, yoksunluk hissi bağımlılığın var olduğunu gösterebilir. Arslan'a (Arslan vd, 2015) göre İnternet bağımlılığı; "aşırı internet kullanımı", "uygun olmayan internet kullanımı" ya da "patolojik internet kullanımı" olarak da ifade edilebilmektedir.

Dilci'ye (2015) göre alkol, sigara ya da madde bağımlısı olanlar, aşırı utangaç, asosyal, aşırı baskıcı ve despot bir ailede yetişmiş bireylerin de kendilerini daha rahat ve korkusuzca ifade edebildikleri ortamlar online ortamlar olduğu için; bu tip insanların internet bağımlısı olma riskleri daha yüksektir.

Başaran'a (Başaran, 2005) göre birey elektronik postalar, Instagram, Facebook, Twitter ve internet oyunları aracılığıyla, gerçek hayatta ulaşamadığı sosyalleşmeye bu ağlar sayesinde sosyalleşmeye çalışmakta ve kendini tatmin ve doyuma ulaştırmaktadır. Aksine sanal ortamda etkileşim kurmak isteyen birey, gerçek bir ortamda karşısındaki kişiyle karşılıklı iletişim kurmaktan haz etmemektedir.

Bireyler gerçek yaşamlarında sosyalleşerek aidiyet duygusu oluşturamadıkları, belli bir grubun üyesi olarak tatmin olma boyutuna gelemediği için mutluluğu sanal ortamlarda ararlar ve sosyal, zihinsel ve kültürel desteği bulmak için yine internete yönelirler. Bu yönelme sonucunda birey gerçek hayatta bulamadığı şeyi internette elde ettiği sürece internete bağımlılığı artarak devam edecek ve bulunduğu ortam ve toplumdan hatta arkadaş ve aile çevresinden bile kendini soyutlayarak kendini sanal alemde bulmak isteyecektir. Bu süreçte bağımlı olan bireyin internet erişimi olmadığı zamanlarda depresyon, duygu değişimi ve karamsar bir hal kendini gösterebilir. Artık kısır bir döngü içine düşmüş olan birey depresyon, huzursuzluk, psikolojik bunalım, izole edilmişlik hissi, sosyal çevresiyle olan olumsuz ilişkileri ve akademik başarısızlık gibi durumlarla karşılaştıkça internete olan bağımlılığı artacak internete bağlandıkça aynı durumları yaşamaya mâhkum kalacaktır.

Günüç ve Kayrı'nin araştırmalarına göre İnternet bağımlısı bireylerin; film, müzik, video, oyun sitelerine, sosyal ağlara, sohbet odalarına, pornografik sitelere yoğun

ilgi gösterdiği görülmüş; internet bağımlısı olmayan kullanıcıların ise alış-veriş, eğitim sitelerinde daha fazla zaman harcadığı ortaya çıkmıştır. (Günüç ve Kayri, 2010: 221-222).

Türkiye İstatistik Kurumunun, 2019 yılı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması”nın sonuçlarına bakıldığında bireylerin interneti kullanma amaçları şöyle sıralanıyor (tüik.gov.tr, 2020):

- %93,9 Mesajlaşma,
- %82,7 İnternet üzerinden telefonla görüşme/video görüşmesi,
- %81,4 Sosyal medya sitelerinde kişisel hesap oluşturma, mesajlaşma veya fotoğraf vb. içerik paylaşma,
- %71,5 Müzik dinlemek (web radyosu dahil),
- %69,8 Çevrimiçi haber okuma,
- %69,3 Hastalık, beslenme, ilaç kullanımı gibi sağlık durumları hakkında bilgi arama,
- %65 Mal ve hizmetler hakkında bilgi arama,
- %47,1 İnternet bankacılığı,
- %46,2 E-posta gönderme/alma,
- %42,5 Herhangi bir web sitesinde paylaşmak amacıyla kullanıcının oluşturduğu yazı, fotoğraf, müzik, video, vb. içerikleri yükleme,
- %23,6 Web siteleri aracılığıyla görüş paylaşma,
- %10,6 mesleki bilgi arama ve iş başvurusunda bulunma,
- %9,1 Toplumsal veya siyasi bir konuda internet üzerinden bir ankete katılma.

Rosenthal ve Taintor (Rosenthal ve Taintor 2014) İnternetin bağımlılık yapabilmesine neden olan özellikleri; her zaman ulaşılabilir olması, her ortamda kullanılabilmesi, nispeten ucuz olması, ödüllendirici olması-beyindeki ödül merkezlerini harekete geçirmesi, kontrolün kişide olması, istendiği zaman uzaklaşılabilmesi, internetin yargılayıcı olmayan sosyal ilişkiler sağlaması, hoşlanılmayan bir durumdan kolaylıkla kaçılabilmesi, yüz yüze iletişimin olmaması, istenilen kimliğe bürünebilme, gerektiği kadar özeline açıklanabilmesi, sosyal anksiyetenin az olması- şeklinde sıralanabileceğini ifade etmiştir.

Dilci (2015), internet bağımlılığının belirtilerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Sürekli internette vakit geçirme isteği ya da internette vakit geçirilecek zamanı düşünme,
- İnterneti uzun süre kullanmak için; kendine vakit yaratma çabası içerisinde olmak,
- İnternet kullanılmadığı zamanlarda gergin ve sıkıntılı tepkilerde bulunmak,
- İnternet çalışmadığı zamanlarda huzursuz, sinirli, depresif ya da başkalarına saldırma eğiliminde olma,
- Başlangıçta planlanan süreden daha fazla internet başında kalmak,
- İş, eğitim, ilişki gibi fırsatları ya da önemli olayları, internette fazla zaman geçirmek için göz ardı etmek,
- Aile ya da arkadaşlarına, internette daha fazla zaman geçirmek için yalan söylemek,
- Sorumluluklarını internette daha fazla zaman geçirmek için ihmal etmek,
- Gerçeklerden kaçmak için internette daha fazla zaman geçirmek istemek.

Ülkemizde internet bağımlılığı problemi daha ziyade bu teknolojiye daha hâkim olan gençlerde ve çocuklarda daha fazla görülmektedir ve artık aileler çocuklarının internet kullanımının yol açtığı sorunlar nedeniyle bu bozukluğun tedavisini yapabilecek merkezlerin arayışına girmeye başlamıştır. Ülkemiz için henüz yeni olan bu sorunu uzun bir süredir yaşamakta olan uzak doğu ülkelerinde ve ABD’de artık bu bozuklukla ilgili tedavi merkezleri oluşturulmuş ve hızla bu konuda deneyimli klinisyenlerin yetiştirilmesine başlanmıştır. Gelecekte, ülkemiz için de bu tip tedavi merkezlerinin kurulmasına ihtiyaç duyulabileceği yüksek ihtimal dâhilindedir. Bu nedenle başta çocuk ve ergen ruh sağlığı hekimleri olmak üzere tüm klinisyenlerin bu bozukluk konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları, bu bozukluğu tanımaları ve uygun tedavi yaklaşımları sergilemeleri büyük önem arz etmektedir (Bozkurt vd, 2016).

2.4.1.1. İnternet Bağımlılığı Türleri

İnternet bağımlılığı bireyler farkında değilken çeşitli etkinlikler yolu ile edinilebilir. Örneğin; online alışveriş sitelerinde gezerken cazip seçenekler insanlara ilgi çekici gelebilmektedir. Bu sebeple; oyun reklamları ile oyun oynamaya başlamakta etken olabilir. Kumar sitelerine girmek ya da orada vakit geçirmek bağımlılık için yeterli nedenlere dönüşebilmektedir. Genel anlamda çoğu internet bağımlılığının altında başta yalnızlık hissi, mutsuzluk, kişisel sorunlar, stresle başa çıkamama gibi nedenler vardır (Dilci, 2015).

Genel Bilgisayar Bağımlılığı: Bu bağımlılık türünde insanların davranışları bozulabilmektedir. Sürekli depresif ya da gergin olabilirler. İnternette zaman geçiremedikleri sürece stres yaşarlar. Genellikle oyunlarla başlar ve internette ki farklı oyunları oynama ile devam eder.

Kompülsiyonlar: Daha ziyade, internet başında geçirilen zaman şeklindedir. Oyun gibi online faaliyetlerde harcanan aşırı zaman internet bağımlılığının bir türüdür. Bu kapsamda bir takım iş amaçlı, İnternette alınan hisse senetleri, oynanan kumar ve hatta online olarak girilen ihaleler, genellikle fazla ve bilinçsizce para harcamaya neden olmaktadır. Bu bağımlılık türünde birey genel olarak internette vakit geçirir ve merak ettiği; oyun, kumar, alışveriş, ticari sitelere girebilir. Zamanının büyük çoğunluğunu amaçsız bir şekilde internet başında harcamaktadır. Bu gibi bağımlılar aile ve arkadaşlarına karşı zaman içerisinde de ilgisiz ve alakasız olabilirler.

Siber-Seks Bağımlılığı: Daha çok cinsel dürtü bozukluğu şeklinde görülür. Pornografik sitelerde geçirilen zaman bağımlı olma durumunu artırmaktadır. Söz konusu bu durum, yoğun beyin aktivitesine dönüşerek; farklı dışa vurumlarla kendini gösterir. Bu bağımlılık türünde birey hem normal cinsel paylaşımlarını zedeler hem de gerçek hayat ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağımlılık türünde birey, yasaklanan ya da yetişkinler için oluşturulmuş sitelerde uzun zaman harcayabilmektedir. Sohbet odaları, porno izleme siteleri ya da online fantezi konuşmaların yapıldığı sitelere bağımlı hale gelir.

Cyber-ilişki Bağımlılığı: Bu bağımlılıkta ise bağımlı olan birey, online sohbet odalarında konuşmalar yapmaktan ve orada ki insanlarla arkadaşlık yapmaktan zevk almaktadır. Bağımlı bireyin aile ve arkadaşları ile ilişkileri bozulabilmektedir. Sanal kişilik kazanma yoluyla kendine yaşam alanı yaratmaktadır. Sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımı ve sahte kimliklerle profil oluşturma biçimi; daha sonra bireyin zamanla oluşturduğu bu sahte kimliklere, kendisinin de adeta sosyal bir sanal ortam oluşturmasına yol açabilir. Bu şekilde sanal gerçek bir yaşam zemininde inanmasına yol açabilir. İşte bu şekilde birey bu sitelere bağımlı olduğu gibi bu bağımlılığa bağlı bireyde, kişilik bozuklukları da görülebilmektedir. Diğer yandan aile ve arkadaşlık ilişkileri tamamen bozulabilir. Yukarıda sözü edilen internet bağımlılığı en çok görülen internet bağımlılık türlerindedir.

2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Arslan (2015), internet teknolojisinin gelişmesiyle beraber internet olgusunun bir parçası olarak sosyal medya ağlarının ortaya çıktığını ve Web 2.0 teknolojisiyle birlikte daha da büyüyen sosyal medya sitelerinin; bireyleri bağımlı duruma getirebildiğini ve ilerleyen zamanlarda engellenmesi güç psikolojik sorunlar ortaya çıkarabileceğini belirtmektedir (Arslan vd, 2015).

Sosyal medya toplumdaki her birey için bir alışkanlık haline gelmiş hatta yaşam tarzı olmuş durumdadır. Dünyanın her kesiminden bireylerin içinde bulunduğu sosyal medya; bireylerin ihtiyaç ve temel ilgi alanlarına göre kullanıcıların karşılıklarına beğenebilecekleri gönderi ve reklamlar çıkarmaktadır. İnsan ürünü olarak teknoloji sanayi devrimi sonrası araçtan olmaktan ziyade amaca dönüşmüştür. Ancak insanın düşünce gücüyle gelişen teknoloji kendisiyle beraber bir takım bağımlılık sorunları da meydana getirmiştir.

Schou Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını daha iyi anlamak ve daha fazla bilgi toplamayı amaçlayarak sosyal medyanın sık ve aşırı bilinçsiz kullanımına yönelik bir araştırma içerisinde bulunmuşlardır. Bağımlılık ölçüsü, kullanım önceliği, kullanım sıklığı ve bağımlılık tehdidinde karşı bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kişilerin sağlık, akademik ve kişilerarası durumlardan dolayı sosyal medyayı kullandığını tespit etmişlerdir. Bağımlılık boyutunda olan bireylerde davranışsal farklılaşmaların olduğu görülmüştür.

Yengin'e göre sosyal medyada; katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık özellikleri kullanımın artmasını sağlamaktadır (Yengin, 2019). Bu noktada bağımlılık, iletişim çalışmalarında çoğunlukla kullanımlar ve doyumlar kuramıyla ilişkilendirilmektedir. Birey toplumda yaşadığı huzursuzluktan uzaklaşmak için sosyal medya araçlarına başvurmaktadır. Bu noktada yeni medya olarak internet erişimli mobil cihazlar ve bu cihazlarla kullanılan sosyal medya ağları bireyin toplumdaki sıkıntılarından uzaklaşmasının en önemli aracı olmaktadır.

Sosyal paylaşım ağlarının son derece popüler bir hale gelmesi, milyonlarca kullanıcıyı bir arada barındırması, kullanıcıların sanal çevrelerini sürekli denetim altında tutmak istemesi ve bireylerin herhangi bir gelir-yaş engeliyle karşılaşmadan bu ağlara erişim sağlaması sosyal medya bağımlılığı isimli bir hastalığın oluşumuna neden olmuştur (Kırık, 2013).

Ersoy'a (2019) göre, teknolojideki hızlı gelişmelerin sonucu ve küresel iletişim sosyal medya siteleri ve uygulamaların artışının öneminin sonucunda yeni bir iletişim şekli ve sanal dünyada kendini ifade etme şekli meydana gelmiştir. Küreselleşme insanları gerekli bilgiyi hızla elde etmeye zorlamaktadır ve bu gerekliliklerden dolayı hemen her yaşta insanlar dünyada ne olup bittiği konusunda bilgi edinmek için gerekli dijital beceriler edinmek zorundadırlar. Sosyal medya araçları ve uygulamaları tüm dünyada her kesimden insanların kendilerini ifade etmek için, birbirlerinden haber almak için, düşüncelerini paylaşmak için, gündemi takip etmek ve eğlenmek için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu durumun çocuklar üzerindeki etkisini düşündüğümüzde sosyal medyanın hem avantajları hem de dezavantajları olduğu görülmektedir.

Sosyal medya araçlarını kullanma oranı kişinin sosyal ihtiyaçlarıyla yakından ilgilidir. Sosyal ilişkileri zayıf, benlik saygısı ve algısı zayıf olan insanlar sosyal medyayı daha fazla kullanma ihtiyacı duyar. Bu da insanların beklentilerine ve kendini motive etmelerine bağlıdır (Dilci, 2015).

Young'un internet bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütlerini sosyal medya bağımlılığı için de kullanabilmek mümkündür. Bu ölçütler 8 maddeyle aşağıdaki gibi sıralanmıştır: (Şenormancı vd., 2010: 261; Akt. Kırık, 2013)

- Sosyal medyada yapılacak olan aktivitelerin planlanması, tasarlanması ve sürekli olarak çevrimiçi olma arzusu,
- Keyif almak, eğlenmek ve sıkıldığı vakitleri gidermek amacıyla sosyal paylaşım sitelerinde gezinme isteği,
- Sosyal paylaşım sitelerinde vakit geçirme ve gezinme sürelerini bilinçli bir şekilde kontrol edememe,
- Sosyal paylaşım sitelerinde bulunamadığı, erişim sorunu yaşadığında bireyin kaygı, huzursuzluk ve gerginlik hissetmesi,
- Planlanan vakitten istem dışı olarak daha fazla zaman geçirilmesi,
- Sosyal paylaşım sitelerinde gereğinden fazla bulunma nedeniyle sosyal çevresiyle problemler yaşaması ve akademik gelişim imkanlarından yoksun kalması,
- Sosyal sitelerde gezinecek zamanı oluşturabilmek için çevresindeki herkese kolayca yalan söylemesi,
- Sosyal medyayı huzursuzluklardan kaçma ve olumsuz duygulardan kurtulma amacıyla kullanma.

2.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin uzun süre oyun oynamayı bırakamamaları, oyunu gerçek yaşamla özdeşleştirmeye başlamaları, oyun oynamak dolayısıyla temel sorumluluklarını yerine getiremeyecek hale gelmelerini, oyun oynamayı başka etkinliklerde bulunmaya tercih etmelerini, sosyal ilişkilerinden fedakârlık yapmak ya da uykusuz kalmak durumunda kalınmasına karşın dijital oyunlardan vazgeçememeleridir (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008).

Setzer ve Duckett'a göre ilk ticari bilgisayar oyunu olan "Pong"un 1974 yılında üretilmesinden sonra, özellikle grafik teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde bilgisayar oyunları oldukça gerçekçi hale gelmiştir. Bu şekilde sanal olan eğlence tarzı gerçek hayata daha değişik şekilde yansımaktadır (Setzer ve Duckett, 1994; Akt. Dilci, 2015).

Teknolojinin gelişmesi ve dünya ve ülke genelinde yaygınlaşması ile dijital oyunlar, online oyunlar, bilgisayar oyunları da çeşitlenmiş ve her kesime hitap edebilecek düzeye gelmiştir. Oyunların bir kısmı özellikle çocuklar için öğretici, zihinsel ve zekâ gelişimini destekleyici nitelikte olabilirken bir kısmı şiddet, küfür, kumar vb. alışkanlıklara zemin hazırlayabilir. Oyunlarının kapsamının gelişmesi ve cep telefonlarına kolaylıkla yüklenmesi, erişilmesi; bilgisayar, tablet ya da oyun konsolları dışında mekân ve zaman sınırlaması olmaksızın her zaman oynanabilmesi sadece çocuklar ve gençler için değil yetişkinler için de tehlikeli bir boyuta ulaşmıştır (Yılmaz, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı, teknolojik yeniliklerle doğru orantılı bir şekilde artış göstermektedir. Arslan'a göre yeni bilgisayar oyunlarının, oyun konsollarının, akıllı telefonların üretilmesi dijital oyun bağımlılığını tetiklemektedir (Arslan vd, 2015).

ABD Ulusal Tıp Kütüphanesinden elde edilen bilgilere göre; oyun kesinlikle çocukların beyinlerini ele geçiriyor ve ruhsal sıkıntılar yaşamalarına, hoşgörüsüz davranışlar geliştirmelerine, oyun kesintilerinde ya da oyun oynamalarının yasaklandığı durumlarda asi, saldırgan tutum geliştirmelerine sebep olmaktadır. Yani oyun bağımlılığı küçük yaşlarda kazanılmışsa geri dönüşü olmayan ruhsal sıkıntılara da neden olabilmektedir (Dilci, 2015).

Dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek için DSM (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) kapsamında yer alan "patolojik kumar oynama" ölçütleri

yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Önde gelen yazarlardan biri olan Griffiths, dijital oyun bağımlılığını, patolojik kumar oynama tanı ölçütlerine dayalı yedi madde ile tanımlamıştır (Griffiths ve Davies 2005; Akt. Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

1. *Önem Atfetme (salience)*: Oyun eylemi kişinin yaşamında çok önemli bir yer kaplamaya başlar, yoğun bir oyun düşüncesi, şiddetli isteği ve oynama eylemi hâkim olur. Oyuncu günlük yaşamındaki sorumluluklarına odaklanması gerekirken kendini sürekli oyun hakkında düşünür vaziyette bulur ve kendini oyun oynuyormuş gibi hayaleder. Akademik gelişimi ya da iş hayatıyla ilgili tamamlaması gereken projeler, görevler veya sosyal etkinlikler ile ilgili tarihleri unutmaya ya da sorumluluklarını yerine getirmemeye başlar, sadece oyunu düşünür ve oyun diğer sorumluluklarla kıyasla ilk yapması gereken eylem durumuna gelir. Bağımlılık derecesiyle doğru orantılı olarak oyuncu gerçek yaşamda yapmaktan hoşlandığı uğraşlarına, sosyal çevresine ya da kişisel gelişimine ilgi duymamaya, oyundan daha fazla haz duyar.
2. *Tolerans (tolerance)*: Oyuncu başlangıçta kısa sürede elde ettiği mutluluğu devamlı hale getirmek için oyunda kalma süresini gittikçe arttırmaya başlar. Oyuna harcanan süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır (Gentile 2009, Rideout ve ark. 2010). Ögel (2012) ve Van Rooij ve arkadaşlarına (2011) göre, oyuna harcanan sürenin artması bağımlılık sürecini hızlandırabilir, bağımlılık belirtilerinin oluşmasını destekleyebilir, ancak tek başına bağımlılığın tanı ölçütü olarak düşünülmemelidir. Aynı 132 oyunu aynı süreler içinde oynuyor olsalar dahi bağımlılık düzeyinde ortaya çıkan belirtiler oyuncuya göre değişebilir (Ögel 2012). Başka bir deyişle, oyun oynayarak fazla vakit geçirmek (aşırı oyun) orantısız davranışı ortaya çıkarmakla birlikte oyuncuda diğer tanı ölçütleri ortaya çıkarmıyorsa oyuncu bağımlı olarak kabul edilemez.
3. *Yoksunluk (withdrawal)*: Oyun eylemi devam etmediği zaman ya da aniden kesildiğinde meydana gelen, negatif hissiyat ve düşünceler ya da fiziksel etkilerdir. Bağımlı oyuncu erişim sorunu yaşadığında daha fazla oynama isteği ve arzusu yanı sıra gergin, kendini sosyal çevreye kapatmış, depresif ve sinirli hissedebilir. Oyuncu oyun oynayamadığı zaman yaşadığı psikolojik sıkıntıların farkındadır ve aynı sıkıntıları tekrar yaşamamak için oynamasına engel olan kişilere karşı öfke ve uzaklaşma isteği duyarlar.
4. *Duygu Durum Değişikliği (mood modification)*: Kullanıcının oyun sırasında hissettiği düşünce ve duyguları anlatır. Örneğin, oyuncu oyun oynarken heyecan,

gerginlik ya da sakinlik hissedebilir. Oyuncular günlük yaşamlarındaki sorunlarından uzaklaşmak için oyuna başvurur ve oynunda hissettikleri düşüncelere ve hazza kaptılarak problemlerini düşünmeme yolunu seçebilirler. Baş edemeyeceğini düşündüğü problemle karşılaştığında sürekli oyunda olmayı tercih edebilir ve oyun oynama sıklığını ve süresini arttırabilir.

5. *Nüksetme (relapse)*: Oyuncuların bazen oyun oynama durumlarını kontrol etmek azaltmak ya da tamamen bırakmayarak isteyebilir fakat genellikle başarısız olurlar. Hatta oyundan vazgeçmeyi düşündüklerinde yoksunluk hissine kapılıp oyun bağımlılık derecesini farkında olmadan daha da arttırabilirler. Çocuklarının oyuna bağlılığından rahatsız olan ebeveynler onlara sınırlama getirmek isterlerken çocuklarındaki saldırgan ve sinirli tavırlarını rahatça gözlemleyebilir hatta daha çok bağımlı olmalarını sağlayabilirler.
6. *Çatışma (conflict)*: Oyuncu oyun düşünceleri içinde sürekli iş, okul ve sosyal yaşamıyla hatta kendisiyle dahi çatışma içinde olur. Yaşanılan çatışmalar ihmal, yalan söyleme, aldatma, sözel ya da fiziksel şiddete sebep olabilir. Oynama sürelerini arttırmak için uyku, yemek ya da öz bakım gibi gereksinimlerinden fedakârlık ederler ve ailesine, öğretmenine veya arkadaşlarına bilgisayarda gerçekten ne yaptığı hakkında yalan söylemeyi tercih edebilir.
7. *Problemler (problems)*: Oyunda popüler olma, karakterini en üst seviyeye çıkarma ve statü kazanma isteği oyuncuların maddi kaybına, işini kaybetmesine, okulda başarısız olmasına, arkadaş çevresinden kopmasına hatta evli bir oyuncunun boşanmasına bile neden olabilir ama oyuncu ne olursa olsun oynamayı sürdürmek ister.

Dilci (2015) ise dijital oyun bağımlısı olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Bireyin dijital/elektronik oyunlarını gerçekmiş gibi algılaması ve oyun oynarken aşırı sevinç, üzüntü, saldırganlık gibi tepkiler vermesi.
- Aile üyeleri ile vakit geçirmek, arkadaşları ile görüşme vakit geçirme yerine oyun oynamayı tercih etmek.
- Dışarıda oynarken ya da oyuncaklar ile oynarken yerine dijital/elektronik oyunu oynamayı tercih etmek ve izin verilmediği takdirde huysuzluk çıkarma, ağlamak gibi tepkilerde bulunmak.
- Haftada en fazla 6 saat dijital/elektronik oyunları oynamak.

- Boş zamanlarının büyük bir kısmını ya da tamamını dijital/elektronik oyunu oynayarak geçirmek.
- Yeni bir oyuna başladığında ve oyunu başaramadığı durumlarda anksiyete gibi davranışlarda bulunmak.
- En yeni dijital/elektronik oyunlarını takip etmek ve aile bireylerini sürekli bu oyunları almaları için sıkıştırmak.

Dijital oyun bağımlılığı bireyin ilerdeki yaşamına kalıcı etkiler yapmaktadır. Bireyin dikkat becerisi, konsantrasyon becerisi ve düşünme becerisi zarar görmektedir. Kendini oyunların renkli dünyasına kaptıran bireyler gerçek yaşamı da böyle zannederek hataya düşebilirler. Ayrıca oyunlarda sürekli kazanma ve kaybetme üzerine odaklanan bireyler hayatı da bir yarış olarak görür ve kazanma hırsıyla hata yapabilirler (Dilci, 2015).

2.4.4. Akıllı Cihaz Bağımlılığı

Cep telefonları pratik, taşınabilir ve bünyesinde birçok özelliği barındırmasından dolayı en çok tercih edilen akıllı cihaz durumundadır. Cep telefonları taşınabilen cep bilgisayarlarının özellikleriyle donatılarak akıllı telefon ismi verilen cihazlar üretilmiştir. Akıllı telefonlar hem bir telefon hem de bir bilgisayar görevinde bulunabilmektedir. Akıllı telefonların niteliklerinin artırılabilmesi için işlemci performansı yüksek olmalıdır. Bu bağlamda akıllı telefonlara göre uyarlanmış bilgisayarlarda kullanılan işlemciye benzer mobil işletim sistemleri üretilmiştir. Dünya genelinde en çok kullanılan işletim sistemleri; Microsoft Windows, iOS, Mac OS X, Android ve Linux olarak ifade edilebilir. Mobil işletim sistemlerinin satış payları sahip oldukları özelliklere göre değişkenlik gösterir. Bununla birlikte mobil cihazlarda çalışan uygulamalar sürekli işletim sistemlerine de bağlı olarak geliştirilmektedir. Ayrıca akıllı telefonlar kendi işletim sistemine göre grafik işlemciler ve kendine has farklı donanımsal özellikler taşımaktadırlar. Bu sayede akıllı telefonlar, iletişim, online bankacılık işlemlerini yapabilme, bilgisayarda olduğu gibi internette gezinebilme, görüntülü konuşma, alışveriş yapabilme gibi çok sayıda özelliğe sahiptirler. Aslında akıllı telefon üzerinden tüm bu işlemleri yapabiliyor olmamızı sağlayan en temel özellik akıllı cihazların internete bağlanabiliyor olmalarıdır. Özkoçak'ın da belirttiği gibi akıllı telefonlar, WAP teknolojisi sayesinde Kablosuz ağ ve/veya GPRS bağlantısı (GPRS, 3G, 3,5 G (HSPA) ve 4G (LTE veya Wimax standartlarından biri) ile internete bağlanabilmektedir. Bu işletim sistemleri sayesinde akıllı telefonlar birçok farklı amaç için tercih edilmektedir (Özkoçak, 2016).

Akıllı telefonların gelişmesi çok hızlı bir şekilde olması eski telefonların pazardan bir anda popülerliğini yitirip kaybolmasına neden olmuştur. 90'lı ve 2000'li yıllarda oldukça tercih edilen 'Nokia' marka telefon ve hızla büyüyen akıllı telefon pazarında yer bulamayıp pazardaki büyük payını yeni nesil akıllı telefonlara bırakmak zorunda kalmıştır. İnternete erişebilmek hem mobil telefon hem de bilgisayar özellikleri taşıyarak akıllı telefon ismindeki aygıtların teknoloji pazarındaki payı, İngiltere ve ABD'nin de dahil olmak üzere birçok Avrupa ve dünya ülkelerinde yüksek seviyelere ulaşmıştır. Mac Sithigh'a göre genç kullanıcıların daha hızlı bir şekilde adapte olduğu akıllı telefonların işletim sistemleri, üreticisine göre farklılık gösterebilmektedir (Mac Sithigh, 2012: 1; Akt. Kuyucu, 2017).

Bugün akıllı telefonlar gelişmiş düzeyde işletim sistemine sahip olmakta ve çok sayıda aplikasyonu kolayca çalıştırmakta ve kendilerine işletim sistemlerine uygun olarak geliştirilmiş uygulamalarla birlikte oldukça ilgi çekici hale gelerek popülerliğini yükseltmiştir. Gelişmiş işletim sistemleri ile akıllı telefonlar, masaüstü ya da dizüstü bilgisayar ile yapılabilecek çoğu işlemi yapabiliyor duruma gelmiş dahası taşınabilir olması bu cihazları oldukça kullanışlı ve tercih edilir hale getirmiştir. Bütün bahsedilen işlemleri yapabilmek için cihazda ilgili uygulamanın bulunması gerekmektedir. Özkoçak'a göre akıllı telefonlara marka ve modeline göre farklılık gösteren uygulamalar yüklenmektedir. Mobil telefonlara ve mobil uygulamalara olan ilgi, bunların kullanıcıya sağladığı avantajlar nedeni ile gün geçtikçe artmaktadır. Kullanıcılar artık bilgisayar ve web üzerinden gerçekleştirebilecekleri tüm hizmet ve işlemlere akıllı telefonlar üzerinden de erişmek istemektedirler (Özkoçak, 2016).

Cep telefonlarının karşımıza çıkışından beridir aşırı kullanımı bağımlılığa sebep olup olmadığı konusunda akıllara soru işaretleri getirmiştir. Gutierrez, Fonseca ve Rubio'ya (2016) göre akıllı cihaz kullanımı, madde bağımlılığından farklı olarak davranışsal bağılıkları meydana getirmiştir. Akıllı cihazların var olması gözle görülür bir şekilde bireyde birçok davranış bozukluğuna sebep olmaktadır. Akıllı cihazlardan önce gündemimizde olmayan online oyun oynama, egzersiz, online seks, alışveriş, yiyecek ve internet tüketimi gibi konular hayatımıza girmiştir.

Yeni model cep telefonu, bilgisayar ya da tabletleri kitap ya da defterlerin yerine koyma gibi bir algıdan hareketle, arkadaşlarından görerek, özenerek, yenileme ihtiyacı, insanların dijital aletleri kullanma, değiştirme sıklığını artırmaktadır. Bu şekilde bazı

duyguların ihtiyaçlandırılması ve bir zorunluluk haline getirilmesi de giderek dijital aletlere bağımlılık oranını artmaktadır (Dilci, 2015).

We Are Social'ın ‘‘Digital in 2019’’ raporunda yer verdiği Türkiye’de akıllı cihaz kullanım istatistiklerine bakılırsa;

- Yetişkin insanların %98’i cep telefonu kullanırken bunların %77’si akıllı telefon kullanıyor,
- Tablet kullananların oranı %25,
- Masaüstü bilgisayar ve laptop kullananların oranı %48,
- Televizyon kullananların oranı %99,
- Akıllı saat ve bluetooth özelliği taşıyan giyinebilir teknolojik ürünler kullanan bireylerin oranı ise %9 olarak saptanmıştır.

Vikipedi’nin (2020) verilerine göre ülkelere göre cep telefonu kullanım sayısında ise ilk 5 şöyle;

Tablo 1. Ünelere Göre Cep Telefonu Sayıları

Ülke	Cep Telefonu Sayısı	Nüfusa Oranı
Çin	720 milyon	%54,2
Hindistan	287 milyon	%25
ABD	260 milyon	%76,8
Rusya	172 milyon	%121,2
Brezilya	147 milyon	%79

Türkiye ise yaklaşık 68 milyon cep telefonu sayısı ile listede 15.sırada bulunuyor. Bunun nüfusa göre oranı %89,9 olarak hesaplanmıştır.

Washington’daki ‘‘Restart Life’’ adlı araştırma şirketinin yaptığı bir açıklamaya göre cep telefonları kumar, pornografi, seks ve sosyal ağlar gibi bağımlılıkları da tetiklemektedir. Yani diğer bağımlılıkların merkezinde de telefon bağımlılığı vardır. Yine araştırmacıların söylediğine göre tedavi merkezine gelen telefon bağımlısı bireylerin çoğunun kumar, pornografi, sosyal ağlar gibi bağımlılıkları da vardır (Dilci, 2015).

Akıllı telefonlar gündelik hayatı oldukça kolay hale getirip bireye zaman kazandırma konusunda yardımcı olurken beraberinde bazı problemlerde doğurmuştur. Kuyucu'nun da belirttiği gibi henüz psikiyatri dünyasında net bir tanımı yapılmasa da akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak gelişen bir bağımlılık türü olarak önemli bir araştırma ve tartışma konusu olmuştur (Kuyucu, 2017).

Cep telefonları, insanları sadece psikolojik veya sosyal alanda değil; fiziksel olarak da olumsuz etkilemektedir. Cep telefonu ile aşırı konuşan insanlarda kulak sağlığıyla ilgili problem görülme olasılığı daha fazladır. Ayrıca bireylerde yüz derisi lezyonu veya alerjik reaksiyonlar görülebilir (Dilci, 2015).

2.4.5. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon, teknolojik bir ürün olarak sosyal yaşamı geliştirici etkiler ortaya koyabilmektedir. Bu bağlamda televizyon sayesinde; aynı anda dünyanın farklı ülkelerinde, bölgelerinde ve/veya şehirlerinde bulunan çok sayıdaki insandan haberdar olunabilmekte ve dünya genelinde yaşanan olaylar hakkında anında bilgi edinilebilmektedir. Bununla birlikte televizyon bir eğlence ve eğlenirken öğrenme aracı olması bakımından önem taşımaktadır. Özellikle uydu yayınlarının ve internet üzerinden yayın yapan televizyon kanallarının varlığı ile de sınırlar ortadan kaldırılabilmiş ve farklı kültürleri öğrenme olanağı yaratılabilmektedir. Bununla birlikte televizyonun bireylerin yaşamında gereğinden fazla yer alması doğrultusunda, televizyon bağımlılığı olarak nitelendirilen yeni bir dijital bağımlılık türünün ortaya çıkması söz konusu olmuştur (Çukurluöz, 2016).

Çakır'a göre televizyon bağımlılığı, belirli bir televizyon içeriğine bağımlı olmak anlamına gelmez. Herkesin kendi gözde dizileri ya da pazartesi gecesi futbol programları vardır. Çakır televizyon bağımlılığını, içeriğin ne olduğunu umursamaksızın bir araç olarak televizyona bağlı kalmak olarak ifade eder. İddialara göre, televizyon ile ilgili bir şey, bizi onu izlemeye ve başladığımızda düşündüğümüzden daha uzun süre izlemeye zorlar. Televizyona karşı dikkati devam ettirme için kullanılan bu benzetmeye "hipnoz" denir. Ancak son zamanlarda televizyon ile etkileşimimiz için (ve görünen o ki, modern hayatın geri kalanının çoğu için) ana benzetme "bağımlılık" meydana gelmektedir (Çakır ve Çakır, 2010).

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK)'ün 2018 yılında yapmış olduğu "Televizyon İzleme Eğilimleri" araştırması sonucunda şu veriler elde edilmiştir:

- Türkiye’de evlerin %94,3’ünde televizyon bulunmaktadır.
- Türkiye’de günlük ortalama televizyon izleme süresi kişi başı 3 saat 34 dakikadır.
- Kadınlar, erkeklerden daha çok televizyon izlemektedir.
- İzleyicilere neden televizyon izledikleri sorulduğunda; %35,7’si beğendiği programları takip etmek için, %29,2’si haber/bilgi almak için, %18’i zaman geçirmek için, %13’ü keyif almak için, %1,1’i ailem/arkadaşlarımla vakit geçirmek için ve %3’ü diğer sebeplerle televizyon izlediğini belirtmiştir.
- İzleyicilerin en çok izlediği 3 program türü şöyledir; haberler, yerli diziler ve spor programları.
- İzleyicilerin %94,3’ü Puhu TV/Blu TV/Netflix gibi dizi/film platformlarından en az birine üye olmuş durumdadır.
- İzleyicilerin %40,9’u televizyon izlerken yeme-içme, %20,1’i çoklu ekran kullanımı, %16,7’si ev işi/el işi, %7,7’si aile ile sohbet, %6,8’i hiçbir şey yapmadıklarını, %7,8’i diğer faaliyetlerde bulduklarını belirtmişlerdir.

Günde ortalama 3 saat televizyon izleyen bir kişi yılda 45 gününü, 75 yıllık ömründe de 9 yılını televizyon karşısında geçirmektedir (Önder, 2008; Akt. Dilci, 2015).

Bu süre tanımlayabilmek için farklı bilim kuruluşlarında birtakım çalışmalar yapılmıştır. ‘Televizyon bağımlılığı’ terimi 1977 yılından itibaren yazılı basın organlarında dile getirilmeye başlanmış olsa da terim ebeveynler, eğitimciler arasında 1987 yıllarında zikredilmeye ve dikkat çekilmeye çalışılmıştır. 1990’da Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association) tarafından çeşitli araştırmalar yapmak üzere bazı psikologlar bir araya getirilmiştir. Bir araya gelen psikologların televizyon bağımlılığını; televizyon bağımlılığı, insanlar tarafından bireysel olarak tecrübe edilen, bir dereceye kadar bilinçsizce yapılan, üretken konumdan kişiyi pasif hale getiren ve karşı koyulması zor olan bir davranış olarak tanımlamışlardır. Horvath’ın çalışmasına göre psikiyatr alanında televizyon bağımlılığı ve bağımlılık kriterleri ise 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği’nin Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV) adlı yayınında şu şekilde ele alınmıştır:

1. Tolerans; aynı hazzı hissetmek için daha fazla süre ürünü kullanma,
2. İçine kapanma; yapılmak istenen eyleme ulaşılmadığında kişinin kendini dış dünyaya kapatması,
3. Kişi eylemi, istemsiz ve farkına varmadan uzun süre yapar,

4. Eylemi yapmada azaltmak istese de sürekli başarısız olması ve eylem başında olması,
5. Eylemin yapılması, sürdürülmesi ve kurtulmak için çaba sarf edilmesi,
6. Sosyal çevresiyle geçireceği zamanı eylem için harcaması,
7. Kişinin, fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen maddeyi kullanmaya devam etmesi (Horvath, 2004).

Dilci'ye (2015) göre televizyon programları aile bireylerini birbirine yabancılaştırmakta, aile içi iletişimi zayıflatmakta ve aile fertleri arasındaki saygıyı olumsuz etkilemektedir. Bireyler, aileler ve toplumlar televizyonun sosyal, ahlaksal ve bireysel yönde zararlarına maruz kalmaktadır. Bu yüzden de bireylerin televizyon izleme konusunda bir zaman kısıtlamalarına gitmeleri, televizyonlar kanallarında yayınlanan programlarda seçici davranmaları ve ailelerin birlikte vakit geçirecekleri etkinliklere yönelmesi gerekmektedir.

2.5. Netlessfobi Kavramı

'Özgürlük' düşüncesi yıllardır insanların amaçladığı ve peşinde koşup durduğu önemli bir olgudur. İnsanın sürekli özgürlük aramasının sebebi büyük oranda hassas yapısı ve baskı altında hissetmeden hür iradesi ile hareket edebilmektir. İnsan özgürlük arayışı içindeyken İnternet kavramı insan hayatına büyük olanak sağlayarak girmiş, insanlara düşüncelerini özgür bir şekilde ifade etme ortamı sunmasından dolayı son derece özgürlükçü yapıdadır. Hall'un da belirttiği gibi dijital iletişim hayatının sağladığı özgürlükçü boyut, toplumun tüm bireyleri için geçerlidir (StuartHall, 1995).

Kılıçbay internetin özgürlükçü bir ortam yaratmasıyla insan ve toplum hayatına derinden etkisini, toplumları değiştirebilme gücü olan ve ışık hızında yayılabilen benzersiz bir buluş olduğunu ifade etmektedir (Kılıçbay, 2005). İnternet, günümüzde şahıslar kadar kurum ve kuruluşların da hayatlarını kolaylaştırmış ve çalışmaların daha rahat yürütülmesi için neredeyse vazgeçilmez bir konuma gelmiştir. İnternetin ve sosyal ağların hayatımızda daha fazla yer alması ve artması, bireylere belirli bir zaman dilimde belirli bir mekânda olmak yerinde dilenildiği zaman istenilen yere ulaşma özgürlüğü sunabilmektedir. Kullanıcılar bu imkanla tek bir noktaya bağlı kalmadıkları gibi, birçok noktayla aralarında bağımsız bir etkileşim imkânı bulmaktadırlar.

İnternet ve sosyal medya siteleri bireylerin artık yaşamlarını ve konumlarını etkiler ve şekillendirir. İnternet olgusunun gelişimini anlamak için örneklendirme yapmak

gerekirse; İnternet 2000 yılında ilkokula yeni başlamış bir çocuktur, 2010 yılına kadar ortaokul sürecini tamamladı ve sonraki 5 sene 2015'e kadar ele avuca sığmayan yağız bir lise öğrencisi olmuşken günümüzde ise lisans ve yüksek lisans eğitimini birlikte yürüten yetişkin bir birey olmuştur. İnternetin oluşumundan günümüze kadar gelişerek ulaştığı durumunu inceleyecek olursak kullanım amacı, içerik ve kullanım süresi açısından sürekli artış olduğunu gözlemleyebiliriz. İnternet erişimi ve kullanımı dünya genelinde hızla artış göstermiş ve dünya nüfusunun yarıdan fazlası artık erişim sağlayabilmektedir. İnternet erişimi başlangıcından bu zamana şüphesiz yarı yarıya artış gösterebilmiştir. Bu artışın sebeplerini arasında iletişimi eskiye nazaran çok hızlı hale getirmesi, her yerden bağlanma imkanının sağlanması, ekonomik olması gibi birçok değişkenle bağdaştırabiliriz. Kendi içerisinde yeni ve bağımsız bir dünya haline gelen internet ve kullanımı arttıkça, ulaşılabilir, hızlı, etkili fakat güvensiz yeni bir medya aracı konumuna da gelmiştir. İnsan hayatını ve karakterini en çok etkileyen sosyal medya ise hayatımızı tamamen sarmış duruma gelmiştir. Larrain'e göre dünyevi işlemlerin çoğu artık internet üzerinden gerçek reel hayattan daha kolay, hızlı ve ucuza yapılmaktadır. İnternet olgusu artık doğu batı demeden birçok yeni teknolojilerle tüm toplumları ve insanları kapsamaktadır. Alışılan ve insanların hayatlarında neredeyse yaşamlarının en önemli yerine koydukları internet günümüz insanının kendinden bir parça haline bürünmüştür (Larrain, 1995).

İnternete gereğinden fazla maruz kalmış bireyler internet başında geçirdikleri zamanla beraber kendi içlerinde de yoksun kalma korkusu gibi duygular büyümüşlerdir. Sonrasında birey içerisinde büyüyen bu duygular belirli bir mantiğe bürünerek farklı ruh hali durumlarını etkileyecek kadar da bireyde yer edinmiştir. Fiske bu durumu "insanoğlu kendini fazlaca özgür sanırken, aslında bu dijital araçlar insanları tutsağı haline getirmiştir" ifadesiyle belirtmiştir (Fiske, 2003).

Akıllı telefonların ve bilgisayarların internete erişimiyle, sanal olarak alışveriş yapabilme, bankacılık işlemlerini yapabilme, iletişim açısından daha fazla insana daha çabuk ulaşabilme gibi kişilerin hayatını değiştiren uygulamalarla bireylerin teknolojik aygıtlara, internete ve sosyal medyaya bağımlılıkları gittikçe artmaktadır. Bağımlılığın artmasıyla ise kişi sosyal çevresiyle kopma noktasına gelebilir. Maigret bu durumu "Toplumdaki bireylerin artık sosyalleşme olarak algıladıkları yeni moda internetteki sanal iletişim olanaklarını devamlı bunu kullanma arzusu içerisinde olması, bazen de tam

tersi, kişilerin birbirleriyle yüz yüze kurduğu reel hayattaki iletişimlerden uzaklaşmak istemesi, kişiliğini ve kendi benliğini saklamak amacıyla ortak bir ortam olan internete sığınmak isterler” şeklinde ifade eder (Maigret, 2002).

Hayatı kolaylaştırdığını düşündüğümüz İnterneti hayatımıza dahil ettikçe bağımlılığın arttığı aşikâr olmakla beraber internetsiz kalmak veya internete bağlanamadığımız bir ortamda bulunmak istemeyebiliriz. Dolayısıyla bu durumu ifade etmek için Türkçe karşılığı “İnternetsiz Kalma Korkusu” olan İngilizce “Netlessfobi” kavramıyla bağımlı bireylerin yaşadığı psikolojik sorunu ifade eden kavram gündeme gelmiştir. Öztürk (2015), İnternet bağımlılığını oluşturan aşırı internet kullanımını, internet tüketiminden daha öte bireyin internetsiz ortamlarda kalamaması ve bu durumdan fazla rahatsız olması, fazla endişe içinde bulunmasını ifade ederek netlessfobi’ye dikkat etmiştir. Netlessfobi’yi bir kavram haline getiren ana unsuru İnternette fazla zaman geçirmekten kaynaklı İnternetten mahrum kalma korkusu oluşturmaktadır.

Türkoğlu (Türkoğlu, 2011) netlessfobi’si olan bireyi iş ortamı, okul, aile içi, arkadaş çevresi, iş toplantısı gibi mekân veya zaman ne olursa olsun sürekli internete taşınabilir cihazlar aygıtları ile bağlanmak isteyen kişiler olarak tanımlamaktadır. Sanal hayata bağımlılığın kişinin sürekli kendi arzu ve karşı koyamadığı istekle sağlandığı ve zamansız hatta sorumluluklarını yerine getirmekten alıkoyduğu için okul başarısında, iş hayatında ve sosyal yaşamında olumsuz sonuçlara sebep olduğu görülmektedir. Bireyin bağımlılık aşmasına geldiğini bir amaç doğrultusunda hareket etmesi zaman dilimi içerisinde farkında olmadan başka amaçlar için eylemde bulunmasından açıkça anlayabiliriz.

İfade edilen düşüncelere destek olarak Netlessfobi’den kaynaklanan sanal dünya ilgisi kendisiyle birlikte farklı sonuçlar meydana getirmektedir. Bahsi edilen durumda sanal yaşamın bireyde oluşturduğu boyutları inceleyecek olursak karşımıza iki farklı boyut çıkmaktadır. Netlessfobi’den kaynaklanan sanal hayatın boyutları önemli ve önemsiz boyutlar olarak iki basamakta düşünülebilir. Önemsiz olarak düşünülen boyutta kişi alışveriş siteleri, haber siteleri, farklı konularda paylaşımında bulunan bloglar, spor haberleri ya da kendisiyle alakalı olmayan dış dünyayı takip etmek için bulunan boyuttur. Önemli sayılabilecek boyut ise incelemelerde bulunmak, müzik ve video indirmek, sosyal medya hesaplarında sürekli aktif olmak gibi faaliyetlerde derinden bulunmak olarak düşünülebilir. Başaran’ın ifadesiyle netlessfobi, bireyin gerçek yaşamda davranışının

istenmeyen ve diğerk bir yüzünü göstermektedir. Sanal hayatın temeli üzerinden bile düşünöldüğünde hem toplumsal hem fiziksel hem de kişisel negatif olan verilere sahip olacaktır. Bu verilerin getirilerini ve katmış olduğu önemi anlamak için öncelikli olarak netlessfobi'nin sonuçlarını ve topluma nasıl yansıdığı yönünde ortam yaratır (Başaran, 2005).

2.6. Nomofobi Kavramı

Günümüzce akıllı telefonla tanışan ve yaşamının kolaylaştığını hisseden neredeyse her bireyde açıkça görölebilecek bazı yeni davranışlarda gelişmiştir. Bunların başında sürekli sosyal medya hesabında bulunma ve sürekli telefon bildirimlerini istemsizce kontrol etme gibi davranışlar yer almaktadır. Haliyle bu davranışları sergileyebilmek için akıllı cihazların sürekli yanlarında bulunmalarını istemektedirler ve cihazdan uzak kaldıklarında korku, tedirgin ve kaygılı duygular yaşarlar. Bu korku ise genel olarak “Nomofobi” kavramıyla açıklanmaktadır. Bu terim İngilizce “No Mobile Phone Phobia” ifadesinden türetilmiş olup Türkçe anlamı “Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu” olarak düşünölebilir. Erdem ve arkadaşları cep telefonlarının yerini alan akıllı cihazların sunduğu sınırsız dikkat çekici imkân ve bu imkânlara bağlanmış olmanın nomofobi sebebi olduğunu düşünmeklerdir. Aynı durumu “cep telefonsuz kalma korkusu kavramı kapsayıcı bir ifade olmamaktadır” sözleriyle ifade etmektedirler (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017).

İngiltere Posta İdaresi 2008 yılında yaptığı bir çalışma ile Nomofobi kavramını İngilizce diline ve dünyaya katmıştır. Bu araştırmada 2100 katılımcının yarıdan fazlasında telefonsuz kalma korkusu yaşadığı saptanmıştır. Aynı araştırmada erkeklerin bu korkuyu kadınlara göre daha fazla taşıdıkları gözlemlenmiştir. Çalışmada incelemesi yapılan erkeklerin %58'i ve kadınların %48'i akıllı telefon olarak isimlendirilen cihazlarının bataryası bitmesi, şebeke erişimi problemi ve erişim için gerekli kullanımın tükenmesi konusunda endişe duyduklarını ifade etmişlerdir. Bahsi edilen çalışmada katılımcıların yarıdan fazlası cihazlarını sürekli açık vaziyette tuttıklarını ve herhangi bildirim gelmemiş olmamasına rağmen 5-10 dakika aralıklarla telefonlarını kontrol etme ihtiyacı duyduklarını belirtmişlerdir. Bahi ve Deluliis çalışmalarında benzer olarak katılımcıların gün içerisinde ortalama 34 kez telefonlarını kontrol ettiklerini ifade gözlemlenmişlerdir (Bahi ve Deluliis, 2015, Akt. Erdem vd. 2016).

Tavolacci'ye göre ise Fransa'daki üniversite öğrencilerinin yaklaşık %79,6'sı akıllı telefona sahiptir ve her üç kişiden en az birinde nomofobik rahatsızlık vardır. Nomofobik rahatsızlık kadın katılımcılarda daha fazladır (Tavolacci vd, 2015).

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından 537 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada ise kümeleme çözümlene verilerine göre katılımcıların neredeyse yarısında nomofobik rahatsızlık tespit edilmiştir. Nomofobik bireylerin en büyük korkularının internet erişimi ve insanlara ulaşamama ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Dixit'e göre nomofobi bireylerin mobil cihazlarından internete erişim sağlayamadıklarında, mobil cihazlarından ayrı kaldıklarında ya da bataryalarının bitmesi gibi durumlarda mevcut çalışmalarındaki odaklarından uzaklaşmaları durumudur (Dixit vd, 2010; Akt: Burucuoğlu, 2017).

Dijital sebeplerden kaynaklanan bir çeşit rahatsızlık olarak bilinen nomofobi kavramı kullanıcıların bağlı olduğu elektronik aletten bağıntının koptuğunu hissettiği zaman ortaya çıkan duygularla açıklanabilir. Bu duygular daha çok kaygı, stres ve korku gibi olarak ifade edilebilir. Psikolojik bir rahatsızlık olarak nomofobi tıp dilinde yer almaktadır çünkü kaygı yaşayan kullanıcı sınırlı hale de geldiğinde günlük yaşamını zora sokmaktadır. Nomofobik vaziyette olan bireyin sosyal ilişkileri, gündelik sorumlulukları aile ve arkadaş çevresiyle bağları ve akademik başarısızlığı hatta yaşam stili olumsuz yönde etkilenmektedir. Polat'a göre kişinin beden ve ruh sağlığı durumunu da olumsuz yönde etkileyen bu durum da kişi mutlaka psikolojik bir destek alarak dijital bir hastalık olan nomofobinin önüne geçmelidir (Polat, 2017).

Yapılan araştırmalar dünyada nomofobinin çağımızın önemli bir psikolojik problemi olarak artarak yayıldığını göstermektedir. Yarattığı stres, kaygı ve endişenin boyutları ve yayılma hızına bakarak Bragazzi ve Del Puente tarafından nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) dâhil edilmesi teklif edilmiştir (Bragazzi ve Del Puente (2014).

Bragazzi ve Del Peunte Nomofobi'nin belirtilerini ise şu şekilde sıralamaktadır:

1. Bir ya da daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bu cihazlarla çok fazla vakit geçirmek,
2. Akıllı telefonunu kaybetme, ulaşamama, yakında olmaması, hattın çekmemesi, bataryanın bitmesi gibi durumlara karşı endişe duymak,
3. Mobil cihaz kullanımının yasak olduğu yer ve durumlardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmak,
4. Sık sık arama ya da mesaj gelmiş mi diye akıllı telefonunu kontrol etmek,
5. Akıllı telefonunu 24 saat açık tutmak,
6. Uyku esnasında akıllı cihazı yanında bulundurmamak,
7. Yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmek,
8. Akıllı telefon kullanımını nedeniyle büyük harcamalar/borç yapmak.

2.7. İlgili Araştırmalar

Anderson (2001), “Internet Use Among College Students: An Exploratory Study” adlı çalışmasında, 8 farklı akademik kurumda eğitim gören 1,300 üniversite öğrencisinin akademik ve sosyal yaşamlarını üzerine etkilerini araştırmak amacıyla interneti nasıl kullandıklarını tanımlamak adına bir anket düzenlemiştir. Öğrenciler günlük ortalama 100 dakika internet kullanmasına rağmen küçük bir öğrenci grubu interneti daha yoğun kullandığı tespit edilmiştir. İnterneti daha yoğun kullananlar genellikle erkek öğrenciler olarak belirlenmiştir.

Durak Batıgün ve Hasta (2010), “İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme” adlı çalışmalarında, İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamayı amaçlamışlardır. Kullanıcılara göre internet kullanımı ve bağımlılık derecelerine ilişkin bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek amaçlarını taşıyarak bu çalışmayı yapmışlardır. Durak Batıgün ve Hasta (2010) çalışmalarında 105 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplamda 211 kişiye ulaşımlardır. Çalışmalarında “İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği”ni kullanmışlardır. Bağımlı olarak görülen bireyler günlük ortalama 2.17 ± 0.70 saatlerini internet başında geçirdikleri tespit edilmiştir. Bu süre ise haftalık 15 saati aşkın bir süreye tekâmül etmektedir. Araştırmaya göre internete bağımlı olan bireylerin yalnızlık seviyelerinin yüksek ve normal bireylere göre iletişimde ketleyici bir tarza sahip oldukları görülmüştür. Bağımlı bireylerin interneti günlük gerçek yaşamda kuramadıkları iletişimi yaşamak için kullandıkları gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası ketleyici tarza sahip bireyler, internete

fazla zaman geçirenler ve interneti iletişim amaçlı kullanan bireyler bağımlı olarak yordanmaktadır.

Solmaz ve arkadaşları (2013), “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmalarında, internet ve sosyal medya ağlarını iletişim adına yeni bir boyut olarak ifade etmişlerdir. Büyük bir hızla ilerleyen teknolojik yenilikler, durmadan artış gösteren istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda bazı iletişim araçlarının gelişim sağladığını, bu iletişim araçlarının ise günümüzde çok popüler hale gelen internet ve sosyal paylaşım ağları olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal ağların insanlara sanal ortamda düşüncelerini, oluşturdukları görsel ve sesleri ya da herhangi konuda bazı bilgileri ulaştırmalarına aracı olduğu bilinmektedir. Bireysel kullanıldığı kadar kurum ve kuruluşlarında kurum kimliği adına hesaplar oluşturularak hedef kitleye sosyal medya aracılığı ile mesajlarını iletip reklamlarının yapıldığını bilmekteyiz. Kuruluşların kurum dışında olduğu kadar, kurum içinde de iletişimin hızlı ve katılıma açık olarak sağlanması adına sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandıklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak kullanıcı sayısının sürekli arttığı gözlemlenen sosyal medya ağlarının hayatın vazgeçilmez bir parçası hatta sırf paylaşımda bulunmak adına özel çekimler yapılmasıyla odak noktası haline geldiği belirtilmiş ve bunun sebepleri araştırılmıştır. Sosyal medyanın neden bu kadar çok kullanıldığı konusunda bilgi sahibi olmak için Konya Selçuk üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine bir anket uygulanmış ve öğrencilerin sosyal medya kullanım durumu analiz edilmiştir. Katılım sağlayan öğrencilerin %96,6 sınıfın sosyal medya hesabının bulunduğu ve hesapların daha çok iletişim amaçlı kullanıldığı saptanmıştır.

Karagülle ve Çaycı (2014), “Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma” adlı çalışmalarında, internetin son 10 yıl içerisinde milyarlarca insana yayıldığını ve bu dönem içerisinde sosyal ağların popülaritesinin bir hayli arttığını söylemişlerdir. Yaşanan bu gelişmelerin bireylerin ilişkilerini, iletişimlerini, sosyalleşme süreçlerini, yaşam biçimlerini ve çevreyle olan iletişimlerini bir şekilde etkisi altına aldığı belirtilmiştir. Sosyal ağların, yüz yüze iletişimin ortadan tamamen kaldırmadığı sürece, sosyal hayatı daha zengin kılabileceğinden bahsedilebileceğini; gerçek yaşamdaki sosyal hayatın önüne geçtiğinde, sanal bir sosyal çevre ve sanal bir iletişim ile sınırlı kalınacağını da söylemişlerdir. Karagülle ve Çaycı (2014), çalışmalarında bireylerin sosyal ağlar aracılığıyla sosyalleşmesini; teknoloji ve toplum arasındaki ilişki bağlamında eleştirel bir bakış açısıyla ele almışlardır. Bununla birlikte teknoloji karşısında edilgenleşen bir insan

modelinin ortaya çıkması üzerinde de durmuşlardır. Araştırmalarda sosyal ağların bireylerin kendinde hissettiği yönlerde hitap ettiği ve bu yüzden bağlanma oranının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal ağların anında ulaşılabilir olması, zaman ve mekân aramaksızın internet bağlantısı olması durumunda hızlı bağlantı yapılabilmesi kişinin yalnız hissettiği anda kendinin kalabalık gruplar arasında olanak sağlaması sosyal medyayı popüler kılmıştır. Ancak sanal ortamlarda kişiyi yalnız hissetmemesini sağlayarak gerçek toplumdan uzaklaştırması aslında kullanıcıyı yalnızlığın ve toplumdan soyutlanmanın içerisine sürüklediği hatta kişiyi kendine bile yabancı hale getirdiği gözlemlenmiştir.

Cunningham, Gulliver, Farrer, Bennett ve Arthur (2014), “Internet Interventions for Mental Health and Addictions: Current Findings and Future Directions” adlı çalışmalarında, zihinsel sağlık ve bağımlılık açısından internet kullanımı oranında kayda değer bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalarına göre en yaygın zihinsel sağlık ve bağımlılık belirtilerini şu şekilde sıralamışlardır; depresyon, kaygı, yabancılaşma, alkol ve sigara tüketiminde de artış. İnternet bağımlılığı yüz yüze etkileşimi olumsuz yönde etkilemektedir. Cunningham ve arkadaşları gelecekteki çalışmaların akıllı uygulamalar gibi farklı platformlardaki yenilikler üzerine yapılması gerektiğini savunmaktadırlar. İnternet bağımlılığının yüz yüze yapılan terapilerle etkisinin azaltılabileceğini düşünmektedirler.

Avcı (2015), “Dijital Yaşamın Dijital Öznel(eri): Herkes ya da Hiç Kimse” adlı çalışmasını, modern zamanlar içinde değişen yaşam şartlarımızın, tarzlarımızın ve algılarımızın nasıl etkilenip ne gibi değişimlere uğradığını temel teorik tartışmalar ekseninde yeniden ele almıştır. Özellikle modernizm akımından fazlaca payını alan teknolojik yeniliklerle birlikte bireyin yaşamını nasıl şekillendirdiği üzerinde durulmuştur. Tüm iletişim teknolojileri hayatı dijital ve sayısal niteliklerde algılamamızı sağladığı bulgulanmıştır. Bu sayısallaşmanın ise kendisiyle birlikte gözetimi meydana getirdiği söylenebilir. Böylece dijitalleşme ve gözetimin de yine internet üzerinden kolayca yapıldığı görülmektedir. Yeni iletişim teknolojilerinin kendi gelişimiyle bazı aygıtlar ürettiğini ve bireylerin bir tüketim döngüsü içinde sürekli olarak bu aygıtlara sahip olmaya çabaladığını savunulmuştur. Böylece makinenin esiri (cep telefonları, internet, sosyal medya vs.) konumuna giren bireylerin, bu cihazlara bağımlı ve aygıtların kontrolü altında toplumsal yaşamın dışındaki alanlarda varlıklarını sürdürmeye başladığını belirtmiştir. Bu yeni yaşam alanları olarak yeni medya alanlarını, yeni

toplumsallıklar ve bu toplumsallıklar içinde yeni ilişki ve iletişim biçimlerini, yeni kimlikler yarattığını söylemiştir. Yeni medyanın biryandan toplumsal ilişkileri parçalamakta olduğunu ama bir yandan da yeni gruplar (kamplar) oluşturarak mahremiyetin kaybolduğu yeni yaşam alanları yarattığını da çalışmasında belirtmiştir.

Suissa, A.J. (2015), “Cyber Addictions: Toward a Psychosocial Perspective” adlı çalışmasında, siber bağımlılığı zaman yönetimi, beyin kontrolü, öz kontrol bozuklukları ya da olumsuz psikolojik durumlar gibi bir problem olarak belirtmiştir. Bu tür bağımlılığı bireysel ve patolojik problemler olarak yoksunluk, işsizlik, zayıf sosyal bağlar, sosyal soyutlanma, aşırı bireyselleşme gibi durumlarla açıklamaya çalışmıştır. Suissa’ya göre bağımlılık derecesi arttıkça kişilerin kendi öz kontrolünden, toplumdaki, zaman yönetiminden uzaklaşıp hayatı daha çok kendi içinde yaşadığını, sürekli internet ortamında olmayı istediğini bulgulamıştır.

Güçlü (2015), “Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları” adlı çalışmasında, teknolojik gelişmelerin yaşamımızın her alanına elimizde dahi olmadan kolayca girdiğini, bu yeniliklerin her yaşta öğrenmeye katkıda bulunurken kontrolsüz ve bilinçsiz kullanım sonucunda ise birtakım sorunların meydana geldiğini belirtmiştir. Güçlü (2015), bu doğrultuda Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam boyu öğrenme ışığında teknoloji bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değişimini analiz edip yorumlayarak olası sonuçlar hakkında çözüm önerileri sunmayı amaçlamıştır. Güçlü (2015), teknoloji bağımlılığı cinsiyet, eğitim aldıkları alan, teknolojik aygıtlar ve sosyal medyada geçirilen süre, en çok tercih edilen teknolojik araç, aile gelir düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu açısından incelediği araştırmada öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarının hangi değişkenler tarafından etkilendiğini belirlemek amacıyla anket uygulamıştır. Araştırma sonucunda, teknoloji bağımlılığı düzeyi cinsiyetler arasında, kullanım süresi bakımından, çok kullanılan cihazlar, ebeveyn çalışma durumu bağımsız değişkenleri ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Öğrencilerin eğitim durumları değişkeni ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır. Fen ve Teknoloji Öğretimi Bölümü’nde öğrenim gören öğrencilerin diğer bölümlerde eğitim gören öğrencilere göre teknoloji bağımlılık düzeylerinin diğer bölümlerden daha yüksek olduğu görülürken, bölümler arası bağımlılık düzeyi en düşük olan bölüm Fizik olarak kayda geçmiştir. Bu sonuçlara göre aile gelir düzeyi ile bağımlılık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda aile

gelir düzeyi 2000 TL civarı ve üstü olan ailelerin çocukları 2000 TL altı olan aile çocuklarına göre daha çok farklı aygıtlara temas etmekte ve bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Mannikkö, Billieux ve Kaariainen (2015), “Problematic Digital Gaming Behavior and Its Relation to the Psychological, Social and Physical Health of Finnish Adolescents and Young Adults” adlı çalışmalarında, genç yetişkinlerin problematik online oyun davranışlarının çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlık üzerine etkilerini incelemeyi hedeflemişlerdir. Rastgele seçilen 13-24 yaş arasında 293 katılımcıya internet üzerinden anket uygulanmıştır. Problematik oyun davranışının depresyon ve kaygı bozukluğuna, uyku düzensizliğine, yorgunluk hissine ve psikolojik sağlık problemlerine sebep olduğunu bulgulamışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre problematik oyun oynama davranışları ile sağlık durumları arasında çok kuvvetli bir negatif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir.

Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015), “Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık” adlı çalışmalarında, dijital araç, gereç ve uygulamaların gün geçtikçe değişik içerik, versiyon, etkilerle karşımıza çıkarılıyor ve fazlaca talep görüyor olmasının dijital bağımlılık durumunun mercek altına alınmasını bir zorunluluk olarak görülmesi gerektiğini ifade etmiş ve böyle bir rolü üstlenme niyetiyle bu çalışmayı gerçekleştirdiklerini söylemişlerdir. Arslan ve arkadaşları (2015) bu çalışmada orta ve yüksek eğitim kurumlarında eğitim gören öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyelerini anlayabilmek ve bu bağlamda cinsiyetlerine, öğrenim durumlarına, okul türlerine, ebeveyn eğitim durumlarına ve aile aylık gelir düzeyleri gibi bağımsız değişkenlerinin öğrencilerin dijital bağımlılıklarında anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığını öğrenmeyi planlamışlardır. Çalışma için anlamlı bilgiler toplamak adına Kişisel Bilgi Formu ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçekleri tercih edilmiştir. Araştırma sonucunda oyun bağımlılığı konusunda erkek öğrenciler başı çekerken; sosyal medya paylaşım sitelerinin kullanımında ise kız öğrenciler baş rolü kapmayı başardıkları görülmüştür. Öğrenim seviyelerine göre bağımlılık düzeyi incelemede lise seviyesinde öğrenim gören ergenlerin üniversitede lisans eğitimi alan yetişkinlere göre daha fazla bağımlı oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin ebeveyn durumlarına göre incelemesinde eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarında oyun bağımlılığının da yüksek olduğu görülürken; baba eğitim ve aile aylık

gelir değişkenlerinin hiçbir boyutta anlamlı farklılığa neden olmadığını da bulgulamışlardır.

Yıldırım ve Correia (2015), “Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire” adlı çalışmalarında, cep telefonu olmama korkusunu insanlar ile mobil bilgi ve teknolojik iletişim, özellikle akıllı telefonlarla etkileşim olarak tanımlamaktadırlar. Çalışmalarında nomofobiye anlamaya yönelik geliştirdikleri bir anketi Amerika’da bulunan Midwestern Üniversitesi’nde eğitim gören öğrencilere uygulayarak bilgi edinmeye çalışmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre bu durumu bağlantının olmaması, bağlantı kaybı, bağlanamama gibi durumlarla açıklamışlardır. Araştırmada katılımcıların yarıdan fazlası nomofobi belirtileri göstermiştir.

Çukurluöz (2016), “Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği” adlı çalışmasında, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma içeriğinde cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, başarı düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi bağımsız değişkenlerinin öğrencilerin dijital bağımlılıkları düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. 828 katılımcının bulunduğu bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Oyun Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günlük Hayata Etki isimli boyutları olan Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılarak hedeflenen bilgiler elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre Çukurluöz (2016), Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli için erkeklerin bağımlılık düzeyi ortalamasını, kızların bağımlılık düzeyinden yüksek olduğunu belirtmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu ve Sosyal Hayata Etki Boyutu erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla olduğu görülürken, Sosyal Medya Boyutu için kızların bağımlılık düzeyi erkeklerin bağımlılık düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeğine göre genel ve alt boyutlardaki yaş grupları arasında anlamlı derecede farklılık görülmemiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ve Sosyal Medya Boyutu okul seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken, Oyun Boyutu ve Sosyal Hayata Etki Boyutu anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini saptamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu için; bir zayıf ve belge almayan öğrencilerin oyun boyutu bağımlılık düzeyinin; Teşekkür Belgesi, Takdir Belgesi ve Onur Belgesi alan öğrencilerin ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Yalçın Irmak ve Erdoğan (2016), “Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığını: Güncel Bir Bakış” başlıklı araştırmalarında, ergen ve genç erişkinlerin çocukluk yaşlarında tecrübe ettikleri sokak aktivitelerini neredeyse tamam internet başında geçirilen sanal etkinlikler durumuna taşıdıklarını ifade etmişlerdir. Gençler arasında internet oyunlarının karşı konulmaz bir vaziyette talep görmesi yaşayan toplum yapısını etkilediğini ve dijital oyun bağımlılığı kavramını büyük bir problem olarak karşımıza çıkardığını ifade etmektedirler. Dijital oyun bağımlılığı dolayısıyla aileler klinik ve hastanelerin psikiyatri servislerinde çözüm arayışı içinde olmaları bu kavramın bir sorun irdelenmesi gerektiğini bize göstermiş olsa da bu tür bağımlılık henüz ruhsal ya da zihinsel bir hastalık olarak kabul gerekli ilgiyi görmemektedir. Yalçın Irmak ve Erdoğan (2016) araştırmalarında, dijital oyun oynama davranışları genel bir bakış açısı ile güncel yazın doğrultusunda incelemiş, bulguların ilgili sağlık profesyonelleri ile paylaşılması amaçlamışlardır.

Polat (2016), “Dijital-Siber-Sosyal; Yeni Bir Medyadan Yeni Bir Yaşam Alanına Dönüşüm” adlı çalışmasında, 21. yüzyılda varlığını gittikçe artırarak devasa bit kitle halini alan İnternet ve sosyal medya ağların yeni bir medya haline gelmesi sürecinde farklılaşan dinamiklerinin belirlenerek bahsi edilen Yeni Medya kavramının var olmasıyla bu medyayı geleneksel basın araçlarından farklı kılan unsurların belirlenmesi ve yeni sanal yaşam alanının oluşum sürecinin de ana hatlarıyla ortaya konulması bir gereklilik hâline geldiğini savunur. Polat (2016) “Bilgi Teknolojileri, iletişim ağları ve geleneksel medya sektörleri arasında üçlü bir yakınsama süreci” ifadesiyle yeni medya oluşumunu belirtmiştir. Bu bağlamda, Yeni Medya’nın temel unsurlarını Dijital, Siber ve Sosyal gündeme getirmiştir; “Dijital Medya” nesneleşmeyi, “Siber Medya” mekânsallaşmayı, “Sosyal Medya” ise düzeni belirten unsurlardır. Tüm bu unsurları ve içeriklerini göz önünde bulundurarak içinde bulunduğumuz ve daha çok bulunacağımız yeni yaşam alanının sürekli evrileceğini ve gücünü artırarak çok uzun yıllar devam edeceğini öngörmek mümkündür.

Önür ve Kalaman (2016), Dijital Yaşamı ‘Yeni Toplumsallıklar ve Dijital Yabancılaşma’ başlıklı araştırmalarında, toplulukların “dijimodernizm” olarak ifade ettikleri bir yeniliğin içinde bulduklarını ve bu dönem içerisinde yeni iletişim araçlarının yaşamın her noktasında nüksettiğini, bireylerin de dijital topluluklar içinde yine ileri teknoloji aygıtlar aracılığı ile sanal dünyaya bağlanarak her geçen gün kendilerini bu dünyada daha fazla buldukları yer olarak belirtmişlerdir. Sanal dünyada

oluşan kültür içerisinde yaşayan “dijitalleşmiş bireylerin”, içinde bulunduğumuz döneme göre bazı patolojik davranışa sahip olduğu saptanmıştır. Dijitalleşmiş kullanıcıların, teknolojik gelişmelerin sunduğu zamanın ve mekânın sınırsızlığı içinde kimi zaman narsizmin, kimi zaman da hedonizmin sınırlarında konuşlanmakta, gündelik stillerinde de hiperbolik (normal doz üzerinde), tutarsız eğilimler içinde bulunduğunu savunmuşlardır. Bu nedenle bulunduğu topluma ve kendine yabancılaşmış olan bireyin, toplumsal aidiyet için, tüketime yönelerek, bilişsel çelişkilerinden kurtulmaya çalışacağını belirtmişlerdir. Önür ve Kalaman (2016) çalışmalarında; dijitalleşmiş bireylerin, toplumsal ilişkilerini, toplumla eşgüdüm düzeyi ve birlikte hareket edebilme durumlarını popüler bloglar araştırmaları üzerinden tartışmayı amaçlamışlardır. Çalışmada tüketme arzusu uyandıran ve tüketim düşüncesinin oluşmasında etkili olan moda blogları yapılan ve random teknikle seçilen beş farklı çalışma mercek altına alınmış ve edinilen sonuca göre bloglar, yazar takipçileri, şirket prestiji, yapı kültürü vb. konularda etkili olduğu saptanmıştır. Böylece çalışmanın ana temasını oluşturan dijitalleşmenin, gündelik yaşamı, kimlikleri ve kimlik özelliklerinin gereği kurulan toplumsallıkları etkilediği ve dönüştürdüğü tespit edilmiştir.

Kuyucu (2017), “Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: Akıllı Telefon(kolik) Üniversite Gençliği” adlı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini betimlemeyi amaçlamıştır. Çalışma İstanbul ilinde eğitimini sürdüren 620 yüksek öğretim öğrencisine uygulanan bir anket ile tamamlanmıştır. Kwon vd, (2013) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” ankette kullanılmış ve öğrencilere uygulanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin bağımlılık düzeylerini cinsiyet, yaş ve kullandıkları cihaz gibi değişkenlerin etkilemediği görülmüştür. Ancak çalışmanın alt faktörlerine göre 21-23 yaş arası kullanıcılar 27 yaş ve üstü kullanıcılara göre kullandıkları internet erişimli cihazlara özellikle akıllı telefonlara daha fazla anlam yüklemekte oldukları görülmüştür. Çalışmada aile gelir düzeyi ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu da gözlemlenmiştir: aile gelir düzeyler 1500 TL arasında olan öğrencilerde bağımlılık seviyesi düşükken, gelir düzeyi fazla olan ailelerin çocuklarında bağımlılık düzeyinin de fazla olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi artmasıyla sahip olunan cihaz kalitesi de artarak bağımlılığın artmasında etkili bir değişken olmuştur. Akıllı cihazların donandığı özelliklere göre fiyatları farklılık göstermekte olup her kesime uygun akıllı cihazlar üretilerek pazarda çeşitliliğin artması sağlanmıştır. Akıllı telefon piyasasındaki bu

gelişmelerle bireysel ve toplumsal bazı problemler de gelişimin beraberinde kendini göstermektedir. Gelecekte bağımlılık üzerine araştırma yapacak bir çalışmacının tıpkı sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi insan psikolojisini derinden etkileyen teknolojik problemleri de “teknolojikolik” ya da “telefonkolik” gibi kavramlarla araştırmaları ön görülebilir.

Ertemel ve Aydın (2018), “Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri” adlı çalışmalarında, dünya genelinde hızla benimsenen yeni teknolojilerinin yol açtığı teknoloji bağımlılığı ele almışlardır. İncelemede teknoloji bağımlılığının, dijital bir ekosistem üzerine kurulduğu dikkat ekonomisinin doğal bir sonucu olarak gelişim gösterdiği ileri sürülmektedir. Bu çalışmanın genel farkı diğer çalışmalarda her biri ayrı başlık olarak değerlendirilen telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık çeşitlerini ‘Teknoloji Bağımlılığı’ olarak tek çatı altında toplamış olmasıdır. Araştırmacılar, bireylerin ekran başında geçirdikleri sürelerin artışı dijital platform devlerinin insan beyni ve yapısına göre tasarladıkları uygulamalar sayesinde arttığını ve karşı konulması güç bir ortam oluşmasını sağladıklarını ileri sürmüşlerdir. Çalışmada bu durumun kontrol altına alınabilmesi için dünyadaki güncel başarı örnekleri incelenerek bütünlük bir bakış açısıyla öneri niteliğinde çözümler geliştirmişlerdir. Bağımlılıkla mücadele, temelden genele olmak üzere, bireysel, aile, kurumlar (okul vd. eğitim kurumlar), toplum ve geniş kitleyi etkileyen siyasilerin yapabileceklerini gruplar halinde ilgili başlıklar altında incelemişlerdir. Dijital platform şirketleri, beyninin çalışma şekliyle ilgili uzmanların yapmış olduğu keşiflerinden yola çıkarak geliştirdikleri ürünlerle kullanıcıları “kancaya takarak” ekrana bakma sürelerini artırmayı başardıklarını açıklamışlardır. Dijital dünyanın elindeki bu güçlü silahların arttırılmış gerçeklik, sanal gerçeklik gibi uzak olmayan gelecekle yaşamımızda bilinenden de öte çok farklı boyuta getirileceği ön görülmektedir. Çalışmada ayrıca Z kuşağı ve Alfa kuşağı olarak isimlendirilen gruplara ait çocukların çok küçük yaşta teknoloji ile tanışması onlarda bağımlılık düzeyini artırma ihtimalinin daha yüksek olacağı bulgulamışlardır.

Oral (2018), “İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı incelemesinde, 9-10 yaş grubundaki öğrencilerin internet üzerinden oyun alışkanlıklarını çeşitli değişkenlerle açıklamayı amaçlamıştır. Araştırmada 4.sınıfta öğrenim gören 302 öğrenciyle çalışılmış ve veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişim Teknolojileri Kullanım

anketi ve Dijital Oyun Bağımlılığı ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcı çocukların %13,9'unun dijital oyun bağımlısı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını etkileyen en önemli değişkenin cinsiyet olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını en iyi açıklayan bağımsız değişken oyun oynama sıklığı olurken kız öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını en iyi başkasının Facebook hesabını kullanma değişkeni olduğu belirlenmiştir.

Dilci, Arslan ve Ersoy (2019), “0-12 Yaş Aralığındaki Çocukların Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi Sivas İli Örnekleme” çalışmalarında, 0-12 yaş aralığında çocuğa sahip olan 150 ebeveyn (64'ü kadın ve 86'sı erkek) üzerinde incelemede bulunmuşlardır. Bu çocukların dijital bağımlılık düzeylerini ebeveynlerin cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi; çocukların yaş ve cinsiyetlerine göre belirlemişlerdir. Araştırma betimsel tarama modelinde yapılmış olup araştırma verilerinin toplanabilmesi için Dilci (2019) tarafından geliştirilen DİJİTANALİZ Tekniğini kullanmışlardır. Araştırmada elde edilen verilere göre 0-12 yaş aralığında yer alan çocukların dijital bağımlılıklarına ilişkin bulgular; ebeveynin cinsiyeti, medeni durumu ve eğitim düzeyine göre değişmezken çocukların yaş ve cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Yılmaz (2019), “Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği” adlı çalışmada, ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ortaya koymak ve bu bağlamda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, günlük internet kullanım süresi gibi bağımsız değişkenlerinin öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılıklarında anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. 541 kişi ile ilerletilen araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve Oyun Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günlük Hayata Etki isimli boyutları olan Dijital Bağımlılık Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ve alt boyutlarından Oyun Boyutu ve Sosyal Hayata Etki Boyutu cinsiyete göre kayda değer düzeyde farklılıklar göstermektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli, Sosyal Hayata Olumsuz Etkisi Boyutu, Oyun Boyutu için erkeklerin bağımlılık düzeyi ortalaması, kadınların bağımlılık derecesinden fazladır. Öğretmenlerin Sosyal Medya kullanım durumunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği Geneli, Oyun Boyutu, Sosyal Hayata Olumsuz Etki Boyutu ve Sosyal Medya

Boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğretmenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından Oyun Boyutu ve Sosyal Medya Boyutu yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken, öğretmenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ile Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Hayata Olumsuz Etki Boyutu anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından Oyun Boyutu ve Sosyal Medya Boyutu için, 26-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin ortalaması diğer yaş gruplarının ortalamasından yüksektir. Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği Geneli, Sosyal Hayata Olumsuz Etki Boyutu ve Sosyal Medya Boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmezken, yöneticilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sadece oyun boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Oyun Boyutu için, 31-35 yaş aralığındaki yöneticilerin ortalaması diğer yaş gruplarının ortalamasından yüksektir. Dijital Bağımlılık Ölçeği genel ve alt boyutlar açısından düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öğretmenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ile alt ölçeklerin hepsi günlük internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu için; günlük internet kullanım süresine göre 6 ve üzeri saat olan öğretmenlerin oyun boyutu bağımlılık düzeyi ortalama puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Boyutu için; günlük internet kullanım süresine göre 4-5 saat olan öğretmenlerin Sosyal Medya Boyutu bağımlılık düzeyi ortalama puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Hayata Olumsuz Etki Boyutu için, günlük internet kullanım süresine göre 4-5 saat olan öğretmenlerin Sosyal Medya Boyutu bağımlılık düzeyi ortalama puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli için, günlük internet kullanım süresine göre 0-1 saat olan öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyi ortalama puanı anlamlı derecede daha düşük iken diğer gruplar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır. Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği Geneli, Sosyal Hayata Olumsuz Etki Boyutu ve Oyun Boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken, yöneticilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sadece Sosyal Medya Boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Boyutu için; günlük internet kullanım süresine göre 4-5 saat olan yöneticilerin Sosyal Medya Boyutu bağımlılık düzeyi ortalama puanı anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yengin (2019), “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık” adlı çalışmasında, bağımlı olma durumu uzun yıllar boyunca varlığını sürdürmüş ve bu duruma yol açan etmenler ise zaman içinde çeşitlilik gösterdiğini söylemiştir.

Günümüzde bireyi bağımlı durumuna getirmek için yeni teknolojilerin sahip olduğu donanım, çekicilik ve kullanılabilirlik açısından cihazların sürekli olarak gelişim göstermesi olduğunu belirtmiştir. Yengin (2019) teknolojinin tıpkı tarihe yön verdiği gibi bireylerin hayatlarına da karşı koyamadıkları yollar çizerek insanları bağımlı kişiler haline getirmiş ve bireyler kendilerine işlenen bağımlılıklar doğrultusunda yeni hayat tarzlarına sahip olduğunu söylemiştir. Araştırmacıya göre teknolojinin etkisiyle dijitalleşerek kodlanan kullanıcılar sanal ortama karşı bağımlılıkla birlikte o ortamdan gelebilecek herhangi bir bildiri ya da iletiye bile bağımlı konuma gelmiştir. Dijitale dünyayı benimseyip bağımlılaşan bireyler, insanlarla yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda mesaj ya da ses kayıt gibi iletişimi tercih etmekte, bireylerin mutluluk seviyesini paylaşımlarına gelen beğeni sayısı belirlemekte ve sanal ortamdaki gerçekliğinden ve güvenilirliğinden şüphe edilecek kullanıcıları sosyal çevresine tercih eder konuma gelmiş ve sanal uyarıcıları yaşamlarının temel organı konumunda tutmuşlardır.

Arslan (2019), “Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği” adlı çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Örneklemin 464 öğrenci tarafından oluşturulduğu araştırmanın verileri “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı ve veri analizi ile ilgili betimlemelere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın deseni olgu bilim biçiminde düzenlenmiştir. Bireylerin bir olguya ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantılara yüklediği anlamları ortaya çıkarma, olgu bilim araştırma deseninin amacıdır. Bir olguya ilişkin yaşanmışlıkları ve anlamları gün yüzüne çıkartmak olgu bilim araştırmalarıyla yapılmaktadır. Olgu bilim araştırmaları bir olguyu daha iyi anlamamızı sağlayacak örnekler ve açıklamalar içeren bilgiler elde etmemizi sağlamaktadır.

Bu çalışmada, nitel ve nicel araştırma yöntemleri tercih edilmiş, araştırma karma desenlenmiştir. Bu nedenle araştırma amaç itibariyle bir durum tespit çalışmasıdır. Araştırmacının, araştırma problemlerini anlamak için hem nicel veriler hem de nitel verilerin kullanıldığı iki veri setini birbiriyle bütünleştirildiği sağlık, sosyal ve eğitim ve davranış bilimleri alanında kullanılan nicel ve nitel veriler tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modelleri geçmişte ve bugün var olan bir durumun mevcut hali ile betimlenmesi ve açıklanmasına dayanmaktadır (Balcı, 1995; Karasar, 2005). Nitel durum çalışmalarında belirli bir duruma yönelik sonuçların ortaya konulması amaçlanmaktadır. Ayrıca nitel durum çalışmasının temel özelliği belli bir ya da birkaç durumu derinlemesine araştırmaktır. Duruma ilişkin etkenlerin (birey, ortam, olay, süreç...vb.) araştırılan durumu nasıl etkilediği ve araştırılan durumdan nasıl etkilendiğine yönelik derinlemesine araştırmayı kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Durum çalışmalarında sonuçların birbirini doğrulaması amacıyla kapsamlı ve birden fazla veri toplama araçları kullanılır ve araştırma ile geniş çaplı sonuçlara ulaşılması hedeflenmektedir. Araştırılan her durumun birbirinden farklı olmasından dolayı genellemesi mümkün değildir. Araştırma sonuçlarının benzer durumlara ilişkin örnekler ve deneyimler oluşturması beklenmektedir (Kaya, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu)

Çalışmada nicel veriler için evren örnekleme uygulaması tercih edilirken; nitel veriler için çalışma grubu tercih edilmiştir. Bu kapsamda; 2019-2020 eğitim öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim gören N=23667 kız öğrenciyi temsil edeceği varsayılan, random örneklem yöntemiyle belirlenen n=400 kız öğrenci nicel veriler için örneklem hacmini oluşturmaktadır. Bu durum varsayılan araştırma evrenini %95 güvenirlilik ile ($\alpha=0.05$ hata ile) temsil eder niteliktedir.

Çalışma grubunu ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan random yöntemle belirlenen 150 kız öğrenci tarafından oluşturulmaktadır. Araştırma kapsamında toplam 550 kız öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini ise Sivas Kredi ve Yurtlar Kurumunda bulunan, üniversite eğitimi almakta olan kız öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Veriler, Dilci (2019) tarafından hazırlanan ve "DİJİTANALİZ" olarak bilinen nicel karakterli bir teknik ve yarı yapılandırılmış görüşme formundaki nitel karakterli sorular ile elde edilmiştir.

Dilci (2019) çalışmasında, DİJİTANALİZ Tekniğinin geçerlilik çalışmasına ilişkin faktör analizi için tekniğin KMO değeri .94; barlett testi .00 ($p<.01$); açıklanan varyans %64,7 olarak saptanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda maddeler arası uyum indeksi Ki-kare değeri ($\chi^2=756.20$, $N=450$, $sd=278$, $p=0.00$) düzeyinde anlamlı olduğu görülürken; RMSEA: 0.075, SRMR: 0.14, GFI: 0.87, AGFI: 0.91, CFI:0.98, IFI:0.98, NFI: 0.093; $\chi^2/df=2.78$ şeklinde görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı .976 olarak bulunmuştur.

3.3.1. Dijitaliz Tekniği

Dijitaliz Tekniği, dijital bağımlılık ve dijital temas sürelerinin ölçüldüğü bir teknik olmakla beraber bireysel ve kurumsal raporları yapay zekâ temelli algo-ritmik bir sistemdir. Neden, sonuç ve çözüm önerileri bileşenleriyle, bireysel ya da kurumsal raporlama olarak da sonuç verirken; diğer yandan da 5 faktöriyel boyut üzerinden bireye özgü akademik ve davranışsal sorunlara dönük veriler sağlamaktadır. Söz konusu teknikte elde edilen veriler analiz edilmektedir (dijitaliz.com, 2020).

3.3.1.1. Dijitaliz Tekniği Neyi Amaçlar

1. Dijitalleşmenin getireceği sorunların önüne önleyici bir sistemle yaklaşmak,

2. Dijital nesnelere bilinçli, sağlıklı ve amaca dönük doğru kullanımına rehberlik etmek,
3. Akademik başarısızlıklar ve pedagojik sorunların önüne geçmek,
4. Dijital okur-yazarlık yetkinliği kazandırmak,
5. Dijital bağımlılıkla ilgili tespit ve tedaviye dönük pratik bilgiler vermek,
6. Dijital/elektronik bağımlılıkla mücadele etmek,
7. Gelişen ve değişen yaşama uyum sağlamak,
8. Dikkat eksikliği ve zaman kaybını önlemek,
9. Çeşitli psikosomatik rahatsızlıkların önüne geçmek,
10. Ders başarısını artırmak,
11. Kişisel ruh sağlığını bozucu zararlı etkileşimden kurtarmak,
12. Yaşam kalitesini artırmak,
13. İletişimsizliğin getirdiği yıkıcı etkilerden kurtararak anti sosyal fobik rahatsızlıklardan uzaklaştırmak,
14. Dijital bağımlılığın getireceği yıkımların önüne geçerek özelde bireye genelde topluma sağlıklı yaşam ve mutluluk sağlamak, DEHB olarak bilinen sanal etkileşimin bilinç altı etkisini azaltarak sinir kas sistemi koordinasyonuna daha etkin ve kaliteli ileti sağlamak,
15. Tespit edilen bağımlılık düzeyine göre teşhis ve pratik tedavi yöntemleri geliştirmek.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen nicel verilerin analizinde sistem içerisinde uygun betimsel ve kestirimsel istatistiklerinde kullanıldığı Dijital Analiz Tekniği istatistik paket programı elektronik ortamda algo-ritmik bir sistemle gerçekleştirilmiştir. Diğer taraftan nitel veriler ise frekans analizi ve söylem çözümlemesi eşliğinde frekans grafiği eşliğinde analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital yaşam temas alışkanlıkları durumu araştırmanın alt problemleri doğrultusunda açıklanmıştır. Nicel bulgular, bağımsız değişkenlere göre tablolar halinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır. Nitel bulgular ise tema ve kategorileri ile birlikte tablolar halinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

DİJİTANALİZ Tekniği ile elde edilen nicel karakterli verilerin analiz sonuçları “Nicel Bulgular ve Yorum” başlığı altında ortaya konulurken, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilen nitel karakterli verilerin betimsel analiz sonuçları ise “Nitel Bulgular ve Yorum” başlığı altında ortaya konulmuştur.

Hem nicel hem de nitel çalışmalar için Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan toplam 550 kız öğrenci ile çalışılmıştır. Bu öğrenciler “Ön Lisans ve Lisans” düzeyinde öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin yaş aralığı ise 18-24 yaş aralığında değişkenlik göstermektedir.

4.1. Nicel Bulgular ve Yorum

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin ortalama dijital yaşam süresi, sıklıkla hangi dijital mecralarda zaman geçirdikleri, hangi dijital mecrada ortalama ne kadar zaman geçirdikleri gibi durumlar incelenirken Dilci (2019) tarafından hazırlanan, “DİJİTANALİZ Tekniği” olarak bilinen nicel karakterli bir teknik kullanılmıştır. Teknik, Kredi ve Yurtlar Kurumu Sivas yurtlarında kalan 400 kız öğrenciye uygulanmıştır.

4.1.1. “Kız öğrencilerin dijital yaşam süresi ortalama ne kadardır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada elde edilen toplam dijital yaşam süresi ve bunun kişi başı ortalaması Tablo 2’de dakika cinsinden gösterilmiştir.

Tablo 2. Kız Öğrencilerin Dijital Yaşam Süresi Ortalaması

Toplam Süre (dk)	Kişi Başı Ortalama Süre (dk)	Frekans	Yüzde (%)
99340	248,35	400	100

Sonuçlar incelendiğinde 400 kız öğrencinin toplam dijital yaşam süresinin 99340 dakika (1655,66 saat) olduğu görülmüştür. Kişi başı günlük ortalama dijital yaşam süresi ise 248,35 dakikadır (yaklaşık 4 saat 8 dakika). Bu süreden yola çıkılarak ilgili literatür tarandığında benzer ve farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Ancak farklılıklarda çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı, yaş ortalaması gibi faktörler göz önüne alınmalıdır.

Anderson (2001), “Internet Use Among College Students: An Exploratory Study” adlı çalışmasında, öğrencilerin günlük ortalama internet kullanımını 100 dakika (1 saat 40 dakika) olarak tespit etmiştir. Aradaki süre farkında bakıldığında, bu farklılaşmanın araştırmaların yapılmış olduğu zaman diliminden kaynaklandığı varsayılabilir. 2001 yılındaki internet ve akıllı cihazların yaygınlığı ile 2020 yılındaki internet ve akıllı cihaz yaygınlığı bu farklılığın en önemli nedenlerinden birisi konumundadır.

Batıgün ve Hasta (2010), “İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme” adlı çalışmalarında, 18-27 yaş aralığında 213 bireyle çalışmışlardır. Bu bireylerin %14’ünü internet bağımlısı olarak tanımlamışlar ve bu bireylerin günlük ortalama 2.17±0.70 saat (yaklaşık 3 saat) internete bağlı kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu da haftada 15 saati aşkın bir süre internet başında zaman geçirdikleri anlamına gelmektedir.

Arslan ve Ünal (2013), “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi” adlı çalışmalarında, 952 eğitim fakültesi öğrencisiyle çalışmış ve bu öğrencilerin %43,5’inin günlük ortalama 1 saatten az, %32,9’unun 1-3 saat arasında, %11,1’inin 3-5 saat arasında ve %12,5’inin 5 saatten fazla cep telefonu kullandığını tespit etmişlerdir.

Doğan (2013), “İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı” adlı çalışmasında, 542 ergen birey ile çalışmıştır. Çalıştığı örneklemin haftalık ortalama internet kullanım süresinin yaklaşık 14 saat olduğunu belirtmiştir, bu da günlük ortalama 2 saate denk gelmektedir. İnternet bağımlısı bireylerin haftalık ortalama internet kullanım süresinin ise yaklaşık 24

saat olduğunu belirtmiştir, bu da günlük ortalama 3.5 saate denk gelmektedir. Bu sonuç iki çalışma arasında benzerlikler olduğunu göstermektedir.

Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol (2014), “Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği” adlı çalışmalarında, 2853 lise öğrencisi ile çalışmışlardır. Bu öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri şu şekildedir: 2332’si 1-3 saat, 327’si 4-6 saat, 87’si 7-9 saat ve 107’si 10 saat ve üzeri.

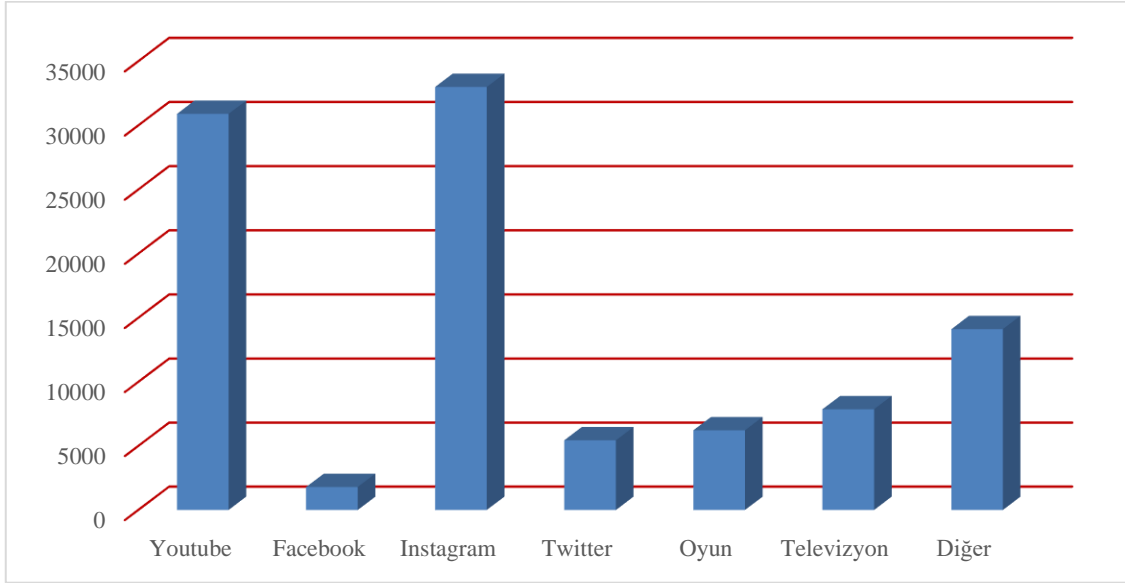
Güçlü (2015), “Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları” adlı çalışmasında, 486 lisan öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin gün içerisinde 34’ünün 0-1 saat arasında, 80’inin 1-2 saat arasında, 114’ünün 2-3 saat arasında ve 258’inin 3 ve daha fazla saat teknolojik ürün kullandığını tespit etmiştir. Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin günlük 248,35 dakika (yaklaşık 4 saat 8 dakika), lisans öğrencilerinin 258’inin günlük 3 saat ve üzerinde teknolojik ürün kullandığı göz önüne alınırsa, bu açıdan iki araştırmanın bulguları arasında benzerlik vardır.

Yılmaz (2019), “Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği” adlı çalışmasında, 541 öğretmen ve yöneticiyle çalışmış, öğretmen ve yöneticilerin 166’sının 0-1 saat, 190’sının 2-3 saat, 136’sının 4-5 saat ve 49’unun 6 ve üzeri saat günlük internet kullandığını belirtmiştir. Yaş ortalamasının daha yüksek olduğu çalışmada çoğunluk 3 saatin altında günlük internet kullanmaktadır ve bu yönüyle iki çalışma birbirinden ayrılmaktadır.

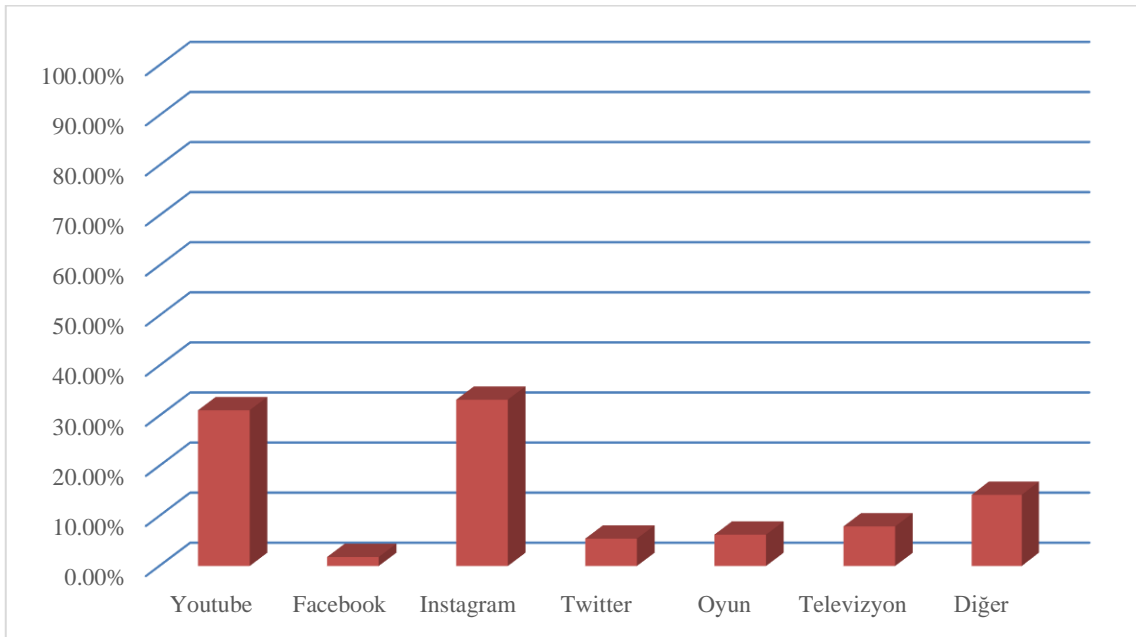
Yengin (2019), “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık” adlı çalışmasında, bireyleri “bağlı, bağımlı ve tek-tip” olmak üzere üçe ayırmıştır. Bu bireylerden bağlı tiplerin günlük 0-4 saat, bağımlı bireylerin 4-8 saat, tek-tip bireylerin ise 8-16 saat dijital mecralarda zaman geçirdiğini ifade etmiştir. Bu ölçüte göre Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin ortalaması bağımlı bireye kategorisine girmektedir.

4.1.2. “Kız öğrenciler sıklıkla hangi dijital mecra da zaman geçirmektedirler?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, kız öğrencilerin sıklıkla hangi dijital mecra da zaman geçirdikleri dakika cinsinden grafiği Şekil 1’de, yüzde cinsinden grafiği ise Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Kız Öğrencilerin Dijital Mecralarla Temas Süreleri



Şekil 2. Kız Öğrencilerin Dijital Mecralarla Temas Yüzdeleri

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, kız öğrencilerin sıklıkla hangi dijital mecrada zaman geçirdikleri dakika ve yüzde cinsinden olmak üzere birlikte Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Kız Öğrencilerin Sıklıkla Zaman Geçirdiği Dijital Mecralar

Dijital Mecra	Temas Edilen Süre (dk)	Toplam Süre İçerisindeki Oranı (%)
Instagram	32998	33,21
Youtube	30899	31,10
Diğer	14119	14,21
Televizyon	7867	7,91
Oyun	6223	6,26
Twitter	5441	5,47
Facebook	1793	1,80

Tablo 3’te yer alan, kız öğrencilerin sıklıkla zaman geçirdiği dijital mecralar en fazla zaman geçirilenden en az zaman geçirilene şu şekilde sıralanmaktadır: Instagram (32998 dakika), Youtube (30899 dakika), diğer mecralar (alışveriş siteleri, bankacılık işlemleri vb.) (14119 dakika), Televizyon (7867 dakika), Oyun (6223 dakika), Twitter (5441 dakika) ve Facebook (1793 dakika).

Dijital mecraların yüzdelik olarak en sık kullanılanı en az kullanılanına göre sıralanışı ise şu şekildedir: %33,21 Instagram, %31,10 Youtube, %14,21 diğer mecralar, %7,91 Televizyon, %6,26 Oyun, %5,47 Twitter ve %1,80 Facebook.

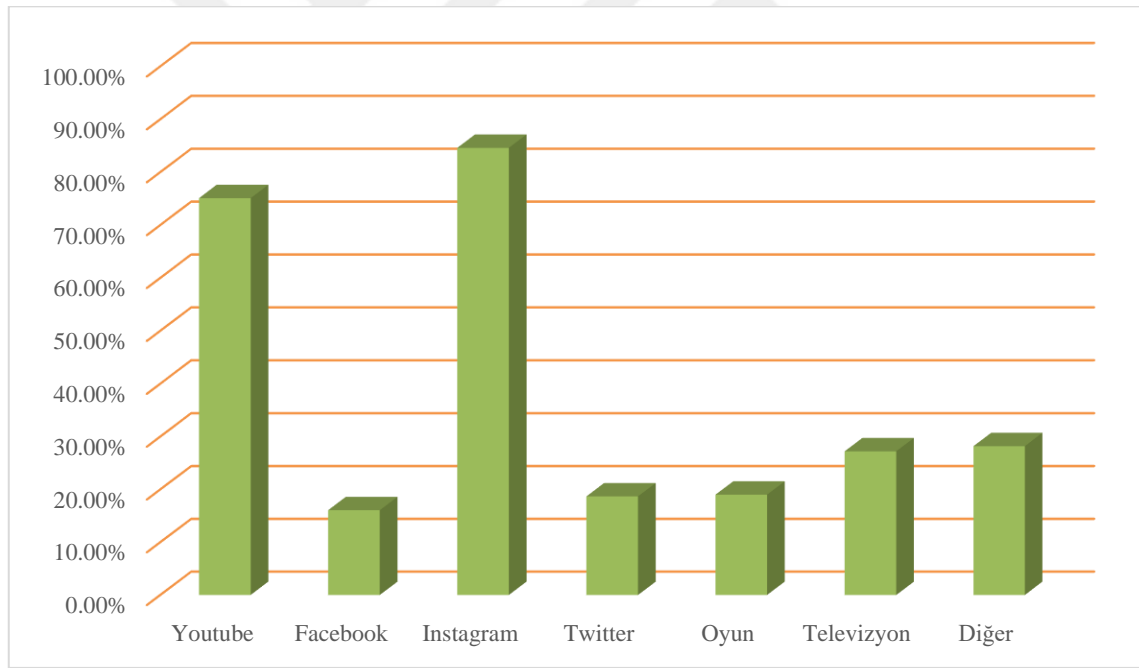
Solmaz vd. (2013), “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmalarında 500 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Bu öğrencilerin dijital mecralarda harcadıkları süreleri araştırmışlar ve şu verileri elde etmişlerdir: %28’i 1 saatten az, %50,4’ü 1-3 saat arasında, %15,4’ü 4-6 saat arasında dijital mecralarda zaman harcamaktadır. Bu verilere bakılarak iki araştırmanın benzer bulgular içerdiği söylenebilir.

Aksel (2018), “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmasında, 157 ortaokul öğrencisi ile çalışmış ve öğrencilerin 77’sinin günlük 1 saatten az, 48’inin 1-2 saat arasında, 32’sinin ise 2 saatten fazla dijital oyun oynadığını saptamıştır. Yaşça daha büyük olan Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin ise toplam dijital oyun

oynama süresi 6223 dakikadır. Bu süre bir kız öğrencinin günlük ortalama 15,55 dakikasını dijital oyunlara ayırdığını göstermektedir.

Güvendi, Demir ve Keskin (2019), “Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık” adlı çalışmalarında, 279 ortaokul öğrencisiyle çalışmışlardır. Bu öğrencilerin 103’ünün günlük ortalama 1 saat, 77’sinin 1-2 saat ve 99’unun 2 saat üzeri oyun oynadıklarını tespit etmişlerdir. Bu süre günlük ortalama 15,55 dakika dijital oyun oynayan Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nedeni cinsiyet ve yaş değişkenleri ile açıklanabilir.

Katılımcıların daha çok hangi dijital mecra ile temas halinde olduklarının yüzdeleri oranlarının grafiği Şekil 3’te gösterilmiştir.



Şekil 3. Temas Edilen Dijital Mecralara Göre Dağılım Yüzdeleri

Ayrıca katılımcıların daha çok hangi dijital mecra ile temas halinde olduklarının yüzdeleri oranları Tablo 4’te de gösterilmiştir.

Tablo 4. Temas Edilen Dijital Mecralara Göre Dağılım Yüzdeleri

Dijital Mecra	Temas Yüzdesi (%)
Instagram	84,59
Youtube	75,08
Diğer	28,19
Televizyon	27,21
Oyun	19,01
Twitter	18,68
Facebook	16,06

Tablo 4’te görüldüğü üzere Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrenciler en çok %84,59’luk oranla Instagram ile temas halindedir. Onu takip eden dijital mecralar ise şu şekildedir: %75,08 Youtube, 28,19 diğer mecralar, %27,21 Televizyon, %19,01 Oyun, %18,68 Twitter ve %16,06 Facebook.

Solmaz vd. (2013), “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmalarında 500 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Bu öğrencilerin %97,6’sının (f=488) dijital mecraları aktif olarak kullandıklarını tespit etmişlerdir. Bu kullanıcılarında %79’unun Facebook, %16,4’ünün Twitter, %4,6’sının ise diğer mecraları tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Arslan ve Ünal (2013), “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi” adlı çalışmalarında, 952 eğitim fakültesi öğrencisiyle çalışmış ve bu öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarını şu şekilde sıralamışlardır: %70,1 konuşma amaçlı, %75,2 mesaj alma/gönderme amaçlı, %6,8 oyun oynama amaçlı, %24,5 fotoğraf/kamera amaçlı, %43,1 müzik dinlemek amaçlı ve %51,3 internet kullanımı amaçlı.

Doğan (2013), “İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı” adlı çalışmasında, 542 ergen birey ile çalışmıştır. Bu çalışmada örneklem grubunu 3’e ayırmıştır; internet bağımlısı olmayan, risk grubu ve internet bağımlısı. Bu üç grubu birleştirip genele bakıldığında ergen bireylerin internet kullanım amaçları şu şekilde sıralanmaktadır: %22,8 ödev, %11 film, %5,3 chat, %12,3 oyun, %37,1 sosyal paylaşım, %6,2 web, %0,2 alışveriş, %5,1 diğer. Bu verilerden ergen bireylerin %42,4 sosyal paylaşım ve chat, %12,3 oyun ve %11 film için internet kullandıkları göz önüne alınırsa araştırmaların benzer bulgular içerdikleri söylenebilir.

Yılmaz vd. (2014), ‘‘Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği’’ adlı çalışmalarında, 2853 lise öğrencisinin 914’ünün ödev/araştırma, 77’sinin sohbet, 1141’inin sosyal ağlar, 84’ünün haber, 292’sinin müzik/film, 231’inin oyun ve 114’ünün web’te sörf amaçlı internet kullandığını tespit etmişlerdir. Bu durumda öğrencilerin %42,69’u sohbet ve sosyal ağ, %10,23’ü müzik/film ve %8,09’u oyun amaçlı interneti kullanmaktadır. Bu veriler doğrultusunda iki araştırma benzer bulgular içermektedir.

Yılmaz (2019), ‘‘Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği’’ adlı çalışmada, 541 öğretmen ve yöneticiyle çalışmıştır. Öğretmen ve yöneticilerin 212’si oyun oynamak amaçlı, 395’i ödev/ders amaçlı, 437’si haber takibi amaçlı, 450’si sosyal iletişim amaçlı, 354’ü alışveriş/banka işlemleri amaçlı, 288’i müzik/video/film amaçlı ve 81’i diğer amaçlarla dijital araçları kullanmaktadır. Bu verilerden yola çıkılarak öğretmen ve yöneticilerin %39,11’nin oyun oynamak amacıyla, %83,17’sini sosyal iletişim amacıyla, %53,23’ünün müzik/video/film amacıyla dijital araçları kullandıkları söylenebilir. Bu oranlara bakılarak iki çalışma arasında benzer bulgular elde edildiği de söylenebilir. Yılmaz (2019), çalışmada bireylerin hangi sosyal mecraları kullandığına da yer vermiştir. Bu veriler incelendiğinde öğretmen ve yöneticilerin %77,26’sının Facebook, %42,69’u Twitter, %65,80’i Instagram ve %27,35’inin ise diğer mecraları kullandığı saptanmıştır. Bu bulgulardaki farklılaşmanın nedeni olarak ise yaş ve cinsiyet değişkenleri ele alınabilir.

4.1.3. ‘‘Kız öğrencilerin dijital mecrada kalma sürelerinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması nedir?’’ alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, kız öğrencilerin dijital mecrada kalma sürelerinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması dakika cinsinden Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Kız Öğrencilerin Dijital Mecrada Kalma Sürelerinin Mecra Türüne Göre Aritmetik Ortalamaları

Dijital Mecra	Temas Edilen Süre (dk)	Ortalama Geçirilen Süre (dk)
Instagram	32998	82,49
Youtube	30899	77,24
Diğer	14119	35,29
Televizyon	7867	19,66
Oyun	6223	15,55
Twitter	5441	13,6
Facebook	1793	4,48

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital mecralarda geçirdikleri ortalama süre en fazla zaman geçirilenden dijital mecradan en az zaman geçirilen dijital mecraya şu şekilde sıralanmıştır: Instagram (82,49 dakika), Youtube (77,24 dakika), diğer mecralar (35,29 dakika), Televizyon (19,66 dakika), Oyun (15,55 dakika), Twitter (13,6 dakika) ve son olarak Facebook (4,48 dakika).

4.2. Nitel Bulgular ve Yorum

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin neden dijital mecralarda oldukları, dijital temas sonucunda akademik başarılarının nasıl etkilendiği, dijital yaşam alışkanlıklarının gündelik yaşamlarını nasıl etkilediği gibi konulardaki görüşlerini alırken yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Sivas Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan 150 kız öğrenciyle görüşülmüştür.

4.2.1. “Kız öğrenciler neden dijital mecrada zaman geçirmektedir?” alt problemine ilişkin bulgular

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin “Kız öğrenciler neden dijital mecrada zaman geçirmektedir?” sorusuna ilişkin görüşleri 3 ana başlık altında toplanmıştır. Bu 3 ana başlık eğlence, araştırma/iş ve gündemi takip temalarıdır. Temaya ilişkin öğrenci görüşleri Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6. “Kız öğrenciler neden dijital mecraada zaman geçirmektedir?”
Sorusuna Yönelik Öğrenci Görüşleri**

Tema	Kategoriler	Görüşler	Frekans	Yüzde (%)
Dijital mecraa kullanma nedenleri	Eğlence	Sosyal ağlarda gezinmek için	89	30,27
		Video/film izlemek için	55	18,71
		Paylaşım yapmak için	23	7,82
		Oyun oynamak için	17	5,78
	Gündemi Takip	Gündemdeki gelişmeleri takip etmek için	83	28,23
Araştırma/İş	Akademik ve gündelik araştırmalar yapmak için	27	9,19	
Toplam			294	100

Tablo 6’da görüldüğü üzere dijital mecraları kullanım nedenleri arasında en yüksek frekanstaki görüşler *eğlence* (f=184) kategorisi altında toplanmıştır. Bu kategori altındaki en yaygın görüş ise *sosyal ağlarda gezinmek için* (f=89, %30,7) görüşüdür. Aynı başlık altında bu görüşü *video/film izlemek için* (f=55, %18,71), *paylaşım yapmak için* (f=23, %7,82) ve *oyun oynamak için* (f=17, %5,78) görüşleri takip etmektedir. *Eğlence* kategorisini ise *gündemi takip* (f=83, %28,23) ve *araştırma/iş* (f=27, %9,19) kategorileri takip etmektedir.

Katılımcıların görüşlerinin kategorilere göre yüzdelik olarak dağılımı ise şu şekildedir; %62,58 *eğlence*, %28,23 *gündemi takip* ve %9,19 *araştırma/iş*.

Eğlence amaçlı olarak dijital mecralarda olduğunu belirten katılımcılardan bazıları bireysel görüşmelerde şunları söylemiştir;

“*Dijital mecralarla gün içerisinde 5 saat belki de daha fazla temas halindeyim. “Neden dijital mecralarda zaman geçiriyorum?” bunun sebebini çoğu zaman bende tam olarak bilmiyorum. Çünkü telefonu elime aldıktan sonra bırakmak istemiyorum. Yoğun olarak Instagram ve Twitter kullanıyorum ancak bazen surf vakit geçirebilmek için aynı gönderileri baktığım bile oluyor. Bu mecralarda olmamın en büyük sebebi gerçekten de hoş vakit geçirmek olabilir. Bazen de dijital ortamdaki kaygıyı gerçek hayattaki kaygıya tercih ettiğim için dijital mecralardan ayrılmak istemediğim oluyor.” (K120)*

‘‘Yoğun bir Twitter kullanıcısıyım, bu yüzden sosyal ağlarda gezinmek, paylaşımda bulunmak için dijital mecralardayım diyebilirim. Günde ortalama 5 saatimi dijital mecralarla temas halinde geçiriyorum. Vaktin nasıl geçtiğini anlamadığım gibi kendimi bakmaktan da alıkoyamıyorum, bana göre bu bir hastalık.’’ (K54)

‘‘Bana göre dijital yaşam artık olağan yaşantımız. Neden buradayız diye ekstra sebepler aramamız gerekmiyor her anımızda zaten dijital yaşamla iç içeyiz. Ben dijital mecraları oyun oynamak, Youtube videoları izlemek, sosyal medya hesaplarımla gezinmek ve paylaşım yapmak gibi birçok sebeple kullanıyorum. Tabii ki bunlarla da sınırlı kalmıyor, gündemi takip etmek, ödevlerimi yapmak, alışveriş yapmak gibi birçok nedeni daha var.’’ (K89)

Araştırma/iş amaçlı olarak dijital mecralarda bulduklarını söyleyen katılımcılardan olan K57 şunları söylemiştir;

‘‘Etrafımdaki insanlarla kıyaslayınca dijital mecralarla çok temas içerisinde olan birisi olduğumu düşünmüyorum. Instagram hesabım var arada ona bakarım onun dışında dijital mecraları araştırma ve ödevler için kullanan birisiyim. Son zamanlarda Youtube üzerinde konu anlatımları oldukça yaygınlaştı bende oradan ders videoları izliyorum, ödevlerim için araştırma yapıyorum.’’ (K57)

Dijital mecraları gündemi takip etmek amacıyla kullanan katılımcılardan bazılarının görüşleri ise şu yöndedir;

‘‘Dijital mecralarda sadece gündemi takip etmek için bulunuyorum desem yanlış olmaz. Oyun oynamam, yoğun olarak sosyal ağlarda takılmam, Youtube videoları falanda istemem. Instagram hesabım var orayı dahi gündemi takip etmek için kullanıyorum desem yeridir. İnsanlar ne paylaşmış, hayatlarında neler oluyor, ülkede ne tür gelişmeler oluyor bunları takip edebilmek için günde 1-1.5 saat dijital mecralarda zaman geçiriyorum.’’ (K4)

‘‘Dijital mecralar benim için her an her şeyden haberdar olmak anlamına geliyor. Günümün büyük kısmını dijital mecralarda geçiriyorum desem yeridir. Yoğun bir Instagram kullanıcısıyım, günüm gerçekten bu uygulamada geçiyor. Arkadaşlarımı, sevdiğim ünlüleri takip ediyorum, gün içerisinde de takip ettiğim

kişiler hayatlarındaki gelişmeleri takip edebilmek için sürekli Instagram'dayım diyebilir. Gün içerisinde aynı şeyleri gördüğümde çok oluyor diyebilirim.” (K73)

4.2.2. “Kız öğrenciler dijital temas sonucu akademik başarılarının etkilendiğini düşünmekte midir? Neden?” alt problemine ilişkin bulgular

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin “Kız öğrenciler dijital temas sonucu akademik başarılarının etkilendiğini düşünmekte midir? Neden?” sorusuna ilişkin görüşleri 3 ana başlık altında toplanmıştır. Bu 3 ana başlık *etkiler*, *etkilemez* ve *nötr* temalarıdır. Temaya ilişkin öğrenci görüşleri Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Dijital Temasın Akademik Başarıya Etkisine Yönelik Öğrenci Görüşleri

Tema	Kategoriler	Görüşler	Frekans	Yüzde (%)
Dijital temasın akademik başarıya etkisi	Etkiler	Akademik başarıyı olumlu yönde etkiler	30	20
		Akademik başarıyı olumsuz yönde etkiler	53	35,33
	Nötr	Dijital temas ile akademik başarı arasında bir bağ yoktur	34	22,67
	Etkilemez	Akademik başarıyı etkilemez	33	22
Toplam			150	100

Tablo 7’de görüldüğü üzere dijital temasın akademik başarı üzerindeki etkisi konusunda en yaygın görüşler *etkiler* (f=83, %55,33) kategorisindedir. Bu kategoriye sırasıyla *nötr* (f=34, %22,67) ve *etkilemez* (f=33, %22) kategorileri takip etmektedir. Dijital temasın akademik başarıya etkisi konusunda kız öğrenciler arasında en yaygın görüş *akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir* (f=53, %35,33) görüşüdür. Bu görüşü de sırasıyla *dijital temas ile akademik başarı arasında bir bağ yoktur* (f=34, %22,67), *akademik başarıyı etkilemez* (f=33 %22) ve *akademik başarıyı olumlu yönde etkiler* (f=30, %20) görüşleri takip etmektedir.

Katılımcıların çoğu dijital temas sonucunda akademik başarılarının etkilediğini düşünmektedir. En yüksek frekansa sahip olan *etkiler* kategorisi hakkındaki bazı görüşler şu şekildedir;

“Her gün dijital mecralarla temas halindeyim. Günde 5 saatten fazla zamanımı telefonda geçiriyordum. Bu süreyi azaltmak istiyorum ancak bir kendime bir

sınır koyamıyorum. Telefonla bu kadar çok uğraşınca doğal olarak okuldaki başarıımı da olumsuz etkiliyor.” (K44)

“Ben interneti yoğun olarak araştırma ve ödevler için kullanan birisiyim. Bu yönden akademik başarıımı da olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum. Sosyal medya kullanırım ancak bu konuda da sınırlarım vardır, boş zamanlarımda girip çok uzun zamanlar geçirmeden çıkmaya çalışırım.” (K61)

“Kesinlikle başarıımı olumsuz yönde etkiliyor. Günümün büyük kısmı telefon karşısında geçiyor. Sosyal ağlarda geziniyorum, oyun oynuyorum. Zaten oyuna başladığım zaman zamanın nasıl geçtiğinin farkında bile olmuyorum. Tabii bunun sonucunda ödevlerimi erteliyorum ve ders çalışamıyorum.” (K71)

Katılımcılar arasından dijital temasın akademik başarıyı etkilemediğini de düşünenlerin görüşleri, *etkilemez* kategorisi altında toplanmıştır. Bu yönde görüş bildiren K16 şunları söylemiştir;

“Telefonumda hiç oyun yok. Instagram, Twitter gibi uygulamaları sıklıkla kullanırım. Ancak bunların kesinlikle akademik başarıyı etkilediğini düşünmüyorum çünkü iki işi aynı anda yapmıyorum. Mesela ders çalışmam gereken bir anda sosyal medyalara girmem bu yüzden de dijital temasın başarıyı etkilediğini düşünmüyorum. Belki de benim kontrolüm sayesinde öyledir.” (K16)

Dijital temas ile akademik başarı arasında hiçbir bağ olmadığını düşünenlerin görüşleri ise *nötr* kategorisi altında toplanmıştır. Katılımcıların görüşlerinden bazıları şunlardır;

“Dijital temasın kişiler arası iletişimi azalttığını düşünüyorum ancak akademik başarıyla arasında hiçbir bağ olduğunu düşünmüyorum. Ben video izlemek istediğim zaman Youtube’a giriyorum ya da gündemi takip etmek istersem haberlere bakıyorum ancak ders çalışmak istediğimde bunlar bana engel olmuyor, oturup dersimi çalışıyorum. Bu yüzden aralarında bir bağ olduğunu düşünmüyorum.” (K98)

“Normal hayatta yapacak bir şey bulamadığımda sanal alemin içerisine giriyorum diyebilirim. Genellikle Youtube ve Instagram’da zaman geçiriyorum. Ancak ders çalışmam ya da ödev yapmam gerektiğinde işim o oluyor ve buralara

girme ihtiyacı hissetmiyorum. Açıkçası dijital mecralar benim başarıımı ne olumsuz yönde ne de olumlu yönde etkilemiyor.’’ (K69)

4.2.3. “Dijital yaşam kız öğrencilerinin gündelik yaşamını etkilemekte midir? Hangi yönde etkilemektedir? Neden?” alt problemine ilişkin bulgular

Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin “Dijital yaşam kız öğrencilerinin gündelik yaşamını etkilemekte midir? Hangi yönde etkilemektedir? Neden?” sorusuna ilişkin görüşleri 2 ana başlık altında toplanmıştır. Bu 2 ana başlık *olumlu etki* ve *olumsuz etkidir*. Temaya ilişkin öğrenci görüşleri Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Dijital Temasın Gündelik Yaşama Etkisine Yönelik Öğrenci Görüşleri

Tema	Kategoriler	Görüşler	Frekans	Yüzde (%)
Dijital temasın gündelik yaşama etkisi	Olumsuz Etki	Gün içerisinde diğer işlerimi aksatmama yol açar	60	22,39
		Aile ve çevreyle iletişimi azaltır	46	17,16
		Sağlığıma zarar verir	45	16,79
		Sosyal becerileri azaltır	23	8,58
	Olumlu Etki	Sosyal becerileri artırır	47	17,54
		Güzel vakit geçirmemi sağlar	40	14,93
		Aile ve çevreyle iletişimi artırır	7	2,61
Toplam			268	100

Tablo 8’de dijital temasın gündelik yaşama etkisi konusunda *olumsuz etki* (f=174, %64,92) ve *olumlu etki* (f=94, %35,08) kategorileri gösterilmiştir. Kız öğrenciler arasındaki en yaygın görüş ise *olumsuz etki* kategorisindeki *gün içerisinde diğer işlerimi aksatmama yol açardır* (f=60, %22,39). Bu görüşleri aynı kategoride sırasıyla şu görüşler takip etmektedir: *aile ve çevreyle iletişimi azaltır* (f=46, %17,16), *sağlığıma zarar verir* (f=45, %16,79) ve *sosyal becerileri azaltır* (f=23, %8,58). *Olumlu etki* kategorisinde ise en yaygın görüş *sosyal becerileri artırır* (f=47, %17,54) görüşüdür. Aynı kategori içerisinde bu görüşü sırasıyla şu görüşler takip etmektedir: *güzel vakit geçirmemi sağlar* (f=40 %14,93), *aile ve çevreyle iletişimi artırır* (f=7, %2,61).

Katılımcıların büyük çoğunluğu dijital temasın hayatlarını olumsuz yönde etkilendiğini düşünmektedir. Bu düşünceler *olumsuz etki* kategorisi altında toplanmıştır. Bu görüşteki katılımcıların bazıları düşüncelerini şu şekilde ifade etmişlerdir;

“Sanal alemde çok fazla zaman geçiriyorum diyebiliyorum. Genellikle sosyal ağlarda gezinirim. Bu durum beni kendine bağlamış gibi, dışarıdan kimseyle gerçek iletişime geçmeme gerek kalmıyor herkes zaten bu sanal alemde gibi hissediyorum. Ancak bazen oda arkadaşlarımdan bile uzaklaştığımı hissediyorum. Bu yüzden hayatıma en büyük etkisi beni asosyalleştirme olabilir.” (K56)

“Hayatım telefonla geçiyor. Sosyal ağlara giriyorum, video izliyorum, oyun oynuyorum, kısaca ne ihtiyacım varsa telefondan karşılıyorum. Bu durum çevreyle olan iletişimimi de baya azaltıyor. Aslında vaktim güzel geçiyor ama artık kendimi bağımlı gibi hissetmeye başladım. Bu oyunlar, sosyal ağlar kendine bağlıyor resmen beni, her gün girmesem hayatımda bir şeyler eksik gibi oluyor. Ayrıca sağlığıma da zarar verdiğini düşünüyorum.” (K78)

“Günüme neredeyse yarısını sosyal ağlarda geçiriyorum. Saatlerce Youtube videoları izliyorum, sosyal medyada geziniyorum. Neredeyse tüm sosyal ağları kullanırım zaten. Aktif bir kullanıcı olduğum için dış dünyadan tamamen koptuğum dahi olabiliyor. Ailemle, arkadaşlarımla iletişimim minimuma iniyor, günlük yapacağım işlerim aksıyor. Psikolojimi bozuyor desem bile abartmış olmam.” (K15)

“Olumsuz bir etkisi olduğunun farkındayım ancak bunun önüne geçemiyorum. Saatlerce kıpırdamadan telefon kullandığım için gözüm, başım, sırtım ağrıyor, yapacağım işleri unutuyorum, arkadaşlarımda bu durumuma çok kızıyor. Sosyal ağları da aktif olarak kullanıyorum ancak kendimi Youtube videolarından alıkoyamıyorum diyebilirim. Sağ tarafta çıkan şu videoya da bakayım derken günüm o ekranın karşısında bitiyor.” (K144)

Katılımcıların bazıları ise dijital temasın hayatlarını olumlu etkilediğini düşünmektedir. Bu görüşler ise *olumlu etki* kategorisi altında toplanmıştır. Bu katılımcıların görüşlerinden bazıları ise şunlardır;

“Dijital yaşam benim hayatım. Günümün büyük kısmını burada geçiriyorum ve bu bana mutlu hissettiriyor. İnsanlarla iletişim kurarken daha rahat hissediyorum. Bana güvenli bir yaşam sunuyor.” (K89)

“Dijital yaşam çağın bir getirisi ve bence olumsuz bir getiri değil. Bence dış dünyada insanlarla etkileşim kuramayan insanlar buradan rahatlıkla arkadaş

edinebiliyor ve kendilerini iletişim konusunda geliştirebiliyor. Ben sosyal ağların yanında ‘‘Discord’’ diye bir uygulama kullanıyorum. Bu uygulama sayesinde kişilerin canlı yayınlarına katılabiliyorum. Vaktimin gayet güzel geçmesini sağlıyor diyebilirim.’’ (K90)



BÖLÜM V

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, nicel ve nitel verilerin analiziyle ortaya çıkan sonuçlar ile bireylere ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuçlar

- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital yaşam sürelerinin ortalama ne kadar olduğu birinci alt problemde incelenmiştir. 400 kız öğrencinin günlük toplam dijital yaşam süresi 99340 dakika olarak tespit edilmiştir. Öğrenci başına düşen günlük ortalama dijital yaşam süresi ise 248,35 dakika (yaklaşık 4 saat 8 dakika) olarak tespit edilmiştir. İlgili literatüre bakıldığında benzer ve farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Güçlü (2015) lisans öğrencileri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %53'ünün günlük ortalama 3 saat üzerinde dijital yaşamla temas halinde olduklarını saptamıştır. Aynı şekilde Arslan ve Ünal (2013), Doğan (2013), Yengin (2019) çalışmalarında benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Yılmaz vd. (2014), Yılmaz (2019), Batıgün ve Hasta'nın (2010) çalışmalarında ise veriler arasında küçük farklılaşma görülmektedir. Bu farklılaşmanın temel nedeni olarak ise çalışma grubunun yaş aralığı göze çarpmaktadır.
- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin sıklıkla hangi dijital mecralarda zaman geçirdikleri ikinci alt problemde incelenmiştir. Bu alt problemde kız öğrencilerin hangi dijital mecra da zaman geçirdikleri dakika ve yüzde olarak hem grafik hem de tablo şeklinde gösterilmiştir. Dakikalar ve yüzdelik dilimler göz önüne alındığında kız öğrencilerin zamanlarının %33,21'inde Instagram (32998 dakika) ile temas halinde olduğu olduğu görülmüştür. Instagram'ı ise sırasıyla %31,10 Youtube (30899 dakika), %14,21 diğer mecralar (14119 dakika), %7,91 Televizyon (7867 dakika), %6,26 Oyun (6223 dakika), %5,47 Twitter (5441 dakika) ve %1,80 ile Facebook (1793 dakika) takip etmektedir. Literatüre bakıldığında Yılmaz vd. (2014), Doğan'ın (2013), Arslan ve Ünal (2013)'ün benzer sonuçlar elde ettikleri görülmüştür. Ancak Solmaz vd. (2013) ile Yılmaz (2019) ulaştığı sonuçlar farklılaşma göstermektedir. Solmaz vd. (2013) göre en çok kullanılan dijital mecra Facebook'tur. Araştırmanın 7 sene önce yapılmış olması ve o günden bugüne Instagram,

Youtube ve Twitter'ın gösterdiği gelişim bu farklılığa neden olmuş olabilir. Yılmaz (2019)'a göre de yine en çok kullanılan dijital mecra Facebook'tur. Bu araştırmada da katılımcıların ortalama yaş düzeyinin, Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin ortalama yaş düzeyinden belirle düzeyle farklılaşıyor olması, sonuçlarında farklılaşmasına yol açmış olabilir.

- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin dijital mecralarda kalma sürelerinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması üçüncü alt problemde incelenmiştir. Kız öğrencilerin dijital mecralardaki günlük ortalama sürelerinde de ikinci alt problemin sonucu doğrultusunda ilk sırada Instagram (82,49 dakika) yer almaktadır. Yine ikinci alt problemin sonuçlarına paralel olarak Instagram'ı sırasıyla Youtube (77,24 dakika), diğer mecralar (35,29 dakika), Televizyon (19,66 dakika), Oyun (15,55 dakika), Twitter (13,6 dakika) ve Facebook (4,48 dakika) takip etmektedir.
- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerin neden dijital mecralarda oldukları dördüncü alt problemde incelenmiştir. Elde edilen görüşler 3 kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler eğlence, araştırma/iş ve gündemi takiptir. Kız öğrencilerin sıklıkla eğlence (f=184, %62,58) amacıyla dijital mecraları kullandıkları saptanmıştır. Bu kategori altındaki en yaygın görüş ise sosyal ağlarda gezinmek (f=89, %30,7) olmuştur. Bu görüşü ise video/film izlemek için (f=55, %18,71), paylaşım yapmak için (f=23, %7,82) ve oyun oynamak için (f=17, %5,78) dijital mecraları kullananlar takip etmiştir. Eğlence kategorisini ise sırasıyla gündemi takip (f=89, %28,23) ve araştırma/iş (f=27, %9,19) kategorilerinin takip ettiği görülmüştür.
- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin dijital temas sonucunda akademik başarılarının etkilenip etkilenmediği hakkındaki görüşleri beşinci alt problemde incelenmiştir. Elde edilen görüşler üç kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler etkiler, etkilemez ve nötr olarak adlandırılmıştır. Kız öğrencilerinin dijital temasın akademik başarılarını etkilediğini (f=83, %55,33) düşündüğü tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin %35,33'ü akademik başarılarının olumsuz etkilendiğini (f=53) düşünürken, %20'i olumlu yönde etkilendiğini (f=30) düşünmektedir. Diğer öğrencilerin ise %22,67 dijital temas ile akademik başarı arasında nötr ilişki (f=34) olduğunu, %22'si de dijital temasın akademik başarılarını etkilemediğini (f=33) savunmaktadır.

- Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilerinin dijital yaşamlarının gündelik yaşamları üzerindeki etkisi hakkındaki görüşleri altıncı altı problemde incelenmiştir. Elde edilen görüşler iki kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler olumlu etki ve olumsuz etkidir. Kız öğrencilerin dijital yaşamlarının, gündelik yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini (f=174, %64,92) düşündükleri tespit edilmiştir. Bu düşündeki kız öğrencilerin %22,39'u dijital temasın gün içerisinde diğer işlerini aksatmalarına yol açtığını (f=60), %17,16'sı aile ve çevreyle iletişimlerini azalttığını (f=46), %16,79'u sağlıklarına zarar verdiğini (f=45) ve %8,58'i sosyal becerilerini azalttığını (f=23) savunmuştur. Kız öğrencilerin %35,08'i ise dijital temasın gündelik yaşamlarını olumlu etkilediğini savunmuşlardır. Bu öğrencilerden %17,54'ü sosyal becerilerini artırdığını (f=47), %14,93'ü güzel vakit geçirmelerini sağladığını (f=40) ve %2,61'i aile ve çevreleriyle iletişimlerini artırdığını (f=7) ifade etmişlerdir.

5.2. Öneriler

Teknolojinin günden güne gelişimiyle birlikte hayatımıza birçok değişiklik meydana gelmiştir. Bilgiye ulaşım kolaylaşmış, dünyanın öteki ucundaki bir insanla internet üzerinden masrafsız ve hızlı görüşme sağlanmış, alışveriş, yemek gibi hizmet sektörlerine evden erişim sağlanmıştır. Üstelik tüm bunları insanlar oturduğu yerden tek tık ile gerçekleştirebilmektedir. Bunların yanında yeni ortamlar da ortaya çıkmıştır. Dijital mecralar olarak adlandırdığımız sosyal ağlar ve oyunlar türemiştir. Tabii ki teknoloji hayatımıza sadece iyi değişimler katmamıştır, teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar tembelleğe alışmış, bunun sonucunda vücutlarında fiziksel ve psikolojik sorunlar meydana gelmeye başlamıştır. Bu kapsamda ele alınan alt problem durumlarına yönelik bazı öneriler şu şekilde sıralanmıştır:

- ✓ “Kız öğrencilerin dijital yaşam süresi ortalama ne kadardır?” alt problem durumu kapsamında okullarda ve üniversitelerde öğretmenler, öğrencilere farkındalık çalışması yaptırabilirler. Örneğin öğrencilerden bir hafta boyunca her gün ne kadar dijital temas halinde olduklarını not tutmalarını isteyebilirler. Bu şekilde bireyler günlük ortalama dijital temas sürelerini görecekler ve öz düzenleme yapma fırsatları olacaktır.
- ✓ “Kız öğrenciler sıklıkla hangi dijital mecra da zaman geçirmektedirler?” ve “Kız öğrencilerin dijital mecra da kalma sürelerinin mecra türüne göre aritmetik ortalaması nedir?” alt problem durumu kapsamında okullarda ve üniversitelerde öğretmenler, öğrencilere çizelge hazırlatabilirler. Öğrencilerden bu çizelgeyi, hangi dijital mecra ya günlük olarak ne kadar süre ayırdıklarını göre doldurmaları istenebilir. Bu farkındalık çalışmasıyla öğrenciler günlük olarak en çok hangi dijital mecralarla temas halinde olduklarını görecekler ve dijital temas alanlarını düzenleyebileceklerdir.
- ✓ “Kız öğrenciler neden dijital mecra da zaman geçirmektedir?” alt problem durumu kapsamında öğrencilere yönelik seminer ve konferanslar düzenlenebilir. Bu seminer ve konferanslarda dijital yaşamın içersin de nasıl daha sağlıklı şekilde var olunabileceği konusunda öğrenciler bilgilendirilebilir.
- ✓ “Kız öğrenciler dijital temas sonucu akademik başarılarının etkilendiğini düşünmekte midir? Neden?” alt problem durumu kapsamında somut bilgiler içerecek deneyler yapılabilir. Örneğin bir başarı testi, ortalama olarak aynı zekâ ve başarı düzeyine sahip iki gruptan dijital yaşam süresi fazla olanlar deney, az

olanlar ise kontrol grubu olarak seçilip iki grubun puan ortalamaları karşılaştırılabilir.

- ✓ “Dijital yaşam kız öğrencilerinin gündelik yaşamını etkilemekte midir? Hangi yönde etkilemektedir? Neden?” alt problem durumu kapsamında tek bir grup üzerinde çalışma yapılabilir. Örneğin önce dijital yaşam süreleri normal kabul edilen bir grup gözlemlenir. Daha sonra aynı grup daha fazla dijital temasa maruz kaldığı bir ortamda gözlemlenir ve bu iki farklı zaman diliminde gündelik işlerinde ne derece aksamalar yaşadıkları karşılaştırılabilir.

Alandaki çalışanlara ve dijital kullanıcılara yönelik bazı öneriler ise şu şekilde sıralanmıştır:

- ✓ Küçük yaştaki çocukların dahi ellerindeki dijital cihazlar göz önüne alınırsa her eğitim kademesinde dijital yaşamla ilgili dersler verilmelidir. Öncelikle öğretmenler dijital yaşam konusunda eğitilmelidir. Bu konuda okullardaki Psikolojik Danışmanlar görevlendirilmeli onlar öğretmenlere destek olmalı, öğrencilerden bağımlılık düzeyinde olanları gerekli kurumlara sevk etmelidir.
- ✓ Bireylere yeni dijital dünya doğru tanıtılmalı, bu konuda seminer ve konferanslar düzenlenmelidir. Bu seminer ve konferanslar hem doğrudan kullanıcılara yönelik hem de ebeveynlere yönelik olmalıdır.
- ✓ Dijital yaşam konusunda bilgilendirici broşürler bastırılıp kullanıcılara dağıtılabilir.
- ✓ Dijital yaşam artık gündelik yaşamın en büyük parçası haline gelmiştir. Bu yüzden insanlara etkili internet/akıllı cihaz/zaman kullanımı şeklinde eğitimler verilebilir.
- ✓ Dijital yaşamın hem iyi yanları hem de kötü yanları gösterilip insanların bu gelişmelerden maksimum düzeyde faydalanması amaçlanmalıdır.
- ✓ Okullarda ve diğer tüm kurumlarda yıllık olarak dijital yaşamla ilgili görüşmeler yapılmalı, bağımlı ve risk durumunda olan bireyler ilgili kurumlara sevk edilmelidir.
- ✓ Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bu konu üzerinde görevlendirilmeli, uygulamaları ve sonuçlarını takip etmelidirler.

Araştırmacılara yönelik öneriler ise Şunlardır:

- ✓ Bu araştırma Sivas ilindeki Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan kız öğrencilere yönelik olarak yapılmıştır. Örneklem grubu genişletilip araştırma yapılabilir.
- ✓ Araştırma ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerini de içinde bulunduracak Şekilde farklı yaş gruplarına yapılabilir.
- ✓ Cinsiyet değişkeni eklenerek araştırılabilir, cinsiyete göre farklılaşmalar karşılaştırılabilir.
- ✓ Ailelerin sosyoekonomik düzeyi göz önüne alınarak araştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Alexa, <https://www.alexa.com/topsites>, (ET: 07.04.2020, 14.32).
- Alexa, <https://www.alexa.com/topsites/countries/TR>, (ET: 07.04.2020, 14.36).
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, (pp. 21 – 26).
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1:55-67.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi (GEBD)*, 5 (2), 63-80.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8:34-58.
- Arslan, A. ve Ünal, A.T. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10 (1), 182-201.
- Avcı, Ö. (2015). Dijital yaşamın dijital özne(l)leri: Herkes ya da hiç kimse. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8 (1), 249-266.
- Aydın. U. (1998). *Yeni iletişim teknolojileri ve demokrasi*. Ankara: Dost Yayınevi.
- Başaran, F. (2005). *İnternetin ekonomi politiği; internet, toplum, kültür*. Ankara: Epos Yayınları.

- Batıgün Durak A. ve Hasta D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:213-219
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 482-489.
- Bozkurt, H., Şahin, S. Ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Cunningham J.A., Gulliver, A., Farrer, L., Bennett, K. ve Arthur, B.C. (2014). Internet interventions for mental health and addictions: Current findings and future directions. *Psychiatry in the Digital Age*, 16, Article number: 521.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2010). *Televizyon bağımlılığı*. Konya: Literatürk Yayınları.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dijital analiz, <https://dijitalanaliz.com/amac-ve-tanitim/>, (ET: 11.04.2020, 17.54).
- Dilci, T. (2015). *Dijital diyet zamanı*. Kayseri: Geçit Yayınları.
- Dilci, T. (2019) A Study on Validity and Reliability of Digital Addiction Scale for 19 Years or Older. *Universal Journal of Educational Research* 7 (1), 32-39.

- Dilci T., Arslan, A. ve Ersoy, M. (2019). 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *Tarih Okulu Dergisi*, 38:122-142.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:213-219.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1).
- Ersoy, M. (2019). Social media and children. *Handbook of Research on Children's Consumption of Digital Media*, 11-13.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5 (4), 665-690.
- Fiske, J. (2003). *İletişim çalışmalarına giriş*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Gutierrez, J.D., Fonseca, F.R. ve Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-15.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1 (2).
- Günüç, S. ve Kayri, M., (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39:220-232.
- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). *Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

- Güvendi, B., Demir Tekkurşun, G. ve Keskin B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11 (18).
- Hall, S. (1999). *Yeni zamanlar: 1990'larda politikanın değişen çehresi*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Hall, S. (1999). *Kültür, medya ve ideolojik etki, medya iktidar, ideoloji içinde*. Ankara: Pharmakon Yayınevi.
- Horvath, Cary W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48:3, pp. 378-398. Erişim: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15506878jobem4803_3, (ET:07.04.2020, 14.49).
- Irak D. ve Yazıcıoğlu O. (2012). *Türkiye ve sosyal medya*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Jiang, J., Phalp, K. ve Ali, R. (2015). *Digital addiction: Gamification for precautionary and recovery requirements*. REFSQ Workshops.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 4 (1).
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kevin, R. (1995). *İdeoloji ve kültürel kimlik*. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
- Kılıçbay, B. (2005). *Bir teknoloji söyleminden parçalar: Enformasyon ve iletişim teknolojileri kuramlarına tarihsel bakış, internet toplum kültür*. Ankara: Epos Yayınları.
- Kırık, A. M. (2013). *Gelişen web teknolojileri ve sosyal medya bağımlılığı*. Konya: Çizgi Kitapevi Yayınları.

- Koçak Usluel, Y., Çınar, M. ve Demir, Ö. (2014). Sosyal ağların kullanım amaçları. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları*. 1-18.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. *Global Media TR Edition*, 7 (14), 328-359.
- Larrain, G. (1995). *İdeolojinin yeniden keşfi: Medya çalışmalarında baskı altında tutulmanın geri dönüşü*. Ankara: Ark Yayınevi.
- Maigret, E. (2002). *Medya ve iletişim sosyolojisi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Mannikkö N., Billieux, J. ve Kaariainen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (4), 281-288.
- Morahan, M. J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Oral, A. H. (2018). *İlkokul 4.sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Önür, N. ve Kalaman, S. (2016). Dijital gündelik yaşam: Yeni toplumsallıklar ve dijital yabancılaşma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (35), 269-289.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcıların oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, 6 (12), 106-130.
- Öztürk U. (2015) Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu, internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (37).
- Peper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *International Society For Neurofeedback and Research*, 5 (1), 3-8.

- Polat, İ.H. (2016). Dijital-siber-sosyal: Yeni bir medyadan yeni bir yaşam alanına dönüşüm. *TRT Akademi Dergisi*, 1 (2), 410-424.
- Polat, N. (2002). *Kimlik mekanları*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *E-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1 (2), 164-172.
- Robins, K. (1999). Sanal Dünyada Duygusal Doyum, *İletişim Dergisi*, 16: 93-117.
- Rosenthal R. N. ve Taintor Z. C. (2014) Microprocessor abuse and internet addiction. The ASAM principles of addiction medicine fifth Edition. Ries RK, Fiellin DA, Miller SC, Saitz R eds. Wolters Kluwer Health-ASAM, China.
- RTÜK (2018), Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması, <https://www.rtuk.gov.tr/assets/Icerik/AltSiteler/televizyonizlemeegilimleriarastirmasi2018.pdf>, (ET: 11.04.2020, 18.23).
- Schou Andreassen, C. ve Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction – An overview. Current Pharmaceutical Design*, 20 (25), 4053-4061.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7 (4), 23-46.
- Suissa, A.J. (2015). Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students. *The European Journal of Public Health*, 25 (3).
- Türkiye İstatistik Kurumu, “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028, (ET:21.04.2020, 22.19).

Türkoğlu, N. (2001). *İmaj görmenin kültür ve politikası*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Bağımlılık>, (ET: 05.04.2020, 21.33).

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Facebook>, (ET: 07.04.2020, 21.40).

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Instagram>, (ET: 07.04.2020, 21.44).

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Twitter>, (ET: 07.04.2020, 21.55).

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, https://tr.wikipedia.org/wiki/Ülkelere_göre_kullanımdaki_cep_telefonu_sıralaması_listesi, (ET:07.04.2020, 22.34).

Vikipedi Özgür Ansiklopedisi, <https://tr.wikipedia.org/wiki/YouTube>, (ET: 07.04.2020, 21.36).

Yağmurlu, A. (2011). Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya. *Selçuk İletişim Dergisi*, 7 (1), 5-15.

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkenlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27 (2), 128-137.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9 (2), 130-144.

Yengin, D. (2014). *Yeni medya ve dokunmatik toplum*. İstanbul: Derin Yayınları.

Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Yıldırım, Ç. ve Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49:130-137.
- Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz E., Şahin Y.L., Haseski H.İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 133-144.
- We Are Social, <https://www.wearesocial.com/global-digital-report-2019>, (ET: 07.04.2020, 15.26).
- We Are Social, <https://www.wearesocial.com/digital-2020>, (ET: 07.04.2020, 15.57).
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 277-283.