

MAKÜ

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE ÇALIŞMALARI ANA BİLİM DALI

DİJİTAL EBEVEYN FARKINDALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ EBEVEYNLERİN DİJİTAL FARKINDALIĞINA ETKİSİ

Cengiz YALÇIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Sadık Yüksel SIVACI

II. Danışman Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

BURDUR – 2025

**T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE ÇALIŞMALARI ANA BİLİM DALI**

**DİJİTAL EBEVEYN FARKINDALIK PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ EBEVEYNLERİN DİJİTAL
FARKINDALIĞINA ETKİSİ**

Cengiz YALÇIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Sadık Yüksel SIVACI

II. Danışman Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Öznur BAYAR

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KÖROĞLU

BURDUR – 2025

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum “Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programının Ebeveynlerin Dijital Farkındalığına Etkisi” adlı tezin hazırlanması sürecinde akademik ve etik kuralları ihlal etmediğimi, tezimin özgün olduğunu, başvurduğum kaynakları metin içinde, dipnotlarda ve kaynakçada eksiksiz ve bilimsel kurallara uygun olarak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Cengiz YALÇIN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca, ilk günden itibaren beni bu sürecin her aşamasına adım adım hazırlayan, bilgeliğiyle, insanlığıyla, cesaretiyle yolumu aydınlatan değerli hocam Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR'a, bu zorlu yolculukta bana her zaman güvenerek, moral vererek, akademik açıdan yönlendirip cesaretlendirerek, kendi potansiyelimi keşfetmeme yardımcı olduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onun bana gösterdiği inanç, yalnızca akademik başarımda değil, aynı zamanda kişisel gelişimimde de büyük bir etkendi.

Lisansüstü eğitimim süresince bana sadece akademik rehberlik yapmakla kalmayan, aynı zamanda bu sürecin zorluklarıyla başa çıkarken desteğini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Sadık Yüksel SIVACI'ya da teşekkür ederim. Onun her zaman yanımda olduğunu bilmek, bana güven verdi ve sürecin her aşamasında daha fazla özveriyle çalışmamı sağladı. Hocamın sabrı, bilgisi ve yönlendirmeleriyle bu yolculuğu başarılı bir şekilde tamamlamam mümkün oldu.

Ayrıca, yüksek lisans sürecimde bana hayatı öğreten, alçakgönüllülüğüyle ve samimiyetiyle hem akademik hem de kişisel anlamda yolumu aydınlatan her bir detayı titizlikle irdeleyerek, önerileriyle çalışmamın son halini şekillendiren, farklı bakış açılarıyla olayları irdeleyiş şeklimi sorgulatan ve düşünme biçimimi değiştiren sayın hocam, ağabeyim Doç. Dr. Ahmet BİÇER'e teşekkür ederim. Onlar sayesinde akademik bakış açım genişledi ve her alanda daha derinlemesine düşünmeyi öğrendim.

Bu süreçte bana her zaman destek olan, bana inanan ve güvendiği için moral kaynağım olan eşim Tuba ÖZTEKİN YALÇIN'a, sıkıntılı zamanlarımda bana her zaman sabır ve anlayış gösteren, sevgi ve desteğiyle motivasyonumu artıran kızım Nisa YALÇIN'a ve oğlum Hakkı Mert YALÇIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onların sevgisi ve desteği, bu zorlu eğitim sürecinde en büyük motivasyon kaynağım oldu.

Burdur, 2025

(YALÇIN, Cengiz, “Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programının Ebeveynlerin Dijital Farkındalığına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2025)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının ebeveynlerin dijital farkındalığına etkisini incelemektir. Araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Burdur İli Merkez İlçesindeki bir ilkokulda 6-10 yaş aralığında çocuğu bulunan anne ve babalar oluşturmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkeni, "Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı", bağımlı değişkeni ise dijital farkındalık düzeyidir. Araştırmanın örneklemini deney grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 olmak üzere toplam 30 ebeveyn (26 anne ve 4 baba) oluşturmuştur. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu ve dijital ebeveynlik farkındalık ölçeği ile elde edilmiştir. Hem deney, hem de kontrol grubu anne-babalara çalışma başlangıcında onamları alındıktan sonra ön test olarak Manap ve Durmuş (2020), tarafından geliştirilen 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşan dijital ebeveynlik farkındalık ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Ön test sonrası deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen her biri 90 dakika olan 8 oturum süren psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna deney süreci sona erene kadar herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Psikoeğitimin bitiminden iki hafta sonra deney ve kontrol grubuna son test ve 6 hafta sonra deney grubuna izleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki anne ve babaların dijital ebeveynlik farkındalık ölçeği 'nden aldıkları ön test ve son test puanlarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Dijital ebeveynlik psikoeğitim programı' nın ebeveynlerin verimli kullanım ve risklerden korunma düzeyini artırdığı, olumsuz model olma ve dijital ihmal düzeylerini azalttığı ve 6 hafta sonrasında da etkinin korunduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular literatür kapsamında tartışılarak ruh sağlığı çalışanlarına ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Dijital Ebeveynlik, Psikoeğitim, Bağımlılık, Davranışsal Bağımlılık, Dijital Bağımlılık*

(YALÇIN, Cengiz, *The Effect of Digital Parent Awareness Psychoeducation Program on Parents' Digital Awareness*, , Master's Thesis, Burdur, 2025)

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of a digital parental awareness psychoeducation program on parents' digital awareness. A quasi-experimental design with a pre-test, post-test control group was used in the study. The universe of the study consisted of mothers and fathers with children between the ages of 6-10 in a primary school in the Central District of Burdur Province in the 2023-2024 Academic Year. The independent variable of the study was "Digital Parental Awareness Psychoeducation Program" and the dependent variable was the level of digital awareness. The sample of the study consisted of 30 parents (26 mothers and 4 fathers), 15 in the experimental group and 15 in the control group. The data in the study were obtained with the personal information form and the digital parenting awareness scale. The digital parenting awareness scale consisting of 16 items and 4 sub-dimensions and the personal information form developed by Manap and Durmuş (2020) were applied to both the experimental and control group parents as a pre-test after their consents were obtained at the beginning of the study. After the pre-test, a psychoeducation program developed by the researcher for 8 sessions, each lasting 90 minutes, was applied to the experimental group. No application was made to the control group until the end of the experimental process. A post-test was applied to the experimental and control groups two weeks after the end of the psychoeducation, and a follow-up test was applied to the experimental group 6 weeks later. As a result of the research, it was found that there was a significant difference in the pre-test and post-test scores of the mothers and fathers in the experimental group from the Digital Parenting Awareness Scale. It was determined that the Digital Parenting Psychoeducation Program increased the level of parents' efficient use and protection from risks, reduced the levels of negative modeling and digital neglect, and the effect was maintained after 6 weeks. The findings obtained within the scope of the research were discussed within the scope of the literature and suggestions were presented for mental health professionals and researchers.

Keywords: *Digital Parent, Psychoeducation, Addiction, Behavioral Addiction, Digital Addiction*

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Problem Cümlesi	6
1.5. Denenceler.....	6
1.6. Sayıtlar	6
1.7. Sınırlılıklar.....	7
1.8. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIĞA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE MÜDAHALE SÜREÇLERİ

2.1. Bağımlılık Kavramı	8
2.1.1. Madde Bağımlılığı	11
2.1.2. Davranışsal Bağımlılık	13
2.1.2.1. Bağımlılık ve Davranışsal Boyutları.....	14
2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık Kriterleri.....	15
2.2. Dijital Bağımlılık.....	15
2.2.1. Dijital Bağımlılığın Yaşam Üzerindeki Etkileri	16
2.2.2. Dijital Bağımlılığın Zararları	17
2.2.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri	18
2.2.4. Dijital Bağımlılığın Belirtileri	19
2.2.5. Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Yolları	20
2.3. Dijital Bağımlılık Türleri.....	21
2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı	21

2.3.1.1. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri	22
2.3.1.2. Teknoloji Bağımlılığının Sonuçları	23
2.3.1.3. Teknoloji Bağımlılığının Tanısı ve Göstergeleri	24
2.3.1.4. Teknoloji Bağımlılığına Kuramsal Bakış	25
2.3.2. İnternet Bağımlılığı.....	26
2.3.2.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	26
2.3.2.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri	27
2.3.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	28
2.3.2.4. İnternet Bağımlılığına Kuramsal Bakış	29
2.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı	30
2.3.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri	31
2.3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri.....	32
2.3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri	32
2.3.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığına Kuramsal Bakış.....	33
2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı	34
2.3.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri.....	34
2.3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri	35
2.3.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri	36
2.3.4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığına Kuramsal Bakış	37
2.3.5. Sosyal Medya Bağımlılığı	38
2.3.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	38
2.3.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri	38
2.3.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri	39
2.3.5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı İçin Çözüm Önerileri	40
2.3.5.5. Sosyal Medya Bağımlılığına Kuramsal Bakış	40
2.3.6. Mesajlaşma Bağımlılığı	41
2.3.6.1. Mesajlaşma Bağımlılığının Nedenleri	41
2.3.6.2. Mesajlaşma Bağımlılığının Belirtileri.....	42
2.3.6.3. Mesajlaşma Bağımlılığının Etkileri	42
2.3.6.4. Mesajlaşma Bağımlılığına Kuramsal Bakış.....	43
2.3.7. Televizyon Bağımlılığı	44
2.3.7.1. Televizyon Bağımlılığının Nedenleri	44
2.3.7.2. Televizyon Bağımlılığının Belirtileri.....	45
2.3.7.3. Televizyon Bağımlılığının Etkileri	45

2.3.7.4. Televizyon Bağımlılığının Sonuçları.....	46
2.3.7.5. Televizyon Bağımlılığına Kuramsal Bakış.....	46
2.3.8. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı.....	47
2.3.8.1. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Tanı ve Kriterleri.....	47
2.3.8.2. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Nedenleri.....	48
2.3.8.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Etkileri.....	48
2.3.8.4. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Tedavi Yöntemleri.....	48
2.3.8.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığına Kuramsal Bakış	49
2.3.9. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı.....	50
2.3.9.1. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Nedenleri	50
2.3.9.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Sonuçları.....	51
2.3.9.3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığına Karşı Alınması Gereken Önlemler ..	51
2.3.9.4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığına Kuramsal Bakış.....	52
2.3.10. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığı.....	52
2.3.10.1. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığının Nedenleri	53
2.3.10.2. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığının Sonuçları.....	53
2.3.10.3. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığına Karşı Alınması Gereken Önlemler	54
2.3.10.4. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığına Kuramsal Bakış.....	54
2.4. Dijital Ebeveynlik.....	56
2.4.1. Dijital Ebeveynlik: Teknoloji ve Aile Dinamikleri	56
2.4.2. Dijital Ebeveynlik Kavramı ve Boyutları	57
2.4.3. Dijital Ebeveynlik ve Ebeveynlik Tarzları	58
2.4.4. Dijital Ebeveynliğin Sorumlulukları	59
2.4.5. Dijital Ebeveynlikte Karşılaşılan Zorluklar.....	59
2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	60
2.5.1. Yurtiçinde Yapılan İlgili Araştırmalar.....	60
2.5.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	65
3.1.1. Deneyisel İşlem.....	65
3.2. Çalışma Grubu.....	66
3.3. Psikoeğitim.....	67

3.3.1. Psikoeğitim Kavramına Kuramsal Bakış.....	67
3.3.2. Psikoeğitim Geliştirme Süreci	69
3.3.3. Psikoeğitim Programı	70
3.3.4. Psikoeğitim Uygulama Süreci	71
3.4. Veri Toplama Araçları.....	72
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	73
3.4.2. Gönüllü Onam Formu.....	73
3.4.3. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği.....	73
3.5. Veri Toplama Süreci	74
3.6. Verilerin Analizi.....	74
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR VE YORUMLAR	
4.1. Katılımcıların, Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	76
4.2. Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programına İlişkin Bulgular	77
4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik bağımsız gruplar t testine ilişkin bulgular.....	79
4.2.2. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarının son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik mann-whitney u testine ilişkin bulgular.....	80
4.2.3. Deney grubunun son test –ön test puanlarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları	81
4.2.4. Kontrol grubunun son test – ön test puanlarına ilişkin bağımlı gruplar t testi bulguları.....	81
4.2.5. Deney grubunun izleme testi – sontest puanlarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları	82
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	84
5.1.Sonuç ve Tartışma	84
5.2.Öneriler.....	88
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	88
5.2.2. Gelecekte Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	89
KAYNAKÇA.....	91
EKLER.....	109
EK 1. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği İzin	109
EK 2. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği	110

EK 3: Etik Kurul Belgesi (MAKÜ).....	111
EK 4: Araştırma İzni (Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğü)	112
ÖZGEÇMİŞ	113



KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DEFÖ	: Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği
Dİ	: Dijital İhmal
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
OMO	: Olumsuz Model Olma
RK	: Risklerden Korunma
VK	: Verimli Kullanma

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı	70
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyodemografik Özellikleri.....	76
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Öntest ve Sontest Veri Setindeki Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Testi Sonuçları	78
Tablo 4. Deneysel İşlem Öncesi Deney ve Kontrol Grubu Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	79
Tablo 5. Deneysel İşlem Sonrası Deney ve Kontrol Grubu Mann-Whitney U Testi Sonuçları	80
Tablo 6. Deney Grubunun Sontest –Öntest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	81
Tablo 7. Kontrol Grubunun Sontest –Öntest Puanlarına İlişkin Bağımlı Gruplar T Testi Sonuçları	82
Tablo 8. Deney Grubunun İzleme Testi – Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Bağımlılık Döngüsü 13

Şekil 2: Teknoloji Bağımlılığının Gelişim Aşamaları 21



BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın dayandığı gerekçeleri açıklayan problem durumu ile birlikte araştırmanın amacı ve önemi ele alınmıştır. Ayrıca, problem cümlesi, alt problemler, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital araçlara ve internete aşırı derecede bağımlı hale gelmesi sonucunda fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyen bir durumdur (Caplan, 2002). Günümüzde internet, akıllı telefonlar, sosyal medya ve dijital oyunlar gibi teknolojilere erişimin kolaylaşması, bu bağımlılığın yaygınlaşmasını hızlandırmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 verilerine göre, ülkemizde 16-74 yaş grubundaki bireylerin %88.8'i internet kullanmaktadır. Ayrıca, 6-15 yaş grubundaki çocukların %91.3'ü internet kullanıcısıdır. Bu oran, 6-10 yaş grubunda %84.4, 11-15 yaş grubunda ise %97.9 olarak tespit edilmiştir. Bu veriler, internet kullanımının özellikle genç nüfus arasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Dijital bağımlılığın etkilerini en aza indirmek ve önleyici stratejiler geliştirmek amacıyla, özellikle ailelere yönelik bilgilendirici programlar ve farkındalık çalışmaları yapılmasına olan ihtiyaç giderek artmaktadır.

Dijital bağımlılık, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını, akademik performanslarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinde ciddi bir düşüşe neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı, bireyin internette geçirdiği süreyi kontrol edememesi ve bu durumun günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanırken (Young, 1998), sosyal medya bağımlılığı (Çiftçi, 2018), akıllı telefon bağımlılığı (Kuyucu, 2017) ve dijital oyun bağımlılığı (Kayış ve Ayas, 2024) gibi alt türler de dijital bağımlılığın farklı boyutlarını gözler önüne sermektedir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın olan bu bağımlılık türleri, bireylerin sağlıklı gelişimlerini ve topluma entegrasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Dijital bağımlılığın gençler üzerindeki olumsuz etkileri çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Örneğin, Elhai vd., (2017) tarafından yapılan bir araştırma, problemli akıllı telefon kullanımının depresyon, anksiyete ve uyku bozuklukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu gençlerin Instagram ve TikTok gibi sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirdikleri ve orta düzeyde anksiyete ve depresyon yaşama olasılıklarının arttığı belirtilmiştir. Türkiye'de 2021 yılında yapılan bir araştırmaya göre, 12-18 yaş aralığındaki gençlerin %65'i günde en az 3 saatini sosyal medya ve dijital oyunlar üzerinde geçirmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Bu veriler, bağımlılık düzeyindeki kullanımın bireylerin günlük yaşamlarını ciddi şekilde etkilediğini göstermektedir. Dijital bağımlılığın etkilerini en aza indirmek ve önleyici stratejiler geliştirmek amacıyla, özellikle ailelere yönelik bilgilendirici programlar ve farkındalık çalışmaları yapılmasına olan ihtiyaç giderek artmaktadır.

Dijital bağımlılığı etkileyen faktörler arasında bireysel ve çevresel unsurlar bulunmaktadır. Psikolojik nedenler arasında düşük özsaygı, duygusal doyumsuzluk ve sosyal destek eksikliği yer almaktadır. Örneğin, Sar ve Işıklar (2012), özsaygısı düşük bireylerin akıllı telefonlarını daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, Ögel (2012), beden algısıyla ilgili sorunlar, yalnızlık, güvensizlik ve sosyal yaşamdaki problemlerin internet bağımlılığına yol açabileceğini ifade etmiştir. Dijital araçların sunduğu sınırsız özgürlük alanları ve bireyin kaçış arayışı, internet bağımlılığını tetikleyen önemli faktörlerdir. Özellikle internetin sunduğu anonimlik ve erişilebilirlik, bireylerin gerçek dünyadaki stres ve sorunlardan uzaklaşmalarına olanak tanır. Bu durum, bireylerin dijital dünyada daha fazla zaman geçirmelerine ve sonuç olarak internet bağımlılığının gelişmesine zemin hazırlar (Çınar ve Mutlu, 2019). Dijital cihazların aşırı kullanımı, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve dikkat eksikliği gibi fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca, bu tür cihazların yoğun kullanımı, bireylerin sosyal izolasyona daha yatkın hale gelmesine neden olabilir ve bu durum, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların artmasına sebep olabilir (Yengil vd., 2019). Araştırmalar, ebeveynlerin önemli bir kısmının çocuklarının dijital cihaz kullanımını yeterince denetleyemediğini göstermektedir (AA, 2022). Bu nedenle, ailelerin çocuklarının dijital cihaz kullanımını düzenlemeleri ve bağımlılık belirtilerini erken fark etmeleri kritik öneme sahiptir.

Dijital bağımlılığın bireyler üzerindeki etkileri geniş kapsamlıdır. Fiziksel sağlık sorunları arasında obezite, görme problemleri ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları yer alırken (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018), psikolojik etkiler arasında sosyal izolasyon, yalnızlık hissi ve kaygı bozuklukları bulunmaktadır (Kandell, 1998). Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açarken aynı zamanda akademik başarısızlığa, iş yaşamında verimliliğin düşmesine ve kişisel gelişimin aksamasına neden olmaktadır (Esen, 2010; Krahe, 2020). Pandemi döneminde dijital bağımlılığın artış gösterdiği ve uzaktan eğitim süreçlerinin bu durumu tetiklediği gözlenmiştir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada, pandemi sürecinde internet kullanım süresinin önemli ölçüde arttığı tespit edilmiştir. Örneğin, Yeşilay'ın raporuna göre, COVID-19 döneminde Türkiye'de internet kullanım süresi ortalama 7 saat 29 dakikadan 10 saate kadar çıkmıştır. Pandemi sürecinde uzaktan eğitim, evden çalışma ve sosyal izolasyonun zorunlu hale gelmesi, bireylerin internet üzerinden iletişim kurmasını ve dijital platformlara bağımlı hale gelmesini hızlandırmıştır. Özellikle gençler arasında sosyal medya ve dijital oyunlarda harcanan zaman artarken, bu durum hem akademik performansın düşmesine hem de sosyal ilişkilerin zayıflamasına neden olmuştur (Kuss ve Griffiths, 2017). Uzun süre boyunca ekrana maruz kalmak, uyku düzeninde bozulmalara neden olabilir ve bu durum bireylerde sürekli yorgunluk hissi oluşturabilir. Artan internet kullanımının bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Dijital cihazların aşırı kullanımı, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve dikkat eksikliği gibi fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca, bu tür cihazların yoğun kullanımı, bireylerin sosyal izolasyona daha yatkın hale gelmesine neden olabilir ve bu durum, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların artmasına sebep olabilir. Bunun yanı sıra, sürekli internet kullanımına bağlı olarak fiziksel aktivite azalmış, bu da uzun vadede obezite ve kalp-damar hastalıkları riskini artırmıştır (WHO, 2020). Bu durum, yalnızca bireylerin değil, aynı zamanda toplumun genel refah ve üretkenlik düzeyini olumsuz etkilemektedir. Sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu, iş verimliliğinin düşmesine ve bireylerin sosyal yaşama katılımının sınırlanmasına yol açarak, toplumsal dayanışmayı da zayıflatmıştır. Bu tür etkiler, dijital bağımlılıkla mücadelede bireysel ve toplumsal farkındalığın artırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu problemle başa çıkmak için bireyler, aileler ve toplumsal kurumlar çeşitli sorumluluklar üstlenmelidir. Eğitim programları ve profesyonel destek hizmetleri, farkındalık oluşturmak ve sağlıklı teknoloji kullanımını teşvik etmek açısından büyük önem taşımaktadır (Gökmen, 2022; Young, 1998). Ailelere yönelik rehberlik hizmetleri, dijital bağımlılığın erken belirtilerinin tanınmasına ve sağlıklı sınırların belirlenmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, toplum genelinde bilinçli dijital alışkanlıkların benimsenmesi ve bu yönde politika geliştirilmesi, dijital bağımlılık sorununu azaltmada etkili olacaktır. Teknoloji şirketlerinin sorumluluğu da göz ardı edilmemelidir; daha etik ve kullanıcı dostu uygulamaların geliştirilmesi teşvik edilmelidir.

Ülkemizde dijital bağımlılık konusunda ailelere yönelik bilgilendirici programların ve akademik çalışmaların artırılması gerekmektedir. Ailelerin bilinçlendirilmesi, çocuk ve gençlerin dijital cihazlarla dengeli bir ilişki kurmalarına olanak sağlayacak, toplum genelinde dijital bağımlılık kaynaklı olumsuzlukların önüne geçilmesinde önemli bir adım olacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 6-9 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin dijital farkındalık düzeylerini artırmaktır. Bu doğrultuda, dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Program, ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik bilinç kazanmalarını, çocuklarına rol model olabilecek davranışlar geliştirmelerini ve dijital bağımlılıkla mücadelede etkili stratejiler uygulamalarını hedeflemektedir. Ebeveynlerin aktif bir öğrenme sürecine katılımını destekleyen bu programda, aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşım, bireylerin bilgiyi deneyimleyerek ve keşfederek öğrenmelerine, öğrendiklerini içselleştirerek günlük yaşamlarına aktarmalarına olanak tanır. Psikoeğitim programı, ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik farkındalık kazanmalarını, çocuklarına rol model olabilecek şekilde davranış geliştirmelerini ve dijital bağımlılıkla mücadelede daha etkili stratejiler uygulamalarını hedeflemektedir. Bu yapı, ebeveynlerin sadece bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda teknolojiye dair bilinçli ve dengeli bir tutum geliştirmelerini sağlar. Böylece, dijital bağımlılıkla mücadele literatürüne ve uygulamalı çalışmalara önemli bir katkı sağlanması planlanmaktadır. Programın, hem çocukların hem de ailelerin teknolojiyle olan ilişkisini dengelemesi ve yaşam kalitesini artırması beklenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde hızla artan dijital bağımlılık, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve özellikle çocuklar ile ergenler arasında yaygın bir sorun olarak öne çıkan bir olgudur. Dijital bağımlılık, çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek sosyal ilişkilerinde, akademik başarılarında ve genel yaşam kalitelerinde düşüşe neden olmaktadır. Literatür, bu bağımlılığın giderek daha ciddi bir hal aldığını ve özellikle çocuklar ile aileler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ancak, bağımlılığın önlenmesine veya tedavisine yönelik çalışmaların sınırlı olması, bu sorunun çözümüne yönelik etkili yaklaşımların geliştirilmesini gerektirmektedir. Mevcut alanyazın, dijital bağımlılıkla mücadelede birkaç program önerisi sunmakta olsa da, çoğu program daha çok bireysel düzeyde odaklanmış olup, ailelerin dijital farkındalık seviyelerini artırmaya yönelik uygulamalar sınırlıdır. Örneğin, ebeveynlerin bilinçli teknoloji kullanımı ve dijital farkındalıklarını artırmaya yönelik bütünsel bir yaklaşımın yetersizliği, çocukların dijital medya okuryazarlığı ve ekran süresi takibi gibi stratejilerin ötesinde bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, dijital ebeveynlik ve bilinçli teknoloji kullanımı konularında yapılan araştırmalar, ebeveynlerin dijital dünyadaki rolünü ve çocukların çevrimiçi güvenliğini sağlamadaki önemini vurgulamaktadır (Çalapkulu ve Alp, 2020). Bu bağlamda, dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programı ile ebeveynlerin dijital farkındalıklarını artırmak, yalnızca çocukların değil, tüm ailenin dijital bağımlılıkla mücadele konusunda bilinçlenmesini sağlayacak önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ebeveynlerin dijital medya kullanımına yönelik farkındalık kazanmaları, sadece çocukların değil, tüm ailenin teknoloji ile daha dengeli bir ilişki kurmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, aktif öğrenme yaklaşımını benimseyerek ebeveynlerin aktif katılımı sağlanacak, böylece hem bireysel öğrenmeleri desteklenecek hem de öğrendiklerini günlük yaşamda uygulamaları teşvik edilecektir. Bu programın özellikle ülkemizdeki aile yapısına uygunluğu, dijital farkındalık düzeylerinin artırılması gerektiği gerçeğini vurgulayan mevcut boşlukları dolduracaktır. Dijital bağımlılıkla mücadele alanındaki programlar genellikle çocuk odaklıdır, ancak ebeveynlerin de bu sürece dahil edilmesi, bağımlılıkla mücadelede çok daha etkili sonuçlar elde edilmesine olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda, ebeveynlerin dijital farkındalıklarını artırmayı hedefleyen programların

yaygınlaştırılması, ailelerin teknoloji kullanımını dengelemesine ve çocukların dijital araçlarla daha bilinçli bir ilişki kurmasına katkı sağlayacaktır.

1.4. Problem Cümlesi

Dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının ebeveynlerin dijital farkındalığına etkisi var mıdır? Sorusuna cevap aranmaktadır.

1.5. Denenceler

Belirtilen problem tümcesi doğrultusunda geliştirilen denenceler aşağıdadır.

Denence 1. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence 2. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Denence 3. Deney grubunun ön test- son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Denence 4. Kontrol grubunun dijital ebeveyn farkındalık ölçeği ön test- son test puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

Denence 5. Deney grubu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

1.6. Sayıtlar

Araştırmaya katılan Burdur İli Merkez İlçedeki İlkokulun velilerinin, ölçekte yer alan maddeleri içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

Velilerin, Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı'na katılımda istekli ve kararlı oldukları, program süresince aktif bir şekilde katkı sağladıkları varsayılmaktadır.

Velilerin dijital bağımlılık ve dijital farkındalık konularında ön bilgi düzeylerinin, programın etkisini değerlendirmek açısından yeterli olduğu kabul edilmiştir.

Uygulayıcının, psikoeğitim programını geliştirme ve uygulama süreçlerini etkili bir şekilde yürütebilmek için gerekli bilgi, beceri ve deneyime sahip olduğu varsayılmaktadır.

1.7. Sınırlılıklar

Araştırma, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılı ile sınırlı olup Burdur İli Merkez İlçesindeki bir ilkokulda çocuğu eğitim gören 26 anne ve 4 babanın oluşturduğu 30 kişilik deney ve kontrol grubuyla sınırlandırılmıştır.

Araştırmada, katılımcıların dijital ebeveyn farkındalığını ölçmek için kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik sınırları dahilinde elde edilen verilerle sınırlıdır.

Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı'nın içeriği ve süresi, araştırmanın genellenebilirliği açısından, deneysel işlemlerin gerçekleştirildiği katılımcıların özellikleriyle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Dijital Bağımlılık: dijital cihazların, teknolojilerin bağımlı bir şekilde kullanımı içeren bireysel anlamda dürtüsel kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Singh ve Singh, 2019).

Dijital Ebeveynlik: Çağımızın dijital dünyasında, dijital araçların temel kullanımına hâkim olan, dijital ortamların sunduğu fırsatlar ve riskler hakkında farkındalığa sahip, çocuğunu bu risklerden koruyabilen ve doğru dijital kullanım konusunda çocuğuna örnek olan ebeveynler, kişi haklarına gerçek hayatta olduğu gibi sanal ortamda da saygı gösterilmesi gerektiğini çocuğuna öğretti, teknolojik yeniliklere her zaman açık olan bireylerdir (Yurdakul vd.,2013).

Psikoeğitim Programı: Bireysel veya grup temelli olarak katılımcılarda beceri geliştirme ve davranış değişikliği kazandırmaya yönelik eğitim programıdır (Brown, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIĞA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE MÜDAHALE SÜREÇLERİ

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireyin belirli bir madde, davranış veya duruma karşı güçlü bir ihtiyaç hissetmesi ve bu durumu sürdürmek için yaşamını olumsuz şekilde etkilemesidir. Bu durum, psikolojik ve fizyolojik açıdan karmaşık bir olgudur ve birey, bu zararlara rağmen bağımlı olduğu davranışı tekrar etme eğilimindedir (Marlatt ve Donovan, 2005). Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), bağımlılık kavramını DSM-III-R'de "psikoaktif maddeler" olarak tanımlamış, DSM-IV ve DSM-IV-TR'de ise bu terimi "madde" olarak kullanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise ICD-10'da hâlâ "psikoaktif maddeler" kavramını tercih etmektedir (Koob ve Le Moal, 2008).

Günümüzde teknolojiyle bağlantılı davranışsal bağımlılıklar giderek daha fazla dikkat çekmektedir. İnternet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımıyla ilişkili bağımlılıklar, henüz resmi bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmese de, özellikle çevrim içi oyun oynama davranışı üzerine yapılan araştırmalar artmaktadır. Bu bağlamda, internet üzerinden oyun oynama ile ilişkili sorunlar, bireylerde zihinsel meşguliyet, kullanım süresinin giderek artması, kullanımın azaltılmasına yönelik başarısız girişimler, ilgi alanlarında daralma, olumsuz sonuçlara rağmen devam etme, kullanım süresi hakkında yanlış beyanlarda bulunma, olumsuz duygulardan kaçış amacıyla kullanma ve akademik ya da sosyal yaşamda kayıplar yaşama gibi belirtilerle tanımlanmaktadır. Bu belirtilerden birden fazlasının belirli bir süre boyunca gözlemlenmesi, bireyin teknoloji kullanımının işlevselliğini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Teknolojik bağımlılıklar kapsamında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı, literatürde davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınmaktadır. Araştırmacılar, bu bağımlılık türlerini teknolojiye bağlı farklı kullanım biçimlerinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir (Griffiths, 2005; Kuss ve Griffiths, 2017). İnternet bağımlılığı, diğer teknoloji temelli bağımlılıkların temelini oluşturmakla birlikte, sosyal medya ve dijital oyun gibi alt

bağımlılık türlerini de kapsar. Bu tür bağımlılıkların sınıflandırılması, müdahale ve önleme çalışmalarını daha etkili kılmaktadır.

Bağımlılığın tarihsel boyutu incelendiğinde, insanların binlerce yıl önce acıyı hafifletmek veya farklı bilinç durumlarını deneyimlemek amacıyla doğal maddelerden faydalandıkları görülmektedir (Griffiths, 2005). Antik çağlardan itibaren, bireyler afyon, alkollü içecekler ve bitkisel maddeler kullanarak bilinç değişimlerini deneyimlemiştir. Özellikle Mezopotamya ve Anadolu bölgelerinde, ritüel ve dini uygulamalarda psikoaktif bitkilerin kullanımı yaygındı. Karaköz (2022), bu bitkilerin kenevir, haşhaş ve adamotu gibi türler olduğunu ve tıbbi, mistik ve gıda amaçlı kullanıldığını belirtmiştir. Günümüzde ise bu eğilimler genişleyerek alkol, sigara, uyuşturucu ve teknoloji gibi çeşitli bağımlılık türlerini içermektedir (Kandell, 1998; Young, 1998). Özellikle internet ve teknoloji kullanımı, bireylerin psikolojik, sosyal ve fizyolojik dengelerini olumsuz etkileyen yaygın bir bağımlılık türüne dönüşmüştür (Young, 1998; Griffiths ve Kuss, 2017).

Bağımlılık, genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık (madde-dışı bağımlılıklar) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı, tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahipken, davranışsal bağımlılık, psikolojik ve psikiyatrik perspektiften daha yeni bir araştırma alanıdır.

Bağımlılığın ortaya çıkışında biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin birbiriyle etkileşim halinde olduğu karmaşık bir yapı söz konusudur (Marlatt ve Donovan, 2005). Sorunun tespiti ve çözümü disiplinler arası bir yaklaşım gerektirir (MacAndrew ve Edgerton, 1969). Benlik algısı, bireyin kim olduğuna dair farkındalığı ve çevresiyle kurduğu ilişkiler, bağımlılık davranışını etkiler (Kernis, 2003). Ansbacher'e göre, insanlar üstün olma ihtiyacı engellendiğinde aşağılık duygusu geliştirir. Bu duygularla başa çıkamayan bireyler, madde kullanımı ya da teknolojik bağımlılıklara yönelebilir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Düşük özgüven, sosyal beceri eksikliği, stres ve kaygı gibi faktörlerin psikolojik bağımlılığın temel nedenleri arasında olduğu belirtilmektedir. Khantzian'ın (1997) "The Self-Medication Hypothesis of Substance Use Disorders: A Reconsideration and Recent Applications" başlıklı makalesinde, bireylerin psikolojik sıkıntılarını hafifletmek amacıyla madde kullanımına yönelebileceği ve bu durumun bağımlılığa yol açabileceği vurgulanmıştır.

Genetik yatkınlık, beynin ödöl mekanizması ve aşırme gibi biyolojik faktörler bağımlılığın gelişiminde önemli rol oynar (Volkow ve Wise, 2005). Limbik sistem, haz ve duygu düzenlemesinde etkiliyken, korteks sistemi karar verme ve problem çözme gibi yetileri yönetir (Goldstein ve Volkow, 2002). Bu sistemlerin etkileşimindeki dengesizlik bireyin bağımlılığa yönelmesine neden olabilir (Koob ve Volkow, 2010).

Bağımlılık, bireyin sosyal çevresinde öğrenilen ve kültürel normlarla şekillenen bir davranıştır (Bandura, 1977). Madde kullanımının toplumdaki genel kabulü ve erişilebilirliği, kullanım oranlarını etkileyen önemli faktörlerdir. Toplumda madde kullanımı ve suç arasında bir ilişki olduğu yönündedir. Bu ilişki kompleks ve çok yönlü bir yapıya sahiptir (Karaca ve Çiftci, 2021). Aile yapısı da bu noktada kritik bir rol oynar. Sevgi ve saygının eksik olduğu, kontrol ve disiplinin yetersiz olduğu, aile içindeki olumsuz ilişkilerin bulunduğu durumlarda, madde kullanımı riski artabilir.

Kişilik yapısı, bireyin stres, engellenme ve çatışma gibi durumlarla başa çıkma şekillerini etkiler. Özellikle A Tipi kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri arasındaki ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ocak ve Güler, 2013). Sorumluluk almaktan kaçınan, düşük özgüvenli ya da çevresine bağımlı bireylerde bağımlılık riski daha yüksektir (Zuckerman, 1994).

Depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk gibi ruhsal sorunlar hem bağımlılığın nedeni hem de sonucu olabilir (Khantzian, 1997). Alkol ve madde kullanımı bazen bu rahatsızlıkları azaltmak için bir çözüm olarak görülse de, uzun vadede bu sorunların daha da kötüleşmesine yol açabilir.

Bağımlılık, beynin ödöl sistemi, karar verme mekanizmaları, hafıza ve bellek gibi alanlarında hasara neden olabilir (Volkow vd., 2003). Bunun sonucunda duygu durum bozuklukları, psikotik bozukluklar ve uyku bozuklukları gibi psikiyatrik sorunlar ortaya çıkabilir (Sinha, 2008).

Bağımlılık sadece maddelerle değil, teknoloji, kumar, yeme-içme ve alışveriş gibi davranışlarla da gelişebilen çok boyutlu bir sorundur (Griffiths, 2005). Bu çeşitlilik, birey ve toplum üzerindeki etkilerinin önemini artırır. Bağımlılıkla mücadelede, bireylerin, ailelerin ve toplumların rollerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Bu üç seviyedeki faktörlerin etkili bir şekilde ele alınması, bağımlılıkla başa çıkma sürecinde daha kapsamlı ve sürdürülebilir çözümler sunabilir.

2.1.1. Madde Bağımlılığı

Tarih boyunca bireyler, yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak belirli nesnelere, olgulara, maddelere ve davranışlara karşı yoğun bir ilgi ve heyecan geliştirmiştir. Zamanla bu ilgi ve heyecan bireyleri esir alarak bağımlılık olgusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Madde bağımlılığı, bireyin herhangi bir hastalığı tedavi etme amacı gütmeyen, sürekli bir ihtiyaç hissiyle madde kullanması şeklinde patolojik bir durum olarak tanımlanmıştır.

Bağımlılık, tarihsel süreç içerisinde daha çok madde bağımlılığı üzerinden tanımlanmıştır. Tütün, alkol, eroin, kokain ve çeşitli uçucu maddelerin kullanımı sonucu ortaya çıkan davranış bozuklukları, madde bağımlılığının bir sonucu olarak görülmüştür. Madde bağımlılığı, bir maddenin amacı dışında kullanılması, tolerans gelişimi nedeniyle gittikçe artan miktarlarda alınması, olumsuz sonuçlara rağmen kullanımın sürdürülmesi ve maddenin kesilmesi durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile karakterize edilmektedir. Bağımlılık yapıcı maddelerin ortak özellikleri, beyin ödül sistemi üzerindeki etkileri ile bireyde haz verici bir his uyandırmalarıdır. Bu etki, bireyin olumsuz sonuçlara rağmen maddeyi kompulsif bir şekilde kullanmaya devam etmesine yol açar (Egger ve Rauterberg, 1996).

Bağımlılık, uyuşturucu ya da diğer maddelere, bireyin gelecekteki olası olumsuz sonuçları bilmesine rağmen devam eden bir düşkünlük olarak tanımlanabilir. Madde bağımlılığı bir sendromdur. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan ve dünyada psikiyatrik hastalıkların tanısında yaygın olarak kullanılan *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM)*'na göre bağımlılık için belirli ölçütler bulunmaktadır. DSM-5'e göre madde kullanım bozukluğu tanı ölçütleri 11 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçütler; kontrol kaybı (1-4), sosyal bozulma (5-7), riskli kullanım (8-9) ve farmakolojik etkiler (10-11) olarak gruplandırılmıştır. Tanı için en az iki ölçütün karşılanması gereklidir:

Kontrol Kaybı (1-4): 1. Maddeyi elde etmek ya da kullanmak için aşırı zaman harcar. 2. Bırakmayı dener ancak başarısız olur. 3. Günlük yaşamının büyük bir kısmı madde etrafında döner. 4. Maddenin temin edildiği ya da kullanıldığı çevrede güçlü bir şekilde madde arayışı hisseder.

Sosyal Bozulma (5-7): 5. Madde kullanımı sosyal sorumluluklarını ihmal etmesine neden olur. 6. Sosyal ya da kişiler arası sorunlar yaşamasına rağmen kullanım devam eder. 7. Sosyal ve mesleki etkinliklerinden vazgeçer.

Riskli Kullanım (8-9): 8. Zararlı fiziksel ortamlarda madde kullanır. 9. Fiziksel ya da psikolojik sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımını sürdürür.

Farmakolojik Etkiler (10-11): 10. Tolerans gelişimi. 11. Yoksunluk belirtileri.

Bağımlılık, fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki ana kategoride incelenir. Fiziksel bağımlılık, bireyin maddeye fizyolojik olarak bağımlı olmasını, madde kullanımının kesilmesi durumunda kriz veya kasılma gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabileceğini, zamanla tolerans gelişeceğini ve alınan doz artırılmasını ifade ederken; psikolojik bağımlılık, bireyin duygusal tatmin için madde kullanması anlamına gelir (Koob ve Le Moal, 2008). Bu evre, maddeye karşı yoğun bir arzu ve madde arayışını içerir. Fiziksel bağımlılıktan farklı olarak, burada fizyolojik bir ihtiyaç değil, zihinsel bir istek ön plandadır. Ancak pratikte fiziksel ve psikolojik bağımlılıklar genellikle bir arada görülür ve ayırt edilmesi çoğu zaman kolay değildir. Fiziksel bağımlılık kısa sürede sonlandırılabilirken, psikolojik bağımlılığı sonlandırmak daha uzun bir süreç gerektirir.

Bağımlılık genellikle alkol ve yasa dışı maddelerle ilişkilendirilse de, birçok davranış ve aktivite bağımlılığına yol açabilir. Bağımlılığın en hızlı şekilde anlaşılması, belirli bir süre davranıştan uzak durarak sonuçların gözlemlenmesi ile mümkündür. Eğer davranıştan vazgeçmek zorsa, bağımlılık ihtimali yüksektir. Beynin ödül-ceza sistemi, bağımlılığın gelişiminde temel bir rol oynar. Örneğin, dijital oyun oynarken salgılanan dopamin, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar ve bu durum tekrarlanır. Ancak zamanla beyindeki dopamin reseptörleri azalır ve birey eski haz duygusunu yaşamak için davranışı yoğunlaştırır.

Şekil 1' de ki bağımlılık döngüsü bu süreci açıklamaktadır. İlk olarak, birey bir davranış deneyimler ve bu davranış beyin ödül merkezini uyararak dopamin salgısını artırır. Dopamin salgılanması, bireyin bu davranışı tekrar etmek istemesine yol açar. Ancak zamanla beyindeki dopamin reseptörlerinin duyarlılığı azalır ve birey aynı düzeyde haz almak için davranışını yoğunlaştırır. Bu durum, bireyi kısır bir döngüye sokar. Bu döngüde, birey bir yandan kısa vadeli haz arayışı içindeyken, diğer yandan

davranışı bırakma girişimleri sırasında yoksunluk belirtileri yaşar. Bağımlılık döngüsünü anlamak, bireylerin ve uzmanların bu duruma yönelik daha etkili müdahalelerde bulunmasını sağlar.



Şekil 1: Bağımlılık Döngüsü

2.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bireylerin bir davranışı sürekli tekrar etmeleri nedeniyle psikolojik ve sosyal işlevselliklerinde bozulma yaşadıkları bir durumdur. Bu tür bağımlılıklar, fiziksel bir maddeye dayanmayan ancak bireyin hayatını ciddi şekilde etkileyebilen, sürekli olarak aynı davranışı yapma arzusuyla karakterize edilir. Davranışsal bağımlılık, genellikle kontrol kaybı, aşırı harcanan zaman, öncelik değişiklikleri ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Bağımlılık sadece maddelerle sınırlı kalmaz. Yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi davranış tabanlı bağımlılıklar da günümüzde yaygındır (Greenfield, 1999). Hem madde hem de davranış bağımlılıklarında, davranış ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen süreklilik arz etmesi bağımlılık kavramı için ortak özelliklerdir (Henderson, 2001).

Bağımlı davranışlar, dikkate alınması gereken ve çoğu zaman gündelik yaşamımızdan kaynaklanan problemlerdir. Sigara veya uyuşturucu gibi madde bağımlılığının da "bağımlı davranış" tarafı vardır. Örneğin, sigara bağımlısı bir bireyde tütün bağımlılığının yanı sıra sigara içme eylemiyle ilgili saat, ortam ve eşlik eden arkadaşlar gibi davranışsal unsurlar da bağımlılığın davranış yönünü oluşturur. Bu durumlarda maddeye olan bağımlılıktan kurtulmak için bağımlılığın davranışsal sürecinin de tedavi edilmesi gerekebilir.

2.1.2.1. Bağımlılık ve Davranışsal Boyutları

Goodman (1990) davranışsal bağımlılığı şu şekilde tanımlar: "Bağımlılık, hem zevk üretmeyi hem de içsel rahatsızlıktan kurtulmayı sağlayan bir davranışın, kontrol edilememesine ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etmesidir."

Bağımlılık, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik süreçleri içeren bir olgu olup, insan yaşamının hemen her yönüne olumsuz etki edebilir. Kavramın anlamsal yapısı, olumsuz bir çağrışım taşır. Örneğin, "egzersiz bağımlılığı" gibi olumlu görünen bir kavram bile bağımlılık çerçevesine yerleştirildiğinde olumsuz bir anlam kazanır.

Bağımlılığın üç temel ayağı; bağımlı olunan davranış, bireyin çevresi ve kişilik yapısıdır. Çevresel ve bireysel faktörlerin etkisi, bağımlılığın gelişiminde belirleyicidir. Bağımlılıkla mücadelede erken farkındalık, çevresel düzenlemeler ve bireysel desteklerin önemi büyüktür.

Davranışsal bağımlılıklar; fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olan, bırakılmak istenmesine rağmen kontrolsüzce devam edilen ve bu süreçte bireyin kendisine ve çevresine zarar verdiği durumları içerir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) DSM-5 el kitabına göre davranışsal bağımlılıkların bazı ortak özellikleri şunlardır:

- Davranışla aşırı meşguliyet.
- Davranışı kontrol etme yeteneğinin azalması.
- Davranışa tolerans geliştirme.
- Davranıştan kaçınmaya çalışıldığında rahatsızlık hissetme.
- Davranışa direnç gösterildiğinde depresyon veya anksiyete gibi olumsuz sonuçlar yaşama.

2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık Kriterleri

Goodman ve Griffiths' in davranışsal bağımlılık kriterleri, aşağıdaki unsurları içerir:

1. Belirli bir davranışı yapmaya yönelik dürtüye direnememe.
2. Davranışın başlatılmasından hemen önce gerilim hissinin artması.
3. Davranış sırasında rahatlama veya memnuniyet.
4. Davranış sırasında kontrolü kaybetme hissi.
5. Aşağıdaki dokuz kriterden en az beşi:
 - Davranışla veya öncül eylemlerle sık sık meşgul olma.
 - Davranışla amaçlanandan daha uzun süre meşgul olma.
 - Davranışı azaltmaya çalışmada başarısızlık.
 - Davranış için gerekli eylemleri gerçekleştirmeye aşırı zaman harcama.
 - Sorumlulukların yerine getirilmesi gereken zamanlarda bu davranışla uğraşma.
 - Davranış nedeniyle sosyal veya mesleki faaliyetlerin ihmal edilmesi.
 - Davranışın olumsuz sonuçlarına rağmen devam edilmesi.
 - Davranışa tolerans geliştirilmesi.
 - Davranışın yapılamadığı durumlarda huzursuzluk veya asabilik yaşama.

Davranışsal bağımlılıkların türleri oldukça fazladır. Araştırmamızda Dijital bağımlılık kavramını ele alacak ve alt boyutları ile birlikte inceleme yapacağız. Teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, mesajlaşma bağımlılığı, televizyon bağımlılığı çevrim içi alışveriş bağımlılığı, çevrim içi kumar bağımlılığı, çevrim içi pornografi bağımlılığı hakkında bilgiler verilmiştir.

2.2. Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık, günümüz dünyasında önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Bağımlılık kavramı, geçmişte sadece madde kullanımıyla ilişkilendirilirken, teknolojik ve bilimsel gelişmelerle birlikte kumar, internet, oyun, akıllı telefon kullanımı ve diğer davranışsal bağımlılıkları da kapsar hale gelmiştir (Kwon vd., 2013; Lee, 2006). Dijital bağımlılık türleri arasında en yaygın olanlar

internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sanal bağımlılık ve dijital bağımlılıktır (Griffiths, 1996; Young, 1998).

Dijital bağımlılık, özellikle gençler arasında, sanal dünyada geçirilen zamanın biyolojik yaşam döngüsünü zorlaması ve zamanı algılamayı değiştirmesi nedeniyle önem taşımaktadır. Gençler, gece yarıları sosyal medya platformlarında aktif olabilir, tuvalette bile mesajlaşabilir ya da bir sohbet sırasında telefonlarını kontrol edebilirler (Heino ve Lintanen, 2004). Bu tür bağımlılıklar, statik bir yaşam tarzına yol açarak hareketsizlik nedeniyle fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir (Kabakçı, 2008).

Dijital bağımlılık, bireylerin aşırı dijital etkileşimi nedeniyle fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşamasına yol açabilir (Young, 1998). Dijital dünyadaki aşırı etkileşim, bağımlılığın yayılmasında önemli bir rol oynamaktadır ve bu durum, dijital bağımlılığı daha da artıran bir etken olarak değerlendirilir (Kuss ve Griffiths, 2017). Dijital bağımlılığın, bireylerin yaşamlarını olumsuz şekilde etkilemesi nedeniyle, bu sorunun üstesinden gelmek için farkındalık oluşturulması ve tedavi yollarının araştırılması önemlidir.

Dijital bağımlılığa daha yatkın olan gruplar arasında bölünmüş ailelerde büyüyenler, şiddet mağdurları, düşük gelirli ailelerden gelenler, kişisel sorunlar yaşayanlar ve akademik başarısızlık yaşayanlar yer almaktadır (Kabakçı, 2008). Bu gruplar, dijital bağımlılıkla daha fazla risk altındadır. Dijital bağımlılıkla mücadele etmek, bireylerin bilinçlenmesi ve gerekli tedavi süreçlerine yönlendirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

2.2.1. Dijital Bağımlılığın Yaşam Üzerindeki Etkileri

Dijitalleşme çağı, insan yaşamını hızlı ve etkili bir şekilde dönüştürmektedir. Bu çağın en belirgin özelliklerinden biri, dijital teknolojilerin hayatın her alanına entegre olması ve toplumsal yaşam pratiklerini hem olumlu hem de olumsuz şekillerde etkilemesidir (Dilci, 2023).

Araştırmalar, dijital teknolojilerin aşırı kullanımının bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik dengelerinde bozulmalara neden olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Anderson ve Bushman (2001), dijital içeriklerin uzun süreli kullanımının bireylerde agresyon ve iletişim sorunlarını artırabileceğini vurgulamıştır.

Bunun yanı sıra, dijital bağımlılığın sosyal fobi, depresyon ve dikkat eksikliği gibi psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012). Özellikle ergenler arasında yapılan araştırmalar, dijital bağımlılığın zihinsel sağlık üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu durum, ergenlerin psikolojik durumlarını ve gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Günümüzde dijital araçlarla yaşamak bir zorunluluk haline gelmiştir. Ancak, bu teknolojilerin bilinçli ve kontrollü kullanımı, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, bireylerin ve toplumun farkındalığını artırmak amacıyla önleyici eğitim ve tedavi programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Dilci, 2023).

2.2.2. Dijital Bağımlılığın Zararları

Dijital bağımlılık, bireylerde çeşitli fiziksel, psikolojik, sosyal ve mesleki sorunlara yol açarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, Carpal Tunnel Sendromu, baş ağrıları, kuru gözler, omurga ve duruş bozuklukları ile sırt ağrıları gibi rahatsızlıkları beraberinde getirebilir. Özellikle boyun ve sırt ağrıları gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları uzun süreli hareketsizlik ve ergonomik olmayan duruş pozisyonları sonucu gelişebilmektedir (Shepherd vd., 2011).

Dijital bağımlılık bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de önemli olumsuz etkiler yaratabilir. Dürtü kontrol bozuklukları, sosyal izolasyon, benlik algısında bozulmalar, içe dönüklük, kaygı ve depresyon gibi sorunlar dijital bağımlılık ile ilişkilendirilmektedir. Young (1998), internet bağımlılığının sosyal çekilme ve depresyon oranlarını arttırdığını vurgularken, Kuss ve Griffiths (2012) dijital bağımlılığın kaygı bozuklukları ile güçlü bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir.

Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerinde zayıflamalara neden olabilir. Aşırı cihaz kullanımı, aile ve yakın çevreyle geçirilen zamanı azaltarak sosyal bağları zedeleyebilir. Dijital cihazlara bağımlılık, bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, sosyal etkileşimlerin zayıflamasına ve kişiler arası ilişkilerin güçleşmesine yol açabilir. Çakar ve Sıvacı (2020) ise dijital bağımlılığın aşırı sosyal medya kullanımına neden olarak aile çatışmalarını arttırabileceğini belirtmiştir.

Ayrıca, dijital bağımlılık akademik ve mesleki performansı olumsuz etkileyerek bireylerin sorumluluklarını ihmal etmesine ve genel başarıda azalmaya yol açabilir. Anderson ve Dill (2000), dijital oyun bağımlılığının ergen bireylerde akademik başarıyı düşürdüğünü ifade etmektedir. Benzer şekilde, mesleki ortamda verimliliğin azalması ve iş gecikmeleri gibi durumlar da dijital bağımlılığın bir sonucu olabilir. Savi Çakar (2019), dijital oyun bağımlılığının ergenlerin okul başarısında ve sosyal etkinlik katılımlarında belirgin düşüşler yarattığını gözlemlemiştir.

Dijital bağımlılık, yoksunluk sendromu, kilo alma, obezite ve diğer fiziksel rahatsızlıklar gibi çeşitli sorunlara da yol açabilir. Uzun süreli hareketsizlik, kalp damar sağlığını olumsuz etkileyebilir ve metabolik rahatsızlıklara katkıda bulunabilir (Tremblay vd., 2011). Bunun yanında, dijital cihazlara erişimde kesinti yaşayan bireylerde sinirlilik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak, dijital bağımlılık, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyen çok yönlü bir sorundur. Bu etkilerin farkında olunması ve bağımlılığın önlenmesine yönelik bireysel ve toplumsal çözümler geliştirilmesi önemlidir.

2.2.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri

Dijital bağımlılık, birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir durumdur. Sevgi ve şefkat eksikliği, aşırı kaygı ve stres gibi psikolojik faktörler dijital bağımlılığın oluşumunda önemli bir rol oynar (Griffiths, 2005). Bunun yanı sıra, teknolojinin hızla gelişmesi, popüler kültürün dayatmaları ve bireylerin dijital cihazlar üzerinden geçirdikleri zamanın artışı bağımlılığı artıran diğer etkenlerdir (Young, 1998). Merak ve keşfetme isteği de bireyleri dijital dünyaya çekerken, çeşitli sosyal ve kültürel faktörler bu durumu daha da pekiştirmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Özellikle pandemi süreci dijital bağımlılığın hızla artmasına yol açan kritik bir dönüm noktası olmuştur. COVID-19 pandemisi ile birlikte, insanlar evde kalma zorunluluğu ve sosyal izolasyon gibi durumlarla karşılaşmış, dijital cihazların kullanım süresi büyük ölçüde artmıştır. Bu süreç, bireylerin sosyal medya, video izleme, oyun oynama gibi dijital aktiviteleri daha fazla tercih etmelerine neden olmuştur (Öztürk, 2021). Pandemi sonrası yapılan araştırmalar, dijital bağımlılığın yalnızca bireysel sağlığı değil, toplumsal yapıyı da olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, Dijital

araçların aşırı kullanımı, özellikle gençler arasında depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunları artırmıştır. Ayrıca, eğitim ve iş hayatındaki dijitalleşme, teknolojinin sürekli erişilebilir olmasını sağlarken, kişilerin sosyal etkileşimlerini azaltarak dijital bağımlılığı daha da pekiştirmiştir (Chiu vd., 2004). Bu bağlamda, pandemi sonrası dijital bağımlılıkla mücadele etmek için yalnızca bireylerin farkındalık seviyelerini artırmak değil, toplumsal olarak da dijital sağlık ve denetim stratejileri geliştirmek kritik bir önem taşımaktadır.

Dijital bağımlılığı tetikleyen başlıca nedenler arasında taklit ve öykünme, yanlış arkadaş seçimi, sosyal baskı, ani ve derin travmalar, sınırsız özerk bir yaşam arayışı, haz duygusu ve yaşama dair doyumsuzluk yer almaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012; Young, 1998). Ayrıca, kültürel yozlaşma, yaşam şartlarının ağırlaşması, kalabalıklar içinde yalnızlık hissi ve hayata dair adanmışlık duygusunda zayıflama da dijital bağımlılığın temel sebeplerindendir (Griffiths, 2005). Ailelerin çocuklarını yeterince tanımaması, gençlerle aileler arasında yaşanan kuşak çatışması ve baskıcı tutumlar dijital bağımlılığı artıran ailevi faktörler olarak öne çıkmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017; O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Bunlara ek olarak, köyden kente göç, bilgi ve yüz yüze iletişim eksiklikleri, eğlence mekânlarının artışı, terör örgütlerinin faaliyetleri ve yasa dışı oluşumlar gibi sosyal ve çevresel etkenler de bağımlılık üzerinde etkili olmaktadır (Allen vd., 2014).

2.2.4. Dijital Bağımlılığın Belirtileri

Dijital bağımlılığın belirtileri arasında, cihazlara bağlıyken zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek, daha fazla cihaz kullanma isteği ve yoksunluk belirtileri yer almaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Aşırı internet kullanımı nedeniyle fiziksel ve ruhsal sorunlar (yorgunluk, uykusuzluk, stres vb.) ortaya çıkabilir (Griffiths, 2005). Ayrıca, sosyal hayattan uzaklaşma, yalnızlaşma isteği de dijital bağımlılığın tipik belirtilerindendir (Young, 1998). Aşağıdaki durumlarda dijital bağımlılığın belirtileri arasında yer almaktadır.

- Sürekli internette vakit geçirme isteği
- Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek yerine dijital cihazları tercih etme
- Çevrim içi durumlarda zamandan kopma, sorumlulukları ihmal etme

2.2.5. Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Yolları

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlar ve uygulamalarla olan ilişkilerinde kontrol kaybı yaşaması sonucu sosyal, psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Young, 1998). Bu sorunun önüne geçmek ve etkilerini azaltmak için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Basılı bir müdahale planı, bireyleri bilinçlendirmek, farkındalığı artırmak ve alternatif davranış modelleri sunmak üzerine yoğunlaşmaktadır.

Dijital bağımlılıkla mücadelede ilk adım, bireylerin bu konudaki farkındalığını artırmaktır. Bilgilendirici seminerler, eğitim programları ve kamu spotları, dijital cihazların aşırı kullanımının zararları konusunda toplumda bilinç oluşturabilir (Young, 1998). Ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu konuda bilgilendirilmesi, özellikle çocukların dijital bağımlılıktan korunması için kritik önem taşır (Griffiths, 2005). Kullanımı sınırlamaya yönelik stratejiler, bireylerin dijital cihazlarla geçirdiği süreyi azaltmayı amaçlamaktadır.

Kuss ve Griffiths (2012), belirli sınırlar koymanın ve bu sınırlara sadık kalmanın, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle uyku saatlerinden önce teknolojiye erişimi sınırlamak, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına olumlu katkı sağlayabilir (Carter vd., 2016). Aile çevresi, dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynar. Aile üyeleri arasındaki etkili iletişim, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalar, aile çerçevesinde zaman geçirmenin ve ortak etkinlikler düzenlemenin, dijital cihazlara olan bağlılığı azalttığını göstermiştir (Konok vd., 2017). Dijital cihazlara olan bağlılığı azaltmak için bireylere alternatif uğraş alanları sunmak önemlidir.

Spor faaliyetleri, sanat etkinlikleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin dijital dünyadan uzaklaşmasını sağlayabilir (Griffiths, 2005). Bu etkinlikler, bireylerin fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra, sosyal bağlarını da güçlendirir. Dijital bağımlılıkla başa çıkmak, bireylerin kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını sorgulamasını ve alternatif çözümler üretmesini gerektirir. Bilinçlendirici eğitimler, teknoloji kullanımını sınırlama, aile içi sağlıklı iletişim ve alternatif etkinliklere yönelik planlamalar, bu mücadelede etkili birer araçtır. Toplumun her kesiminin katılımıyla, dijital bağımlılığın olumsuz etkileri azaltılabilir.

2.3. Dijital Bağımlılık Türleri

2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılıkları, madde bağımlılığından farklı olarak, davranışsal bağımlılıklar arasında yer alır. Madde bağımlılığı, belirli bir maddeye yönelik gelişirken, teknoloji bağımlılığı, bir etkinliğe, eyleme veya davranışa yönelik gelişir (Şahin ve Günüş, 2020). Teknoloji bağımlılığı, bireylerin teknolojiyle aşırı etkileşimde bulunmaları sonucu kişisel, sosyal ve mesleki alanlarda çeşitli sorunlar yaşamasına yol açan bir bozukluk olarak tanımlanır. Bu bağımlılık türü, özellikle internetin yaygınlaşmasıyla birlikte hayatımıza daha fazla entegre olmuş ve bireyler üzerinde önemli olumsuz etkilere neden olmuştur. Örneğin, Young (1998), internet bağımlılığını, bireyin internet kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun günlük yaşamında olumsuz sonuçlara yol açması şeklinde tanımlamıştır.

Şekil 2’ de teknoloji bağımlılığının gelişim aşamaları teknolojinin birey üzerindeki etkilerinin zamanla nasıl ilerlediğini göstermektedir. Başlangıçta bir araç olarak görülen teknoloji, zamanla bireylerin hayatında daha merkezi bir rol oynayabilir ve kontrol edilemeyen bir bağımlılığa dönüşebilir.



Şekil 2: Teknoloji Bağımlılığının Gelişim Aşamaları

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin hayatlarını olumsuz etkileyen, geniş kapsamlı bir sorundur. Bireylerin kişisel, sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehdit eder. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığına karşı önleyici eğitimler, aile içi iletişim destekleri ve psikolojik tedavi yaklaşımları önemlidir. Çözüm için toplumsal farkındalık yaratılmalı ve bireylerin teknoloji ile sağlıklı bir ilişki kurmaları teşvik edilmelidir.

2.3.1.1. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Teknoloji bağımlılığının oluşumunda bir dizi biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktör etkili olmaktadır. Bu durum, bireylerin kişisel özelliklerinden çevresel etkilere ve teknolojinin doğasından kaynaklanan uyarıcılara kadar geniş bir yelpazede incelenebilir.

Bireylerin teknoloji kullanımını bağımlılık seviyesine taşıyan önemli faktörlerden biri, psikolojik ve bilişsel süreçlerdir. Teknoloji, kullanıcılarına anlık haz, kaçış ve rahatlama sağlama potansiyeline sahiptir. Stres, kaygı veya yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkma amacıyla dijital araçlara yönelen bireyler, bu alışkanlıklarını zamanla kontrol edemez hale gelebilir. Bu durum, Kardefelt-Winther'in (2014) çalışmasında da vurgulanmış, bireylerin duygusal problemlerle baş etme mekanizması olarak teknolojiyi nasıl kullandıkları açıklanmıştır.

Aile içi iletişim sorunları da teknoloji bağımlılığını tetikleyen önemli bir unsurdur. Aile bireyleri arasında yeterli düzeyde iletişim kurulamaması, bireylerin yalnızlık hissine kapılmasına neden olabilir. Yalnızlık hissi yaşayan bireyler, dijital dünyayı bir kaçış noktası olarak kullanarak bu boşluğu doldurmaya çalışabilirler. Bu bağlamda, Griffiths ve arkadaşları (2015), problemli teknoloji kullanımının depresyon ve işlevsiz aile yaşamı gibi altta yatan sorunların bir belirtisi olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Sıvacı ve Savi Çakar (2020) çalışmalarında, aile içi desteğin yetersiz olduğu durumlarda bireylerin teknoloji bağımlılığı geliştirme riskinin arttığı belirtilmiştir.

Toplumun sosyoekonomik ve kültürel yapısı da bu bağımlılığı etkileyen bir diğer faktördür. Modern tüketim kültürü, bireyleri sürekli olarak dijital cihazlarla etkileşimde bulunmaya teşvik etmektedir. Gençler, özellikle sosyal medya platformlarında kimlik inşa etme eğilimi göstermekte, bu da onları teknolojiye daha fazla bağımlı hale getirebilmektedir. Dijital platformların kullanıcıları sürekli bağlı tutmak için geliştirdiği algoritmalar ve ödül mekanizmaları, bağımlılığı artıran önemli faktörler arasında bulunmaktadır. Ailelerin dijital cihaz kullanımı konusunda yeterince bilinçli olmaması ve kontrolsüz kullanıma izin vermesi, bağımlılığın erken yaşlarda başlamasına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya ve dijital tüketim

kültürünün genç bireylerin davranışlarını şekillendirdiği ve sosyal kabul görme arzusunu etkilediği vurgulanmaktadır (Ergül ve Şahin, 2025).

Teknolojinin bireylerin hayatına aşırı şekilde entegre olması, bağımlılığın temel nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle internet ve dijital cihazların yaygınlaşması, bireylerin bu araçları kontrolsüz bir şekilde kullanmasına zemin hazırlamaktadır. Örneğin, Young (1998), internet bağımlılığının bireylerde kontrol kaybına yol açabileceğini ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki alanlarda çeşitli sorunlara neden olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Sıvacı ve Çakar (2019) çalışmalarında, bireylerin dijital araçları kullanırken öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerinin bu bağımlılığın önlenmesinde kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, teknoloji bağımlılığı, bireysel, ailevi ve toplumsal birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir olgudur. Bu bağımlılığın önlenmesi için bireylerin duygusal farkındalığının artırılması, aile içi iletişimin güçlendirilmesi ve teknolojiye yönelik öz-düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

2.3.1.2. Teknoloji Bağımlılığının Sonuçları

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen çok yönlü sonuçlar doğurabilir. Bu bağımlılık, hem bireylerin günlük yaşamlarını hem de genel sağlıklarını tehlikeye atarak çeşitli alanlarda sorunlara yol açar.

Aşırı teknoloji kullanımı, bireylerin akademik ve profesyonel başarılarını olumsuz etkileyebilir. Özellikle internet bağımlılığı, dikkat dağınıklığı ve zaman yönetimi sorunlarına yol açarak akademik performansı düşürebilir. Bu durum, öğrencilerin derslere olan ilgisini azaltabilir ve başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir (Anderson ve Jiang, 2018).

Teknoloji bağımlılığının bir diğer olumsuz etkisi, sosyal izolasyondur. Sürekli çevrim içi olma durumu, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltır. Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve sosyal izolasyon üzerindeki etkileri, çeşitli araştırmalarla incelenmiştir. Örneğin, Amaghani ve Akbağ (2018), gençlerin sosyal medya kullanımının yalnızlık düzeyleriyle ilişkisini ele almışlardır. Araştırmada, sosyal medya kullanımının yalnızlık hissini artırabileceği ve bu durumun psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Teknoloji bağımlılığının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri konusunda literatürde çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Muslu ve Gökçay (2019), teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörlerini incelemişlerdir. Bu çalışma, uzun süreli ekran kullanımının çocuklarda obezite riskini artırabileceğini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini vurgulamaktadır.

Son olarak, teknoloji bağımlılığı psikolojik bozukluklarla ilişkilidir. Depresyon, anksiyete ve stres gibi durumlar, bağımlılıkla sıkça bir arada görülür. Dijital cihazların aşırı kullanımı, bireylerin olumsuz ruh hallerini geçici olarak hafifletmeye çalışırken, uzun vadede psikolojik sağlıklarını daha da kötüleştirebilir. Bu durum, depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunların artmasına neden olabilir. Örneğin, internetin aşırı kullanımı; öfke, depresyon, kaygı, yalnızlık ve uyku bozukluğu gibi sonuçlara sebep olabilmektedir (Özcan vd., 2023).

Tüm bu etkiler göz önüne alındığında, teknoloji bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesini çok boyutlu bir şekilde olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu nedenle, teknoloji kullanımını kontrol altına almak ve bilinçli bir şekilde kullanmak büyük önem taşımaktadır.

2.3.1.3. Teknoloji Bağımlılığının Tanısı ve Göstergeleri

Teknoloji bağımlılığının tanısı, madde bağımlılığından daha zordur çünkü teknoloji günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve tamamen ortadan kaldırılamaz. Ancak DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterleri, bu bağımlılığı değerlendirmede temel bir çerçeve sunar. Teknoloji bağımlılığının temel göstergeleri arasında, bireyin zihninin sürekli teknoloji ile meşgul olması, teknolojiyi kullanmadan önce ve sonrasını düşünerek zaman geçirmesi ve kullanımın kısıtlandığı durumlarda sinirlilik, kaygı veya huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri yaşaması yer alır. Bunun yanı sıra, birey başlangıçtaki keyfi elde etmek için giderek daha fazla zaman harcama ihtiyacı duyar ve bu durum tolerans gelişimi olarak adlandırılır. Teknoloji kullanımını kontrol edememek, belirli bir süre sınırlaması koymaya çalışmasına rağmen saatlerce kullanımın sürmesi ya da bırakma girişimlerinde başarısız olunması, kontrol kaybına işaret eder. Ayrıca, psikolojik veya fiziksel zararlarının farkında olunsa bile aşırı teknoloji kullanımı devam edebilir; bu durum uyku düzeninin bozulması, fiziksel sağlık sorunları ve mesleki ya da akademik performans düşüşü gibi sonuçlara yol

açabilir. Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde bozulmalara neden olarak aile üyeleri ve arkadaşlarla geçirilen zamanın azalması, iş veya okul sorumluluklarının ihmal edilmesi ve sosyal izolasyon gibi etkiler yaratabilir. Bunların yanı sıra duygu durum dalgalanmaları, zaman yönetimi problemleri ve günlük görevlerin aksatılması gibi belirtiler de teknoloji bağımlılığıyla ilişkilendirilebilir. Bu bağımlılık, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebileceği için erken fark edilmesi ve müdahale edilmesi son derece önemlidir.

2.3.1.4. Teknoloji Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin teknolojiyi aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmalarını açıklamak için farklı teorik yaklaşımlar çerçevesinde ele alınabilir. Bu yaklaşımlar, bağımlılığın nasıl geliştiğini, hangi etmenlerin etkili olduğunu ve bağımlı davranışların beynimizde nasıl işlediğini açıklamaktadır. Bu kapsamda Griffiths (2010) tarafından önerilen Bilişsel-Davranışsal Model, bireylerin teknoloji kullanımını öğrenilmiş davranışlarla ilişkilendirir. Bu modele göre, teknoloji olumlu pekiştirme (haz veya kaçış) sağlayan bir araç olarak görülür. Teknolojiyle etkileşim sırasında beyinde haz veya ödül hissi oluşur ve bu süreç pozitif pekiştirme yoluyla tekrarlanarak bağımlılığa dönüşebilir. Örneğin, sosyal medyada geçirilen zaman, beyin ödül sistemini uyatarak bireylerin bu davranışı sürekli hale getirmesine neden olabilir.

Kuss (2013) tarafından geliştirilen Nörobiyolojik Yaklaşım, teknoloji bağımlılığını beynin dopamin sistemi ile açıklar. Dopamin, mutluluk ve ödül hissi yaratmaktan sorumlu bir nörotransmitterdir. Teknolojik araçlar (ör. internet, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar) sürekli dopamin salınımına neden olarak bireylerde kısa süreli hazlar yaratır. Bu ödül-ceza döngüsü bağımlılığı pekiştirir ve madde bağımlılığı süreciyle paralellik gösterir.

Kuss ve Griffiths'in (2017) sosyal öğrenme teorisine dayanan Psiko-Sosyal Yaklaşımı, bireylerin çevrelerinden ve gözlemledikleri davranışlardan öğrenme yoluyla teknoloji kullanımını içselleştirdiklerini savunur. Aile üyeleri, arkadaşlar ve medya figürleri gibi sosyal etkenler, bireylerin teknolojiye bağımlılık geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Bu süreçte, teknolojik medya ve sosyal ağlar, bağımlılığı "normal" bir davranış gibi kabul etmeyi hızlandırabilir.

Sussman'ın (2017) ele aldığı Dürtü Kontrol Bozukluğu Yaklaşımı, bireylerin zarar verici olduğunu bilmelerine rağmen teknoloji kullanımına karşı koyamadıklarını ifade eder. Bu yaklaşım, bireylerin düşünmeden teknolojiye yönelmesi ve kontrolsüz bir şekilde kullanım sergilemeleri nedeniyle kişisel ve sosyal hayatlarında olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceklerini vurgular.

2.3.2. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde internet, bilgiye erişim, iletişim ve eğlence gibi birçok alanda hayatı kolaylaştırıcı bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak, internetin yaygınlaşması ile birlikte bireylerin günlük yaşantılarında kontrolsüz bir kullanıma dönüşen ve "internet bağımlılığı" olarak adlandırılan bir sorun ortaya çıkmıştır (Young, 1998). Bu durum, sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkileri ile bireylerin yaşam kalitesini düşürebilmektedir.

İnternet bağımlılığı, bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucu sosyal, psikolojik, akademik ve mesleki yaşamlarında olumsuz etkiler oluşturan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Young, 1998). Griffiths (2005) tarafından davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılan bu durum, bireylerin internetten sağladıkları anlık tatminin, interneti sürekli kullanmalarına yol açtığını belirtmektedir. DSM-5'te "İnternet Oyun Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) adı altında bir alt kategori olarak tanımlanan bu durum, internet bağımlılığının resmi olarak psikiyatrik bir sorun olarak kabul görmeye başladığını göstermektedir (APA, 2013).

2.3.2.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet bağımlılığının nedenleri, bireysel, sosyal ve teknolojik faktörler çerçevesinde değerlendirilebilir ve bu dinamikler, genel olarak bireylerin psikolojik, sosyal ve dijital yaşam alanlarındaki eksiklik ve ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. Psikolojik sorunlar, kaygı bozuklukları, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi rahatsızlıklar, bireylerin internet kullanımını bir başa çıkma mekanizması olarak görmelerine neden olabilir. Psikolojik rahatsızlıklar, bireylerin interneti daha yoğun bir şekilde kullanmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, sosyal yaşamda kendini yetersiz hisseden bireyler, interneti bir kaçış aracı olarak kullanmaya eğilimlidir. Sosyal kabul ve başarı arayışı, internet bağımlılığını tetikleyen önemli faktörlerdendir (Caplan, 2010). Yeterlilik algısı düşük bireyler, duygusal tatminlerini internet üzerinden

sağlamaya çalışabilir ve bu durum internet bağımlılığına yol açmaktadır (Bandura, 1997).

Sosyal destek sistemlerinin yetersizliği, bireylerin çevrimiçi platformlara yönelmelerine neden olabilir. Sosyal desteği eksik olan bireyler, interneti yoğun bir şekilde kullanma eğilimindedir. Örneğin, Kavaklı ve Yalçın (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin düşük olmasının internet bağımlılığı açısından önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma, sosyal destek eksikliğinin bireyleri interneti daha yoğun kullanmaya yönlendirdiğini ve bunun da bağımlılık riskini artırdığını göstermektedir. Aynı zamanda, sosyal medyada etkileşim ve popülerlik arayışı, bireylerin internet kullanımını artırabilir. Kültürel normlar ve toplumsal beklentilerin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini inceleyen literatürde, sosyal çevrenin ve kültürel faktörlerin gençlerin internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini nasıl etkilediği tartışılmaktadır. Örneğin, "Türkiye'de Gençlik ve Bağımlılık" başlıklı raporda, sosyal çevrenin ve kültürel normların gençlerin internet kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkileri ele alınmaktadır (Yaman, 2021). Teknolojik faktörlerden biri ise internetin sağladığı anonimlik. Anonimlik, bireylerin sosyal kaygı yaşamadan etkileşimde bulunmasını mümkün kılar ve bu durum, internet bağımlılığını destekleyen önemli bir unsurdur (Kuss ve Griffiths, 2012). Son olarak, çevrimiçi oyunlar, sosyal medya ve video platformlarının sunduğu sürekli yenilenen içerikler, bireylerin uzun süre internet kullanımına neden olur. Sürekli yenilikler ve uyarıcılar, interneti daha çekici ve kullanıcıları daha bağlı hale getirebilir.

2.3.2.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığı, bireylerin yaşamlarını pek çok açıdan etkileyebilen bir durumdur. Bu bağımlılığın belirtileri, davranışsal, fiziksel ve psikolojik olmak üzere üç ana kategoride incelenebilir.

İnternet bağımlılığı, genellikle günlük aktivitelerin ve sorumlulukların ihmal edilmesiyle kendini gösterir. Bağımlı bireyler, iş veya okul gibi temel sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanabilirler. Young (1998), bu durumu internet bağımlılığının temel belirtilerinden biri olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, internet kullanımına dair yalan söyleme veya gizleme davranışları da yaygındır. Bireyler, internet kullanımını başkalarından saklamaya veya gerçeği çarpıtmaya eğilimli olabilirler (Young, 1998).

Aşırı internet kullanımı, bazı fizyolojik sorunlara yol açabilir. Göz yorgunluğu, baş ağrıları ve uyku düzenindeki bozulmalar, internet bağımlılığına bağlı sık karşılaşılan belirtilerdir. Bu sorunlar, literatürde internet bağımlılığının tipik etkileri arasında sıralanmaktadır (Ercan vd., 2021). Ayrıca, uzun süreli ekran kullanımının bir başka sonucu da kas ve iskelet sistemi problemleridir. Fiziksel hareketsizlik, bu tür sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir. Örneğin, Dicle Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, gençlerde artan ekran süresinin kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, depresyon, inaktivite artışı ve yaşam kalitesinde düşüş ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Aygün Keşim ve ark., 2023).

İnternet bağımlılığı, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Kaygı, depresyon ve huzursuzluk gibi durumlar, bağımlı bireylerde daha sık görülür. Anlayışlı ve Serin (2019), internet bağımlılığı ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. İnternetin kullanılmadığı durumlarda, bağımlı bireylerin yoğun sinirlilik ve çaresizlik hissi yaşayabileceği gözlemlenmektedir. Bu tür tepkiler, internet bağımlılığının psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, internet bağımlılığı çeşitli şekillerde kendini gösterebilir ve bu belirtiler, bireylerin günlük yaşamlarını, sağlık durumlarını ve psikolojik hallerini önemli ölçüde etkileyebilir.

2.3.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığı, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek depresyon, kaygı bozuklukları ve duygusal dalgalanmalara yol açabilir. Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile depresyon ve kaygı bozuklukları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, internet bağımlılığının bireylerin mental sağlık sorunlarını artırabileceğini ortaya koymaktadır (Taş, 2018). Sosyal medyada idealize edilen yaşamların, bireylerin kendilik algısında bozulmalara yol açabileceği literatürde belirtilmektedir. Örneğin, Kırık (2019), sosyal ağlarda ideal "ben" inşasının, bireylerin gerçek benlikleriyle sanal kimlikleri arasında bir uyumsuzluk yaratabileceğini ve bu durumun kendilik algısını olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır.

İnternet bağımlılığı, bireylerin aileleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde zayıflamalara neden olabilir. Bu durum, sosyal izolasyonu artırarak bireylerin duygusal

bağlarını zayıflatabilir. Gerçek dünyadaki etkileşimlerin azalması da empati yeteneğinde zayıflamalara yol açabilir ve sosyal becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir.

İnternet bağımlılığı, bireylerin akademik başarılarını ve iş performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı internet kullanımı, zaman yönetimini zorlaştırarak bu alanlardaki verimliliği düşürebilir. Bu durum, internet üzerinden harcanan zaman nedeniyle görevlerin ihmal edilmesine yol açabilir. Ayrıca, çevrimiçi abonelikler ve oyun harcamaları gibi maliyetler, ekonomik açıdan baskı oluşturabilir. İnternet bağımlılığı, bireylerin görev ve sorumluluklarını ihmal etmelerine neden olabilir. Ayrıca, internetin kolay erişilebilirliği ve ekonomik açıdan maliyetinin görece düşük olması, kullanım sıklığını artırarak ekonomik baskıya yol açabilir (Eroğlu ve Bayraktar, 2017).

2.3.2.4. İnternet Bağımlılığına Kuramsal Bakış

İnternet bağımlılığı, bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmalarıyla ilişkilendirilen çok boyutlu bir olgudur. Bu bağımlılığı açıklamak için farklı teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir:

Davis'in (2001) önerdiği Bilişsel-Davranışçı Kuram, internet bağımlılığının bireyin düşünce ve davranış örüntülerinden kaynaklandığını savunur. Bu modele göre, bireyler genellikle olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için interneti kullanır. Sosyal kaygı ve yetersizlik duygularının, bireylerin çevrimiçi ortamları tercih etmelerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Ko ve arkadaşları (2009) tarafından ele alınan Bağımlılık Kuramı, internet bağımlılığını madde bağımlılığıyla paralel bir şekilde inceler. Bu kurama göre, dopamin sisteminin aşırı uyarılması ve ödül mekanizmasının devreye girmesi internet bağımlılığının biyolojik temellerini oluşturur. Sürekli dopamin salınımı, bireylerin interneti daha cazip hale getiren bir ödül-ceza döngüsü içerisinde kullanmasına yol açar.

Sosyolojik ve kültürel yaklaşımlar da internet bağımlılığını farklı açılardan ele alır. Sosyal Sermaye Kuramı, Coleman (1988) tarafından sosyal bağlantılardan elde edilen faydaları ifade etmek için geliştirilmiştir. Nie ve Erbring (2002), aşırı internet kullanımının yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve sosyal sermayenin zayıflamasına neden olabileceğini vurgular.

McLuhan'ın (1964) ortaya koyduğu Teknolojik Determinizm, teknolojinin bireylerin davranışlarını ve sosyal ilişkilerini belirleyen temel bir unsur olduğunu savunur. İnternetin sunduğu kolaylıkların bireylerde bağımlılığa yol açabileceği ve zamanla bu teknolojinin davranışsal değişikliklere neden olabileceği belirtilir.

Brand ve arkadaşlarının (2016) araştırmalarıyla desteklenen Nörobiyolojik Perspektif, internet bağımlılığını beyindeki kimyasal ve yapısal değişikliklerle ilişkilendirir. Araştırmalar, dopamin salınımının madde bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılarında da arttığını ve prefrontal korteks işlevlerinde azalma olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin dürtü kontrolünde zorluk yaşamalarına ve bağımlılığın daha da pekişmesine yol açar.

2.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar, günümüzün en yaygın eğlence araçlarından biri haline gelmiştir. Ancak, bazı bireyler oyunları aşırı bir şekilde oynadıkları için dijital oyun bağımlısı haline gelmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyunları kontrolsüz bir şekilde oynama ihtiyacı hissetmesi ve bunun sonucunda oyun oynama sürecinin bireyin günlük yaşantısına, sosyal ilişkilerine, akademik ya da mesleki performansına olumsuz etkiler yapması olarak tanımlanabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dijital oyun bağımlılığını 2018 yılında bir zihinsel sağlık bozukluğu kategorisi olarak *Internet Gaming Disorder* (IGD) adıyla tanımlamış ve Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırmasına (ICD-11) eklemiştir (WHO, 2018).

Türkiye'de dijital oyun bağımlılığına yönelik artan bir akademik ilgi gözlemlenmektedir. Özellikle ergen bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, bu sorunun yaygınlığını ve etkilerini ortaya koymaktadır. Örneğin, Şimşek ve Yılmaz'ın (2020) yaptığı sistematik incelemede, 2010-2018 yılları arasında Türkiye'de dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların sayısında belirgin bir artış olduğu ve bu çalışmaların genellikle ergenler üzerinde yoğunlaştığı belirtilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini ciddi anlamda etkileyebilen karmaşık bir olgudur. Bu sorunun çözülmesi için bireysel tedavi yaklaşımları (bilişsel davranış terapisi), aile desteği ve toplumda bilinçlendirme kampanyalarının önemli bir rol oynadığı söylenebilir. İlerleyen yıllarda, dijital oyun bağımlılığının daha

derinlemesine incelendiği ve çözüm odaklı yaklaşımların geliştirildiği çalışmalar beklenmektedir.

2.3.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Dijital oyun bağımlılığı, bireysel, çevresel ve oyun içeriği gibi bir dizi faktörün etkileşimiyle ortaya çıkar. Bu faktörler, dijital oyun bağımlılığının dinamiklerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır.

Düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve sosyalleşme zorlukları gibi bireysel faktörler, dijital oyun bağımlılığını tetikleyebilecek önemli etmenlerdir (Griffiths, 2010). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışma, dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir (Altınok ve Kahraman, 2024). Bu tür psikolojik sorunlar, bireylerin dijital oyunlara yönelmesine ve zamanla bağımlılığa yol açmasına neden olabilir.

Çevresel faktörler, dijital oyun bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle aile içi iletişimin kalitesi, bu bağımlılığın oluşumunda belirleyici bir etken olarak öne çıkmaktadır. Yapılan bir çalışmada, aile içi iletişimin kalitesi arttıkça dijital oyun bağımlılığının azaldığı, bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise aile içi iletişimlerinin sınırlı olduğu bulunmuştur (Tuncay vd., 2023). Ayrıca, dijital oyunların toplumda giderek artan popülaritesi, bu tür bağımlılıkların daha fazla yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Türkiye’deki çalışmalar, aile yapısının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini sıklıkla vurgulamaktadır.

Oyun tasarımı ve ödüllendirme sistemi de dijital oyun bağımlılığının artmasında önemli bir etkiye sahiptir. Dijital oyunlar, büyüleyici grafikler, ödül sistemleri ve rekabetçi yapılarıyla bireylerde sürekli oyun oynama isteği uyandırmaktadır. Griffiths ve Nuyens (2017), oyun içeriğinin bağımlılığı nasıl artırabileceğine dair kapsamlı bir analiz sunmuşlardır. Bu oyun özellikleri, kullanıcıların oyunda daha fazla vakit geçirmesini teşvik eder ve uzun süreli oyun oynama alışkanlıklarını pekiştirebilir (Griffiths ve Nuyens, 2017)

2.3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Belirtileri

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynamaya aşırı derecede zaman ayırdığı ve bu durumun akademik, sosyal, fiziksel ve psikolojik yaşamlarını olumsuz etkilediği bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, çeşitli davranışsal ve psikolojik belirtilerle kendini göstermektedir.

Oyun oynamaya ayrılan zamanın artması, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen erken belirtilerden biridir. Zamanla, oyun oynayamama durumu huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik gibi duygusal tepkilere yol açabilir. Oyun oynama sürecinin kontrol edilememesi, bireyin akademik başarısında düşüşe, sosyal ilişkilerinde bozulmaya ve kişisel sorumluluklarını ihmal etmesine yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürmektedir (Savi Çakar, 2019).

Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı bireylerin uyku düzenlerini de bozabilir. Gece geç saatlere kadar süren oyun seansları uyku yoksunluğuna, buna bağlı fiziksel rahatsızlıklara ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu durum özellikle ergen bireylerde daha yaygın bir şekilde gözlemlenmektedir (Savi Çakar, 2019).

Dijital oyun bağımlılığının etkili bir şekilde yönetilebilmesi için bireylerin oyun oynama sürelerini sınırlandırmaları, alternatif sosyal ve fiziksel aktivitelerle meşgul olmaları büyük önem taşımaktadır. Ailelerin çocuklarının oyun alışkanlıklarını yakından takip etmeleri ve gerektiğinde profesyonel destek almaları önerilmektedir.

2.3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri

Dijital oyun bağımlılığı, özellikle psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Kaygı bozuklukları, depresyon ve dikkat eksikliği gibi problemlerin, bağımlılık düzeyi yüksek bireylerde daha sık görüldüğü bilinmektedir. Türk ergenleri üzerinde yapılan bir araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kuss ve Griffiths, 2012). Savi Çakar (2019), bağımlılık sürecinin özellikle ergenlik döneminde bireylerin öz yeterlik ve duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu süreç, bireylerin kendilik algılarında bozulmalara yol açabilmektedir.

Fiziksel etkiler bağlamında, dijital oyun bağımlılığı, bireylerin fizyolojik sağlıklarını tehdit edebilir. Uzun süre hareketsiz kalma, göz yorgunluğu, uyku eksikliği

ve kilo problemleri bu etkilerden bazılarıdır (Uzunoğlu, 2021). Ayrıca, duruş bozuklukları ve kas-iskelet sistemi problemleri de bu bağımlılıkla ilişkili olarak sıkça rapor edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin aile ve arkadaşlarıyla olan iletişimlerini olumsuz etkileyerek sosyal geri çekilme ve izolasyona neden olabilir. Bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığının ergenlerin sosyal becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve depresyon, yalnızlık, kaygı gibi psikososyal sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Aslan vd., 2022).

Dijital oyun bağımlılığı, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen çok yönlü bir sorundur. Bu bağımlılığın önlenmesi için bireylerin farkındalık düzeylerinin artırılması, alternatif sosyal ve fiziksel etkinliklerin teşvik edilmesi, ailelerin bilinçlendirilmesi ve gerektiğinde profesyonel destek sağlanması büyük önem taşımaktadır.

2.3.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyunlara aşırı ve kontrolsüz bir şekilde bağımlılık göstermesiyle ilişkilendirilen bir olgudur. Bu bağımlılığı anlamak için farklı teorik modeller geliştirilmiştir:

Skinner'ın (1965) Davranışçı Kuramı, dijital oyun bağımlılığının temelinde pekiştirme ve ödül sistemlerinin yer aldığını savunur. Bu modele göre, oyunların sunduğu pozitif pekiştirme ve ödül mekanizmaları, oyuncuların oyunları sürekli oynama ihtiyacı duymalarına neden olur. Örneğin, oyun içi ödüller veya seviyeleri geçme duygusu, oyuncular için cazip bir deneyim yaratarak bağımlılık davranışını pekiştirebilir.

Griffiths'in (2005) geliştirdiği Bağımlılık Modeli, dijital oyun bağımlılığını bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla ele alır. Bu kuram, bağımlılığın yalnızca oyun oynama davranışıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin düşünce süreçlerini, duygusal durumlarını ve günlük yaşamlarındaki diğer davranışlarını da etkilediğini vurgular.

Chiu ve arkadaşlarının (2004) çalışması, dijital oyun bağımlılığının farklı toplumlarda nasıl şekillendiğini ve kültürel faktörlerin bu süreç üzerindeki etkisini

incelemektedir. Bu araştırma, bağımlılığın kültürel normlar, toplumsal beklentiler ve medyanın etkisiyle şekillenebileceğini belirtmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde dijital oyunlar sosyal etkileşim aracı olarak görülürken, diğerlerinde bireysel rekabet unsuru olarak öne çıkabilir.

2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarında akıllı telefonları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucu ortaya çıkan bir davranış bozukluğudur (Kwon vd., 2013). Bu durum, bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyerek, teknolojiye olan bağımlılığın davranışsal bir boyutunu temsil eder (Billieux vd., 2015). Ülkemizde yapılan araştırmalar, internet bağımlılığının özellikle gençler arasında yaygın olduğunu ve bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik alanlarda ciddi sorunlar yaşamasına neden olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, bir çalışmada, internet bağımlılığının öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyebileceği ve psikolojik sorunlara yol açabileceği belirtilmiştir (Şen vd., 2022)

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir. Uzun vadeli etkiler arasında sosyal bağlantıların zayıflaması, zihinsel sağlık problemleri ve genel iyilik halinin azalması yer alır. Örneğin, Thomée ve arkadaşlarının (2011) yaptığı bir çalışmada, yüksek mobil telefon kullanımının genç yetişkinlerde uyku bozuklukları ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Türkiye'de yapılan bir araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi için eğitim programlarının etkili olduğu belirtilmiştir. Demirci ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik eğitim programlarının, öğrencilerin bağımlılık düzeylerini düşürdüğü ve farkındalıklarını artırdığı tespit edilmiştir.

2.3.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri

Akıllı telefon bağımlılığı, günümüz dünyasında giderek artan bir sorun haline gelmiştir ve bu durum bireysel ve çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir. Taşınabilirlik ve her an erişilebilirlik, akıllı telefonların bağımlılık yapıcı özelliklerini artırmaktadır. Chen ve arkadaşlarının (2016) araştırması, bu cihazların kolay kullanımının ve sürekli ulaşılabilir olmasının bağımlılık geliştirme riskini önemli ölçüde artırdığını ortaya

koymaktadır. Özellikle bireylerin günlük yaşamda neredeyse tüm işlevlerini bu cihazlar aracılığıyla yerine getirebilmeleri, bağımlılığın temelini oluşturan bir unsurdur.

Sosyal bağlantı gereksinimi de akıllı telefon bağımlılığının önemli bir boyutunu oluşturur. Sosyal medya platformları ve anında mesajlaşma uygulamaları, bireylerin sosyal onay ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanırken, bu durum aynı zamanda bağımlılığın artmasına zemin hazırlamaktadır. Andreassen ve arkadaşlarının (2012) çalışması, bu uygulamaların bireylerin sosyal bağ kurma gereksinimlerini karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda bağımlılık riskini de artırabileceğini göstermektedir.

Akıllı telefonların bağımlılık yaratmasında nörobiyolojik mekanizmalar da önemli bir rol oynar. Ödül-motivasyon sistemi üzerinde uyarıcı etkisi olan bu cihazlar, dopamin salgısını artırarak bireylerde haz duygusunu tetiklemektedir. Akıllı telefon kullanımının nörobiyolojik etkileri, bağımlılığın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik bir temele dayandığını göstermektedir. Bu tür nörobiyolojik tepkiler, teknolojik bağımlılıkla ilgili yapılan araştırmalarda vurgulanan önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır.

Bir diğer önemli etken, bireylerin başka insanların etkinliklerini kaçırma korkusu (Fear of Missing Out - FOMO) olarak tanımlanmaktadır. FOMO kavramı, özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak görülmekte ve bireylerin sürekli olarak telefonlarını kontrol etme isteğiyle ilişkilidir. Bu durum, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusuyla tetiklenerek bireylerin çevrimiçi dünyadan sürekli olarak haberdar olma arzusunu artırmaktadır. Türkiye'de Mangır (2021) tarafından yapılan araştırmalar, bu korkunun genç bireyler arasında daha belirgin olduğunu ve bağımlılık düzeylerini artırdığını göstermiştir.

Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı, bireysel gereksinimlerden nörobiyolojik süreçlere ve çevresel etkenlere kadar geniş bir yelpazede ele alınması gereken karmaşık bir sorundur. Bu bağımlılığın etkilerini anlamak ve önleyici stratejiler geliştirmek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

2.3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri

Akıllı telefon bağımlılığı, çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Telefon kullanımını kontrol etmekte başarısızlık, bağımlılığın en yaygın belirtilerindendir. Bu durum, bireylerin telefonlarını aşırı kullanmalarına yol açar. Akıllı telefon kullanımı,

bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ihmal etmelerine neden olabilir ve zaman yönetimi sorunlarına yol açabilir. Türkiye'deki gençler arasında akıllı telefon kullanımına bağlı olarak uyku bozuklukları, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrıları gibi fiziksel sorunların yaygın olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Demirci ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, aşırı akıllı telefon kullanımının depresyon, anksiyete ve uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Erdoğanoglu ve Arslan'ın (2019) araştırması, gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkilerini incelemiş ve uzun süreli kullanımın fiziksel aktivite düzeyini azaltabileceğini göstermiştir. Bu bulgular, gençler arasında akıllı telefon kullanımına bağlı fiziksel sorunların yaygın olduğunu ve bu konuda farkındalık yaratılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, akıllı telefonların aşırı kullanımı, kaygı, depresyon ve özgüven eksikliği gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Özellikle sosyal medya kullanımının artması, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına ve yalnızlık hislerine neden olabilir. Ayrıca, sürekli bildirimler ve çevrimiçi etkileşimler, stres seviyelerini artırabilir ve gerçek hayattaki ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Muezzin, 2023). Türkiye'de yapılan araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının psikolojik belirtilerle ilişkisini ortaya koymaktadır. Örneğin, bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke/saldırganlık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Muezzin, 2023).

2.3.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin akademik, sosyal, fiziksel ve ekonomik yaşamlarını çeşitli şekillerde olumsuz etkileyebilir. Telefon bağımlılığı nedeniyle dikkat dağınıklığı ve zayıf zaman yönetimi problemleri yaşanabilir ve bu durum, bireylerin akademik performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Junco, 2012). Türkiye'de öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar da bu bağımlılığın akademik başarı üzerindeki negatif etkilerini ortaya koymuştur (Arslan ve Ayaz, 2020).

Sosyal yaşamda ise akıllı telefon bağımlılığı, yüz yüze etkileşimlerin azalması ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabilir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bireylerin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla olan sosyal etkileşimlerinin yerel düzeyde yapılan

araştırmalarda azaldığı görülmüştür. Bu durum, sosyal bağların zayıflamasına yol açabilir.

Fiziksel sağlık açısından bakıldığında, şiddetli telefon kullanımının göz yorgunluğu ve boyun ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olabileceği belirtilmektedir. Ekonomik etkiler ise akıllı telefonlar üzerinden yapılan gereksiz uygulama ve oyun harcamaları ile bireylerin mali durumunun olumsuz etkilenmesini içermektedir.

2.3.4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin akıllı telefonları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmalarıyla ilişkilendirilen çok boyutlu bir olgudur. Bu bağımlılığı anlamak için farklı teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir:

Griffiths'in (1996) Davranışçı Bağımlılık Modeli, akıllı telefon bağımlılığını ödül-motivasyon süreciyle açıklar. Bu modele göre, telefon kullanımı bireyler için bir ödül kaynağıdır ve bu ödüller (örneğin, sosyal medya beğenileri, mesaj yanıtları veya oyun başarıları) davranışları pozitif bir şekilde pekiştirir. Bu süreç, bireylerde sürekli bir kullanım döngüsü oluşturarak bağımlılığın gelişmesine neden olabilir.

Baumeister ve Leary'nin (1995) Sosyal Bağlantı Teorisi, akıllı telefon bağımlılığının temelinde insanların sosyal bağ kurma ve ait olma ihtiyacının yattığını savunur. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin bu bağlanma ihtiyacını karşılayarak telefon kullanımını artırır. Bu durum, sosyal medya etkileşimlerinden uzak kalma korkusu (FOMO – Fear of Missing Out) gibi fenomenlerin ortaya çıkmasına ve bağımlılık davranışlarının pekişmesine neden olabilir.

Widyanto ve Griffiths (2006), Şema Terapi Yaklaşımını, akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların kişilerdeki kişilik özellikleriyle ilişkilendirerek, bu tür bireylerin teknoloji kullanımını bir kaçış aracı olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

McLuhan (1964) tarafından ortaya konulan Teknolojik Determinizm, akıllı telefonların bireylerin davranışlarını ve sosyal ilişkilerini şekillendiren temel araçlar haline geldiğini belirtir. Telefonların sağladığı kolaylıklar ve sürekli bağlantı, bireylerin bu teknolojilere bağımlı hale gelmelerine neden olabilir.

2.3.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin sosyal medya platformlarını kontrolsüz bir şekilde kullanması ve bu durumun günlük yaşantılarına zarar vermesi olarak tanımlanabilir (Andreassen, 2015). Bu durum, genellikle bireylerin sosyal medya kullanımına şiddetli bir arzuyla bağlanması, bu platformların kullanımını azaltmaya çalıştıklarında huzursuzluk yaşamaları ve diğer aktivitelerden uzaklaşmaları ile kendini gösterir (Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, dijital bağımlılığının bir alt dalı olarak görülmektedir ve bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığı üzerinde çok yönlü etkiler yaratabilir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sorundur.

2.3.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik, biyolojik ve çevresel birçok faktörden kaynaklanmaktadır. Psikolojik olarak, bireylerin kendilerini değerli hissetme ihtiyacı, sosyal kabul arayışı ve kaçınma davranışları bu durumu tetikleyebilir (Ryan vd., 2014). Düşük benlik saygısı ve depresyon, sosyal medya bağımlılığını artıran diğer önemli etkenlerdendir (Andreassen vd., 2012). Ayrıca, sosyal medya platformlarından alınan geri bildirimlerle (örneğin beğeni ve yorumlarla) dopamin salınımı yaşanması, bireylerin bu alışkanlıklarını pekiştiren bir döngü oluşturabilir (Meshi vd., 2013). Biyolojik olarak, sosyal medyanın beynin ödül mekanizmasını etkileyerek dopamin salınımını artırdığı ve bu durumun bireylerin daha fazla zaman harcamasına yol açtığı belirtilmiştir (Volkow vd., 2016). Çevresel faktörler de bağımlılıkta önemli bir rol oynar. Teknolojinin kolay erişilebilirliği, sosyal medyanın toplumda yaygın kullanımı ve sosyal bağlantıda kalma isteği, bireylerin bu platformlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olabilir (Griffiths, 2017). Özellikle pandemi gibi olağan dışı durumlar, sosyal medya kullanımını artırarak bağımlılık oranlarını yükseltmiştir (Ellis vd., 2019).

2.3.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaya başlaması ile gelişen bir davranışsal bağımlılıktır. Bu bağımlılık, zamanla bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyebilir. Sosyal medya kullanımının belirtileri, genellikle günlük yaşantılarındaki

olumsuz etkilerle ortaya çıkar. Başlangıçta kısa süreli kullanım olarak görülebilen sosyal medya aktiviteleri, zamanla planlanan sürenin çok ötesine geçebilir, bireylerin sosyal medya platformlarında kontrolsüz şekilde vakit geçirmelerine yol açabilir. Bu durum, iş, okul ya da kişisel hayat gibi önemli alanlarda sorumlulukların aksamasına neden olabilir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca, bireylerin çevrimiçi etkileşimde geçirdikleri zaman arttıkça, gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerde bir azalma meydana gelir. Aile üyeleri, arkadaşlar ve iş çevresi ile olan etkileşimler zayıflayabilir, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi olumsuz duygular gelişebilir. Sosyal medya platformları, kullanıcılar üzerinde güçlü bir duygusal bağlılık oluşturabilir ve sosyal medya kullanılmadığında huzursuzluk, kaygı ve depresyon gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Andreassen, 2015). Bu duygusal bağlılık, bireylerin sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme ihtiyacı duymasına neden olur. Bu obsesif kullanım davranışı, zihinsel olarak sosyal medya platformlarında sürekli bir varlık hissetmeye yol açar ve bireylerin günlük yaşamındaki işlevselliklerini olumsuz etkileyebilir. Sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak uzun süre ekran karşısında kalmak da fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Göz yorgunluğu, baş ağrıları, uyku bozuklukları ve genel hareketsizlik gibi fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir, bu da bireylerin genel yaşam kalitesini etkileyebilir (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.3.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkileyebilir. Psikolojik etkiler arasında depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi durumlar öne çıkmaktadır. Sosyal medya platformlarında sıkça görülen idealize edilmiş yaşamlar, bireylerin kendi yaşamlarını kıyaslamalarına ve bu şekilde olumsuz bir öz-algı geliştirmelerine neden olabilir (Chou ve Edge, 2012). Akademik ve profesyonel etkiler de önemli bir boyut taşır. Sosyal medya kullanımının bireylerin iş ve okul hayatlarındaki performanslarını olumsuz etkileyebileceği, özellikle dikkat dağınıklığına yol açarak üretkenlik kaybına neden olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin, Giunchiglia ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada, mobil sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Araştırma, sosyal medya uygulamalarının kullanımının, öğrencilerin notları ve kredileriyle negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatabilir ve sosyal izolasyona

yol açabilir, bu da aile ve arkadaşlarla olan bağların kopmasına neden olabilir. Fiziksel etkiler arasında uyku bozuklukları, göz yorgunluğu ve Carpal tunnel sendromu gibi rahatsızlıklar yer alırken, hareketsiz yaşam tarzı da obezite riskini artırabilir.

2.3.5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı İçin Çözüm Önerileri

Sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve tedavi edilmesi için çeşitli yöntemler ve yaklaşımlar önerilmektedir. Bunlardan ilki, dijital detoks uygulamasıdır. Bireylerin düzenli aralıklarla sosyal medya platformlarından uzak durması, teknoloji ile daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayabilir. Bu süreç, dijital ortamda geçirilen zamanın kontrol edilmesine ve sosyal medyanın olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri konusunda toplumsal farkındalık yaratmak için eğitim programları düzenlenmesi gereklidir. Bu programlar, bireyleri bilinçlendirerek, sağlıklı internet kullanımı alışkanlıkları kazandırabilir. Psikolojik destek de sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede önemli bir rol oynamaktadır. Terapiler, bağımlılıkla başa çıkma sürecinde bireylere yardımcı olabilir. Beck ve arkadaşları (1979), bilişsel davranış terapisinin (BDT), bireylerin olumsuz düşünce ve davranışlarını değiştirme konusunda etkili bir yaklaşım olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı gibi problemlerin tedavisinde de kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

2.3.5.5. Sosyal Medya Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmalarıyla ilişkilendirilen bir olgudur. Bu bağımlılığı açıklamak için farklı teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir:

Griffiths'in (2005) Bağımlılık Teorisi, sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal medya kullanımından elde ettikleri çoklu hazlar veya kaçınma davranışları ile tatmin olmalarından kaynaklandığını savunur. Bu teoriye göre, sosyal medya bireylere hem ödül hem de kaçış imkânı sunar. Örneğin, olumlu geri bildirimler veya beğeniler ödül mekanizmasını güçlendirirken, stres veya sıkıntıdan kaçış sağlamak sosyal medya kullanımını pekiştirebilir.

Katz ve arkadaşlarının (1973) geliştirdiği Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi, bireylerin sosyal medyayı belirli ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığını öne sürer. Bu teoriye göre, bilgi edinme, sosyal etkileşim, eğlence veya kendini ifade etme gibi motivasyonlar sosyal medya kullanımını artırabilir. Ancak, bu ihtiyaçların sürekli hale

gelmesi, bireylerde sosyal medyaya bağımlılık gelişmesine neden olabilir. Ayrıca, sosyal medyanın dikkat dağıtıcı bir rol oynaması, bireylerin konsantrasyonlarını zorlaştırarak günlük işlevselliklerini olumsuz etkileyebilir.

Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireylerin sosyal medyada diğer insanların hayatları ile kendi yaşantılarını kıyaslamaları sonucunda olumlu veya olumsuz öz-algılar geliştirdiğini savunur. Bu teoriye göre, bireyler sosyal medya platformlarında diğer kullanıcıların idealize edilmiş içeriklerini gördüklerinde, kendilerini yetersiz veya değersiz hissedebilirler. Bu durum, sosyal medya kullanımını artırarak bireylerin kendilerini daha iyi hissetmek için tekrar tekrar platformlara dönmesine yol açabilir.

Tajfel ve Turner'ın (1979) geliştirdiği Sosyal Kimlik Teorisi, bireylerin sosyal medya platformlarında belirli gruplara ait olma ihtiyacını açıklamaktadır. Sosyal medya, bireylere grup aidiyeti ve kimlik oluşturma fırsatı sunduğu için bağımlılık geliştirme riskini artırabilir.

2.3.6. Mesajlaşma Bağımlılığı

Mesajlaşma bağımlılığı, bireylerin kısa mesaj veya anlık mesajlaşma uygulamalarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucu gelişen bir davranışsal bağımlılıktır. Bu durum, genellikle bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik yaşamlarında olumsuz etkiler yaratabilecek şekilde, sürekli bir mesajlaşma ihtiyacı duymalarına yol açar (Andreassen vd., 2012).

2.3.6.1. Mesajlaşma Bağımlılığının Nedenleri

Mesajlaşma bağımlılığı, bireylerin sürekli olarak mesajlaşma platformlarına yönelmesine neden olan çeşitli faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkar. Bireysel faktörler, sosyal onay arayışı ve düşük özgüven gibi unsurları içerir. Bireyler, sosyal medya ve mesajlaşma platformları aracılığıyla onay arayışında olabilir, bu da onların çevrimiçi etkileşimlerini artırmalarına yol açabilir (Walther, 1996). Ayrıca, yalnızlık hissi ve sosyal izolasyon da mesajlaşma bağımlılığının önemli bir nedeni olabilir. Sosyal bağlantılar kurma isteği, bu tür bağımlılığın bir başka itici gücü olabilir (Caplan, 2003). Stresle başa çıkma mekanizması olarak mesajlaşma, bazı bireylerin zorlayıcı durumlarla baş etme şekli haline gelebilir. Çevresel faktörler de mesajlaşma bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Aile ve arkadaş çevresinin sürekli

mesajlaşmayı teşvik etmesi, bireylerin bu alışkanlıkları geliştirmelerinde etkili olabilir. Ayrıca, toplumda sürekli iletişim kurma beklentisi, bireylerin sürekli çevrimiçi olma gereksinimini hissetmelerine neden olabilir. Teknolojik faktörler de bağımlılığın artmasına katkıda bulunur. Akıllı telefonların ve anlık mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması, bireylerin her an mesajlaşma imkânına sahip olmalarını sağlar. Bunun yanı sıra, bildirimler ve uygulama tasarımlarının kullanıcıları sürekli etkileşimde bulunmaya teşvik etmesi, mesajlaşma bağımlılığını artırabilir (Muezzin, 2023).

2.3.6.2. Mesajlaşma Bağımlılığının Belirtileri

Mesajlaşma bağımlılığı, çeşitli zihinsel, davranışsal ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir. Zihinsel belirtiler, bireylerin sürekli olarak mesajlaşma hakkında düşünceleri ve mesajlaşmanın olumsuz sonuçlarına rağmen bu alışkanlığı sürdürmeleriyle kendini gösterir. Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Davranışsal belirtiler arasında, bireylerin günlük işlerini yerine getirmek yerine mesajlaşmaya zaman ayırmaları ve sosyal ortamlarda bile telefonlarıyla ilgilenmeleri yer alır. Bu durum, bireylerin çevrelerinden kopmalarına ve sosyal izolasyon yaşamalarına yol açabilir. Fiziksel belirtiler de mesajlaşma bağımlılığına dair önemli göstergelerdir. Uzun süreli telefon kullanımı, göz yorgunluğu, uyku düzensizlikleri ve fiziksel rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açabilir (Thomee vd., 2011).

2.3.6.3. Mesajlaşma Bağımlılığının Etkileri

Mesajlaşma bağımlılığı, bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik/mesleki yaşamlarında önemli olumsuz etkilere yol açabilir. Bu bağımlılık, kaygı, depresyon ve düşük özsaygı gibi duygusal problemlere neden olabilir. Ayrıca, sürekli mesajlaşma ile meşguliyet, dijital stres ve tükenmişlik gibi belirtilere de yol açabilir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Sosyal etkiler açısından, mesajlaşma bağımlılığı, yüz yüze iletişim becerilerinin azalmasına ve aile ile arkadaş ilişkilerinde gerginliklere neden olabilir. Bireyler, çevrimiçi etkileşimlere odaklanırken, gerçek dünyadaki ilişkilerinde zayıflamalar yaşayabilir. Akademik ve mesleki etkilere gelindiğinde, mesajlaşma bağımlılığı, konsantrasyon eksikliğine ve düşük performansa yol açabilir. Sürekli telefon kullanımı, verimliliği azaltabilir ve çalışma süreçlerinde dikkatin dağılmasına neden olabilir.

2.3.6.4. Mesajlaşma Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Mesajlaşma bağımlılığı, günümüz dijital çağında yaygın bir sorun haline gelmiştir. Bu bağımlılığı anlamak için çeşitli teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bağımlılık teorisi, mesajlaşma bağımlılığını biyolojik bir perspektiften ele alır. Bu teoriye göre, mesajlaşma gibi tekrarlayan davranışlar, bireyin dopamin sistemini uyarak ödül mekanizmasını aktive eder. Koob ve Volkow (2016), bağımlılık yaratan aktivitelerin beyin ödül sistemini aşırı derecede uyardığını ve bireylerin bu davranışların tekrarı için güçlü bir arzuyla motive olduklarını belirtmiştir. Mesajlaşma bağımlılığı özelinde, gönderilen bir mesaja anında yanıt almak veya beklenmedik bir mesaj almak, bireyin dopamin salınımını artırabilir. Bu nörokimyasal ödül, bireyi daha fazla mesajlaşma davranışına iter ve zamanla bir bağımlılık döngüsü oluşur.

Kullanımlar ve doyumlar teorisi ise mesajlaşma bağımlılığının sosyal ve psikolojik boyutlarına odaklanır. Katz ve arkadaşları (1973), bireylerin medya ve iletişim teknolojilerini farklı ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıklarını öne sürmüştür. Mesajlaşma, bu bağlamda, sosyal bağ kurma, aidiyet hissi yaratma ve kişisel etkileşim ihtiyacını doyurma aracı olarak görülmektedir. Bu teoriye göre, bireyler mesajlaşma yoluyla sosyal destek alabilir, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve günlük yaşantılarını diğer insanlarla paylaşabilir. Ancak, bu ihtiyaçların aşırı bir şekilde tatmin edilmesi, bireylerin mesajlaşma dışındaki iletişim biçimlerinden uzaklaşmasına ve çevrimdışı sosyal etkileşim becerilerinin azalmasına yol açabilir.

Caplan (2003) tarafından geliştirilen problemli internet kullanımı modeli ise mesajlaşma bağımlılığını bireylerin çevrimdışı yaşamlarındaki sorunlardan kaçınma aracı olarak görülen bir davranış olarak açıklar. Bu modele göre, bireyler çevrimdışı ortamlarda yaşadıkları sosyal kaygı, kişisel sorunlar veya stres gibi olumsuz deneyimlerden uzaklaşmak için çevrimiçi mesajlaşma aktivitelerine yönelirler. Model, mesajlaşmanın bireylere geçici bir rahatlama ve kaçış hissi sunduğunu ancak uzun vadede çevrimdışı sorunların çözülmesini engelleyerek daha ciddi psikolojik problemler yaratabileceğini belirtir. Örneğin, bireyler çevrimdışı sosyal bağlantılarını geliştirmek yerine mesajlaşma ile yetinerek yalnızlık ve yetersizlik hissini pekleştirebilir.

Mesajlaşma bağımlılığını anlamada bağımlılık teorisi, kullanımlar ve doyumlar teorisi ile problemli internet kullanımı modeli, birbirini tamamlayan farklı perspektifler

sunar. Bu yaklaşımlar, mesajlaşma davranışını biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla ele alarak, bu bağımlılığın çözülmesine yönelik stratejiler geliştirilmesine olanak tanır. Mesajlaşma bağımlılığı ile başa çıkabilmek için bireylerin, davranışın altında yatan temel nedenleri anlaması ve bu sorunlarla başa çıkma yollarını geliştirmesi önemlidir.

2.3.7. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon bağımlılığı, bireylerin televizyon izleme alışkanlıklarının aşırıya kaçması, bu davranışları kontrol edememesi ve günlük yaşamda televizyon izlemeyi öncelikli bir etkinlik haline getirmesidir. Griffiths (1999), davranışsal bağımlılıkların, kimyasal bağımlılıklara benzer belirtiler gösterdiğini ve televizyon izleme gibi aktivitelerin de bağımlılık yapabileceğini belirtmiştir. Bu tür bağımlılıklar, zihinsel meşguliyet, duygudurum değişiklikleri, tolerans, yoksunluk belirtileri, kişilerarası çatışmalar ve tekrarlama gibi belirtilerle karakterize edilir. Televizyon bağımlılığı da bu kapsamda değerlendirilebilir ve hem psikolojik hem de fizyolojik sonuçlara yol açabilir.

Griffiths (2005), televizyon bağımlılığının bireylerin gerçek yaşamdan kaçmak amacıyla televizyonu bir baş etme (coping) mekanizması olarak kullanmalarından kaynaklandığını belirtir. Televizyon izlemek, bireylerin kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, ancak bu davranışın aşırıya kaçması bağımlılığa yol açabilir.

2.3.7.1. Televizyon Bağımlılığının Nedenleri

Televizyon bağımlılığı, psikolojik, biyolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkan bir durumdur. Psikolojik faktörler, bireylerin kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi ruhsal sorunlarla başa çıkma çabasıyla televizyon izleme sıklığını artırmalarına yol açabilir. Balcı ve Demir'in (2018) araştırması, televizyon izleme alışkanlıklarında parasosyal etkileşim ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, televizyonun yalnızlık gibi duygusal zorlukları geçici olarak hafifletebileceğini göstermektedir. Biyolojik faktörler, televizyon izlerken beyindeki ödül merkezlerinin uyarılmasıyla ilgilidir. Bu süreç, dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasına yol açar. Dopamin, mutluluk ve ödül hissi yaratır, bu da bireylerin sürekli televizyon izleme davranışını pekiştirebilir. Chou ve Hsiao (2000), medya bağımlılığı bağlamında bu durumu incelemişlerdir. Sosyal faktörler de

televizyon bağımlılığının gelişmesinde rol oynar. Aile içindeki çatışmalar veya sosyal çevrenin etkisi, bireylerin televizyon izleme sıklığını artırabilir ve sosyal bağların zayıflamasına yol açabilir. Televizyon, bireylerin sosyal etkileşimlerini yerine koyabilir ve zamanla sosyal izolasyona neden olabilir.

2.3.7.2. Televizyon Bağımlılığının Belirtileri

Televizyon bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyen bir dizi davranışsal ve psikolojik belirtisiyle kendini gösterir. Aşırı televizyon izleme, zaman yönetimi sorunlarına yol açarak iş, okul veya ailevi sorumlulukların aksamasına neden olabilir. Kontrolsüz izleme isteği, bireylerin televizyon izleme arzusunun giderek artmasına ve bu davranışın bir alışkanlık haline gelmesine yol açabilir. Sosyal izolasyon da televizyon bağımlılığının önemli bir belirtisidir; aşırı televizyon izleme, bireylerin diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurmalarını zorlaştırabilir ve aile içindeki etkileşimleri azaltabilir. Uzmanlar, televizyonun sürekli açık olmasının aile bireyleri arasında iletişimin kopmasına yol açtığını belirtmektedir (Dicle, 2019).

Ayrıca, televizyon bağımlılığı sağlık açısından da olumsuz etkilere sahiptir. Uzun süreli televizyon izlemek, obezite, uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz yorgunluğu ve stres gibi problemlere yol açabilir. Bu nedenle, uzmanlar televizyon izleme sürelerinin sınırlandırılması gerektiğini önermektedirler (Dicle, 2020).

Televizyon bağımlılığının nedenleri arasında, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmak için televizyon izlemeyi bir kaçış yolu olarak kullanmaları yer alabilir. Hissedilen rahatlatıcı duygular, televizyon izleme davranışının sürekli bir alışkanlık ve hatta bağımlılık haline gelmesine yol açabilir (Ulusoy ve İlhan, 2024).

Sonuç olarak, televizyon bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir ve sosyal ilişkilerini zayıflatırabilir. Bu nedenle, televizyon izleme sürelerinin kontrol edilmesi ve dengeli bir yaşam tarzının benimsenmesi önemlidir.

2.3.7.3. Televizyon Bağımlılığının Etkileri

Televizyon bağımlılığı, psikolojik, fiziksel ve sosyal alanlarda geniş bir yelpazeye yayılabilen olumsuz etkilere yol açabilir. Kubey ve Csikszentmihalyi (2013), televizyon bağımlılığının psikolojik etkileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal sorunların artışı gözlemlenmiştir. Ayrıca, şiddet içeren

televizyon programlarının izlenmesi, bireylerin agresyon seviyelerinin yükselmesine yol açabilir. Fiziksel etkiler açısından, uzun süre televizyon izlemek hareketsizliğe ve obezite gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Sağlıksız atıştırmalıkların tüketimi bu etkileri pekiştirebilir ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Kuss ve Griffiths, 2012). Sosyal etkiler de önemli bir boyuttur. Televizyon bağımlılığı, aile içindeki etkileşimleri olumsuz etkileyebilir ve bireylerin yalnız kalma isteğini artırabilir. Bu durum, ilişkilerde duygusal mesafelerin oluşmasına yol açabilir.

2.3.7.4. Televizyon Bağımlılığının Sonuçları

Televizyon bağımlılığı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Akademik ve mesleki performans, televizyon bağımlılığı nedeniyle ciddi şekilde düşebilir. Ayrıca, aile ilişkilerinde de ciddi bozulmalar görülebilir. Birey, televizyon izleyerek elde ettiği tatmini, aile içindeki etkileşimlerden daha fazla önemseyebilir. Bu durum, aile üyeleri arasındaki bağların zayıflamasına ve duygusal uzaklaşmalara yol açabilir (Sivrikaya ve Sağlam, 2019).

2.3.7.5. Televizyon Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Televizyon bağımlılığı, günümüzde bireylerin yaşantılarını çeşitli şekillerde etkileyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağımlılık, farklı kuramsal çerçevelerle açıklanabilir. Bilişsel davranışçı kuram, televizyon bağımlılığını bireylerin televizyon izleme davranışlarını pekiştiren düşünsel kalıplarla ele alır. Beck (1979), televizyon izlemenin bireyin olumsuz duygularından kaçmak için geliştirdiği bir baş etme stratejisi olduğunu belirtmiştir. Bu kurama göre, bireyler olumsuz düşüncelerden ve stres yaratan durumlardan uzaklaşmak için televizyon izlemeye yönelirler.

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ise televizyon izleme davranışlarının çevreden öğrenildiğini savunur. Bu yaklaşıma göre, birey televizyon izleyerek sosyal normları ve davranışları gözlemler ve bu davranışları kendi yaşamına entegre eder (Bandura, 2001). Televizyon programları aracılığıyla sunulan rol modelleri ve sosyal etkileşim biçimleri, bireyin algılarını ve davranışlarını şekillendirebilir. Bu durum, özellikle çocuklar ve ergenler gibi etkilenmeye daha açık gruplar için önem arz eder.

Bağımlılık kuramları, televizyon bağımlılığının biyolojik boyutunu öne çıkarır. Bu yaklaşımlara göre, televizyon izleme davranışının tekrarlanması, dopamin salınımını artırarak ödül sistemini aşırı derecede uyarır. Griffiths (2005), televizyon izleme

davranışlarının tekrarlanması, dopamin salınımını artırarak ödül sistemini uyardığını ve bunun da bireylerde televizyon bağımlılığına yol açabileceğini ifade etmiştir. Bu süreç, bireylerin gündelik sorumluluklarından uzaklaşmasına ve televizyonu bir kaçış yolu olarak görmelerine neden olabilir.

Tüm bu kuramsal yaklaşımlar, televizyon bağımlılığının farklı boyutlarını anlamamıza yardımcı olur. Bilişsel, sosyal ve biyolojik perspektiflerin her biri, televizyon izleme davranışının nedenlerini ve sonuçlarını çeşitli açılardan ele almaktadır.

2.3.8. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş bağımlılığı kavramı, ilk olarak 1915 yılında Emil Kraepelin tarafından “oniomania” (onyomani) olarak tanımlanmıştır. Bu terim, Yunanca “onios” (satış) ve “mania” (çılgınlık, delilik) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir (Kearney ve Stevens, 2012). Tarihsel açıdan uzun bir geçmişe sahip olan alışveriş bağımlılığı, literatürde farklı terimlerle ifade edilmiştir. Bu kavramlar, "kompulsif satın alma bozukluğu", "kompulsif alışveriş" veya "patolojik satın alma" olarak da anılmaktadır (Maraz vd., 2015).

Farklı terimlerin kullanılmasının sebebi, uzmanların bozukluğu çeşitli sınıflandırmalara dahil etmeleri ve tanı ölçütlerini net bir şekilde belirleyememeleridir. Ancak, günümüzde internet teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte alışveriş davranışında önemli bir değişim yaşanmış ve alışverişler çevrimiçi ortamlara kaymıştır (Akkaş, 2019).

Bu gelişmelerle birlikte "çevrimiçi (online) alışveriş bağımlılığı" kavramı da literatürde yerini almıştır. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, alışveriş motivasyonunun kontrolünü kaybetme, aşırı endişe, fazla zaman ve enerji harcama gibi belirtileri içerir ve bu durum, bireyin diğer yaşam alanlarını olumsuz yönde etkileyebilecek bir seviyeye ulaşabilir (Andreassen vd., 2015).

2.3.8.1. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Tanı ve Kriterleri

Alışveriş bağımlılığının tanı ve tedavi konularındaki araştırmalar henüz netleşmemiştir. Ancak, literatürde alışveriş bağımlılığının belirli tanı kriterleri olduğu belirtilmektedir. Bu kriterler arasında, gereksinim duyulmayan ürünlerin sıkça satın

alınması, maddi imkanların ötesine geçilerek alışveriş yapılması ve alışverişin kişisel işlevleri olumsuz yönde etkilemesi sayılmaktadır (McElroy vd., 1994; Tamam, 2009). Bununla birlikte, alışveriş bağımlılığı davranışının yalnızca mani veya hipomani dönemlerinde ortaya çıkmadığı da belirtilmiştir.

2.3.8.2. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Nedenleri

Gelişen teknoloji ve modern yaşam tarzının etkisiyle çevrimiçi alışveriş bağımlılığı giderek artmıştır. Çerçi ve Özkaya (2014) bu artışı, mobil cihazlar ve telefonlar aracılığıyla yapılan alışverişlerin yaygınlaşmasına, internet üzerinden ürünlerde sunulan indirimlere, ürünlerin kolayca karşılaştırılabilmesine ve zaman tasarrufu sağlayan alışveriş fırsatlarına bağlamaktadır. Ayrıca, alışveriş sepetinin belirli bir süre sonra boşaltılması, hatırlatıcı e-postalar ve indirim kuponları da çevrimiçi alışveriş bağımlılığını pekiştiren faktörler arasında yer almaktadır.

2.3.8.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığının Etkileri

Alışveriş bağımlılığının altında yatan psikolojik etkenler incelendiğinde, bağımlı bireylerin alışveriş yaparken gereksinim duymadıkları ürünleri almak ve duygusal durumlarını iyileştirmek için alışveriş yapmaları dikkat çekmektedir (Özçelik vd., 2017). Alışveriş bağımlılarının profilleri incelendiğinde, hedonist amaçla alışveriş yapan bireylerin, fayda amaçlı alışveriş yapanlara göre daha fazla bağımlılık riski taşıdıkları görülmektedir. Ayrıca alışveriş sonrasında mutlu ve rahatlamış hissedilen bireylerin oranı, herhangi bir duygu hissetmeyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Günüç ve Doğan Keskin, 2016).

2.3.8.4. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Tedavi Yöntemleri

Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı için belirgin bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Ancak, kendine yardım gruplarının ve bilişsel davranışçı terapilerin bu tür bozukluklarla başa çıkmada etkili olabileceği düşünülmektedir (Lee ve Msysk, 2004; Bozdağ Türker, 2019). Bilişsel davranışçı terapi (BDT), alışveriş bağımlılığında, alışveriş fırsatlarını kaçırma korkusu, gücü abartma eğilimi ve satın alınacak ürünlere atfedilen önem gibi bilişsel hatalar üzerine çalışır. Terapinin hedefleri arasında para yönetme becerisinin artırılması, stresle başa çıkma kapasitesinin geliştirilmesi ve problem çözme becerilerinin güçlendirilmesi yer almaktadır. Ayrıca, kendini gözlemleme teknikleri kullanılarak alışveriş davranışının altında yatan duygusal ve

bilişsel şartlar belirlenebilir. Bilişsel yeniden yapılandırma ve yeniden çerçevelendirme teknikleriyle alışveriş davranışına dair beklentiler değiştirilebilir ve sağlıklı alışveriş örüntüleri oluşturulabilir (Türkçapar, 2018).

2.3.8.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Alışveriş bağımlılığı, farklı psikolojik ve kuramsal yaklaşımlar açısından ele alınabilir. Psikoanalitik yaklaşım, bu bağımlılığı bireyin çocukluk dönemindeki duygusal eksiklikler ve anne-baba ile ilişkilerindeki sorunlarla ilişkilendirir. Freud (1923), alışverişin bireylerin içsel boşluklarını doldurma ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama yönelik bir mekanizma olduğunu belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre, bağımlı bireyler alışverişle içsel çatışmalarını bastırmaya çalışmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), alışveriş bağımlılığının temelinde, bireylerin alışverişle ilgili olumsuz ve yanıltıcı düşünceleri ve inançları bulunduğunu öne sürer. Türkçapar (2018), bu bağımlılığın "büyük fırsatlar kaçırılmamalıdır" gibi yanlış inançlarla ve "mutlu olmanın tek yolu alışveriş yapmaktır" gibi bilişsel hatalarla açıklanabileceğini ifade etmiştir. BDT, bireylerin düşüncelerini yeniden yapılandırarak daha sağlıklı alışveriş davranışları geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar.

Bandura' nın sosyal öğrenme kuramı, alışveriş bağımlılığının bireylerin çevrelerinden ve medya aracılığıyla gözlemledikleri davranışlardan öğrenildiğini belirtir. Alışverişin ödüllendirici bir deneyim olarak algılanması, bireylerin bu davranışı bir pekiştirme aracı olarak görmesine neden olabilir (Bandura, 1963). Sosyal etkileşimler ve çevreden gelen teşvikler, alışveriş davranışlarını pekiştirebilir.

Psikodinamik yaklaşım ise alışveriş bağımlılığını bireyin bilinçaltındaki dürtülerin ve isteklerin bir yansıması olarak ele alır. Vaillant (1992), alışverişin bireylerin bastırılmış duygusal ihtiyaçlarını, travmalarını ya da içsel çatışmalarını dışa vurma biçimi olarak görüldüğünü ifade etmiştir. Bu durumda, alışveriş bir savunma mekanizması işlevi görebilir.

Farklı kuramsal yaklaşımlar, alışveriş bağımlılığını anlamak ve bu bağımlılığın önünü almak için farklı perspektifler sunmaktadır. Psikoanalitik, bilişsel, sosyal ve psikodinamik bakışa sahip yaklaşımlar birleştirilerek, bireylerin daha sağlıklı davranışlar geliştirmesi için stratejiler geliştirilebilir.

2.3.9. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı

Teknolojik gelişmeler, özellikle internetin yaygınlaşması ve mobil cihazların kullanımının artması, kumar sektöründe de büyük bir dönüşüme yol açmıştır. Fiziksel kumarhanelerin yerine, çevrimiçi kumar platformları, daha fazla kullanıcıya ulaşma imkânı sunmakta ve kumar oynamayı çok daha erişilebilir hale getirmektedir. Bu gelişmeler, aynı zamanda çevrimiçi kumar bağımlılığının artmasına da zemin hazırlamıştır. Çevrimiçi kumar, geleneksel kumara göre daha güçlü etkileşim, daha yüksek gizlilik ve daha kolay erişilebilirlik gibi özellikler taşır, bu da kumar bağımlılığına neden olabilecek psikolojik, sosyal ve ekonomik bir etki yaratmaktadır (Binde, 2009).

Çevrimiçi kumar, özellikle gizlilik, erişilebilirlik ve hızla ödüllerin kazanılması gibi özellikleriyle, bireylerin kumar bağımlılığına eğilimli hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu bağımlılık, psikolojik ve sosyal sorunlar yaratırken, aynı zamanda ciddi finansal kayıplara yol açabilir. Yeşilay'a göre, kumar bağımlılığı tedavisinde bireysel terapi, grup terapisi, aile terapisi, ilaç tedavisi ve iyileşme danışmanlığı gibi yöntemler etkilidir. Ayrıca, Novis Psikoloji sanal kumar bağımlılığının tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin (CBT) etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Çevrimiçi kumar bağımlılığıyla mücadele etmek için toplumda farkındalık yaratılmalı, sosyal medya reklamları düzenlenmeli ve bağımlı bireyler için destek mekanizmaları geliştirilmelidir.

2.3.9.1. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Nedenleri

Çevrimiçi kumar bağımlılığı, bir dizi faktörün birleşimiyle ortaya çıkar. Erişilebilirlik ve gizlilik, çevrimiçi kumarın temel nedenlerinden biridir. Bu platformlar, kullanıcılara her yerden ve her zaman kumar oynama imkânı sunarak, kumar oynamayı alışkanlık haline getirebilir. Ayrıca, çevrimiçi kumar, oyunculara gizli bir ortamda oynama fırsatı tanır ve bu durum, toplumsal baskılardan uzak bir kumar deneyimi sunarak bağımlılığı pekiştirebilir (Gainsbury, 2015). Sosyal medyanın etkisi de büyüktür; çevrimiçi kumarın sosyal medya üzerinden yayılması, genç kullanıcılar ve potansiyel kumar oyuncuları üzerinde daha fazla etki yaratır. Kumarın, eğlence ve kazanç sağlama amacıyla cazip bir şekilde sunulması, bireylerde bağımlılık riskini artırabilir. Bu tür sunumlar, kişilerin kumara olan ilgisini pekiştirerek zamanla

bağımlılık gelişmesine yol açabilir. Ayrıca, çevrimiçi kumar oyunları, genellikle hızlı ödüller ve sürekli etkileşim sunar. Bu, bireylerin kumar oyunlarına daha fazla zaman ve para harcamasına yol açabilir. Ödüllerin ve kayıpların hızla yaşanması, kumar oynama davranışını pekiştirerek bağımlılığa zemin hazırlayabilir (Chóliz ve Marcos, 2024).

2.3.9.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığının Sonuçları

Çevrimiçi kumar bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkileyebilir. Bağımlılık, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilir; bireyler depresyon, kaygı bozuklukları ve stres gibi psikolojik zorluklarla karşılaşabilir. Ayrıca, kumar bağımlılığı, bireylerin iş ve aile ilişkilerinde sorunlara neden olabilir (Binde, 2009). Sosyal izolasyon da çevrimiçi kumar bağımlılığının bir sonucudur. Kumar bağımlılığı olan kişiler, sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir ve aile içindeki etkileşimler bozulabilir. Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına, yalnızlık hissetmelerine ve aile içindeki ilişkilerde zorluklar yaşamalarına yol açabilir. Ekonomik kayıplar ve maddi zorluklar da önemli sonuçlar arasında yer alır. Kumar bağımlılığı, bireylerin sürekli olarak kumara para harcamasına yol açarak borçlanmalarına ve uzun vadede ciddi finansal sıkıntılara neden olabilir. Bu süreç, ekonomik çöküşe yol açabilir (Price, 2022).

2.3.9.3. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Çevrimiçi kumar bağımlılığını önlemek ve tedavi etmek için çeşitli önlemler alınmalıdır. İlk olarak, toplumda çevrimiçi kumarın bağımlılık yapıcı etkileri hakkında farkındalık yaratmak önemlidir. Gençler ve aileler için kumar bağımlılığının tehlikeleri hakkında eğitim programları düzenlenmeli ve kumar oynamanın psikolojik ve finansal zararları vurgulanmalıdır (Gainsbury, 2015). Ayrıca, sosyal medya platformlarında yayılan kumar reklamlarının denetlenmesi gereklidir. Kumar şirketlerinin genç kullanıcıları hedef almasının önlenmesi için sosyal medya platformlarında daha sıkı denetimler ve düzenlemeler getirilmesi gerekmektedir. Bu tür denetimler, gençlerin kumar bağımlılığına karşı korunmalarına yardımcı olabilir. Son olarak, çevrimiçi kumar bağımlılığı yaşayan bireyler için psikolojik destek ve tedavi programları sunulmalıdır. Kumar bağımlılığı, profesyonel yardım gerektiren bir durumdur; bu nedenle bağımlılıkla mücadele eden bireyler için terapötik müdahaleler yapılmalıdır (Chóliz ve Marcos, 2024).

2.3.9.4. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Çevrimiçi kumar bağımlılığı, bireylerin kumar oynamaya karşı kontrolsüz bir şekilde eğilim gösterdiği ve bu davranışın psikolojik, sosyal ve ekonomik açılardan zarar verici boyutlar kazandığı bir durumdur (Chóliz ve Marcos, 2024). Bu bağımlılık, farklı kuramsal çerçevelerle açıklanabilir. Psikolojik bağımlılık teorileri, bireylerin çevrimiçi kumarı bir kaçış yolu olarak kullandığını ve bu davranışın duygusal ödüller aracılığıyla pekiştirildiğini belirtir. Kumar oynamak, bireylerin yaşadıkları stres, anksiyete veya depresyon gibi olumsuz duygusal durumlardan uzaklaşma arayışıyla ortaya çıkabilir (Price, 2022).

Davranışçı bağımlılık modelleri, çevrimiçi kumarın bir ödül döngüsü etrafında şekillendiğini savunur. Bu yaklaşıma göre, kazandıklarında dopamin salınımı yaşayan bireyler, bu haz duygusunu yeniden yaşamak için kumar oynamaya devam ederler. Ancak kayıplar, bireylerin bu kaybı telafi etme çabasıyla daha fazla kumar oynamalarına neden olabilir. Bu durum, bireyin kumar oynamaya duyduğu ihtiyacın giderek artmasına ve bağımlılık davranışının pekişmesine yol açar.

Biyopsikososyal yaklaşım, çevrimiçi kumar bağımlılığını biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle açıklar. Biyolojik açıdan, beyindeki ödül sistemi ve dopamin düzeylerindeki değişimler bağımlılığın görülmesinde önemli bir rol oynar. Psikolojik olarak, bireyin kendilik değeri, başa çıkma mekanizmaları ve duygusal düzenleme becerileri bağımlılığı etkileyebilir. Sosyal faktörler ise, bireyin çevresel etkileri, aile ve arkadaş gruplarıyla olan ilişkileri ile medya aracılığıyla sunulan kumarı özendiren mesajları içerir.

Tüm bu yaklaşımlar bir arada değerlendirildiğinde, çevrimiçi kumar bağımlılığının bireyin yaşamını çok boyutlu bir şekilde etkilediği ortaya çıkmakta ve bu bağımlılığın önünü almak için kapsamlı stratejilerin geliştirilmesi gerektiği görülmektedir. Psikoterapiler, davranışçı tedaviler ve sosyal destek mekanizmaları, bu bağımlılıkla başa çıkmak için etkili yöntemler sunabilir.

2.3.10. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığı

Teknolojik gelişmeler ve internetin yaygınlaşması, insanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi platformlara yönelmesine olanak tanımıştır. Özellikle pornografi, dijital dünyanın önemli bir parçası haline gelmiş ve internet üzerinden kolay

erişilebilir bir içerik sunulmuştur. Çevrimiçi pornografi, bireylerin gizli bir şekilde, istedikleri zaman ve yerde erişebileceği bir medya biçimi sunarak bağımlılığa yol açabilir. Çevrimiçi pornografi bağımlılığı, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir sosyal sorun haline gelmiştir.

2.3.10.1. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığının Nedenleri

Çevrimiçi pornografi bağımlılığı, çeşitli psikolojik ve biyolojik faktörlerle şekillenen bir davranışsal bağımlılıktır. Çevrimiçi pornografinin en büyük çekiciliği, kolay erişilebilirliği ve anonimlik sunmasıdır. İnternet üzerinden her zaman ve gizlice pornografik içeriklere ulaşabilme imkânı, bireylerin toplumsal ve ahlaki baskılardan kaçınmasına olanak tanır (Griffiths, 2010). Özellikle genç yaşlardaki bireyler, anonimlikten yararlanarak pornografi izlemeye daha kolay başlayabilirler. Ayrıca, çevrimiçi pornografi, beyin ödül sistemini harekete geçiren içeriklere sahiptir. Porno içerikleri, kısa süreli zevk ve tatmin sağlarken, bireyi bu zevki sürekli elde etmek için tekrar etmeye iter. Bu süreç, davranışsal pekiştirme yoluyla bağımlılık davranışlarını güçlendirebilir. Diğer bir önemli neden ise, çevrimiçi pornografinin stres, kaygı, yalnızlık gibi duygusal sorunlardan kaçış sağlamasıdır. Bireyler bu içerikleri bir tür duygusal boşluklarını doldurma yöntemi olarak kullanabilir, ancak zamanla bu durum bir alışkanlık haline gelir ve bağımlılığa dönüşebilir (Brand vd., 2019).

2.3.10.2. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığının Sonuçları

Çevrimiçi pornografi bağımlılığı, bireylerin psikolojik, duygusal, sosyal ve cinsel sağlığını ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir. Psikolojik açıdan, pornografi bağımlılığı depresyon, kaygı, düşük özsaygı, suçluluk duyguları ve yalnızlık gibi durumlarla ilişkilidir. Bireyler, pornografi izleyerek elde ettikleri kısa süreli tatminin ardından uzun vadede psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler. Aile içi ilişkilerde ise, pornografi bağımlılığı eşler arasında cinsel doyumsuzluk, aldatma ve güvensizlik gibi problemler ortaya çıkarabilir. Ayrıca, bireylerin sosyal ilişkileri de zarar görebilir, çünkü pornografi izleyen kişiler genellikle sosyal etkinliklerden ve yüz yüze etkileşimlerden kaçınabilirler (Laier vd., 2013). Cinsel işlev bozuklukları, aşırı pornografi tüketiminin bir başka sonucu olarak, gerçek hayattaki cinsel ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Bu bağımlılık, cinsel isteksizlik, cinsel performans kaygısı ve cinsel işlev bozukluklarına neden olabilir. Gerçek cinsel deneyimler, pornografik

içeriklerin cinsel beklentileri ve deneyimleri nasıl şekillendirdiği üzerine yapılan çalışmalar, bu tür içeriklerin gerçek cinsel deneyimlerin tatmin ediciliğini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Acar vd., 2024). Çevrimiçi pornografinin yaygınlaşması, bireylerin cinsellik ve insan ilişkileri konusundaki algılarını etkileyerek toplumsal normlarla çelişen yanlış inançlara yol açabilir. Bu durum, bireylerin cinsel davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle pornografinin daha güçlü toplumsal cinsiyet kalıplarına dayalı cinsel inançlarla bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır (Peter ve Valkenburg, 2008). Pornografi, cinsellik hakkındaki yanlış algıları pekiştirebilir ve bireyleri daha sağlıklı cinsel davranışlara yönlendirebilir.

2.3.10.3. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Çevrimiçi pornografi bağımlılığının önlenmesi ve tedavi edilmesi için çeşitli stratejiler önerilmektedir. İlk olarak, toplumda çevrimiçi pornografi bağımlılığının tehlikeleri hakkında farkındalık yaratmak önemlidir. Gençlere, pornografi tüketiminin psikolojik ve sosyal zararları hakkında eğitim verilerek, bu içeriklere karşı bilinçli bir tutum geliştirmeleri sağlanmalıdır (Griffiths, 2010). Ayrıca, çevrimiçi pornografinin yayılmasını engellemek için sosyal medya platformları ve internet sağlayıcıları tarafından denetim mekanizmaları oluşturulmalıdır. İnternetteki izinsiz pornografik içeriklerin yayılmasını önlemek amacıyla etkin filtreleme ve denetim sistemleri geliştirilmesi gerekmektedir. Çevrimiçi pornografi bağımlılığına karşı tedavi yöntemleri de oldukça önemlidir. Psikoterapi ve destek grupları oluşturularak, bağımlı bireylere tedavi planları sunulmalı ve davranışsal terapi yöntemleriyle tedavi edilmelidir (Laier vd., 2013). Son olarak, bağımlılıkla mücadelede yenilikçi yöntemler geliştirilmeli ve daha fazla araştırma yapılmalıdır.

2.3.10.4. Çevrimiçi Pornografi Bağımlılığına Kuramsal Bakış

Çevrimiçi pornografi bağımlılığı, bireylerin pornografi içeriklerine karşı kontrolsüz bir şekilde eğilim göstermesi ve bu davranışın psikolojik, sosyal ve biyolojik boyutlarda olumsuz etkiler yaratmasıyla karakterize edilir. Psikolojik bağımlılık teorileri, bu bağımlılığın temelinde beynin ödül sisteminin etkili bir şekilde tetiklenmesini gösterir. Pornografi, dopamin salınımını artırarak bireylerin haz duygusunu pekiştirir ve bu durum, tekrar eden bir davranış döngüsü oluşmasına neden

olabilir (Cooper, 1998). Bu döngü, bireylerin gerçek yaşamda sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilir.

Davranışçı bağımlılık modelleri, çevrimiçi pornografi bağımlılığını bir ödül döngüsü etrafında açıklar. Bu yaklaşıma göre, pornografi tüketimi, bireylerin kısa vadeli haz duygusu elde etmelerine olanak sağlar. Ancak, bu haz duygusunun etkisi geçtikçe bireyler daha yoğun uyarıcılara yönelir ve tüketim miktarı giderek artar. Bu durum, tolerans gelişimini ve uzun vadede bağımlılığın kökleşmesini destekler.

Biyopsikososyal yaklaşım, çevrimiçi pornografi bağımlılığını biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir etkileşimi olarak değerlendirir. Biyolojik açıdan, ödül sistemi ve dopamin düzeylerindeki değişimler bu bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynar. Psikolojik olarak, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmaları, kendilik algıları ve duygusal düzenleme becerileri bu durumu etkileyebilir. Sosyal faktörler ise, bireylerin kültürel normlar, aile yapısı ve medya aracılığıyla sunulan pornografik içeriklere erişim kolaylığı gibi çevresel unsurları kapsar.

Çevrimiçi pornografi bağımlılığı, bireylerin hem psikolojik hem de sosyal yaşamlarında ciddi bozulmalara yol açabilir. Bu bağımlılıkla başa çıkmak için psikoterapiler, davranışçı tedaviler ve toplumsal destek mekanizmaları gibi kapsamlı yöntemler önerilmektedir. Bağımlılığın etkilerini azaltmak ve bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek için multidisipliner bir yaklaşım benimsenmelidir.

Araştırmamızda dijital bağımlılık kavramını ele alarak, alt boyutlarını detaylı bir şekilde inceledik. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, mesajlaşma bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, çevrim içi alışveriş bağımlılığı, çevrim içi kumar bağımlılığı ve çevrim içi pornografi bağımlılığı konularını inceledik.

Araştırmamızın bundan sonraki kısmında ise dijital ebeveynlik kavramına odaklanacağız. Dijital ebeveynlik konusu, teknoloji ve aile dinamikleri, dijital ebeveynlik kavramı ve boyutları, dijital ebeveynlik ve ebeveynlik tarzları, dijital ebeveynliğin sorumlulukları ve dijital ebeveynlikte karşılaşılan zorlukları alt başlıklar içerisinde ele alınacaktır.

2.4. Dijital Ebeveynlik

Dijital ebeveynlik, çocukların dijital medya kullanımlarını yönetme ve onlara rehberlik etme sürecini içerir. Modern teknolojilerin hızlı gelişimi, ebeveynlik rollerinde değişimlere yol açmış ve ailelerin, çocuklarının dijital dünyadaki güvenliğini sağlamalarının yanı sıra onlara etik değerleri kazandırarak teknolojiyi bilinçli kullanma becerilerini geliştirmelerini zorunlu hale getirmiştir. Bu süreçte dijital ebeveynlik, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda onları dijital risklerden koruma amacını da taşır. Ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeylerini artırmaları, çocuklarına daha etkili rehberlik yapabilmeleri açısından önemlidir. Çocuklar dijital dünyada büyürken, teknolojik yeniliklere hızla adapte olabilmelerine rağmen, dijital risklere karşı en savunmasız grup arasında yer almaktadırlar. Bu nedenle, ebeveynlerin bilinçlendirme ve yönlendirme rolleri kritik bir öneme sahiptir (Aygül ve Eke, 2019).

Ebeveynlerin dijital araçları kullanma biçimleri, dijital ebeveynlik anlayışını şekillendirmekte ve bu da bağımlılık tanımlarının dijital ebeveynlik bağlamında sınırlı kalmasına yol açmaktadır. Literatürde, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve ekran süresi gibi kavramlar sıkça yer almaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Dijital ebeveynlikle ilgili kavramlar, dijital okuryazarlık, dijital etik ve dijital vatandaşlık gibi alt başlıklarda birleşmektedir (Dilci, 2015). Dijital okuryazarlık, yeniliklere karşı farkındalık yaratırken, dijital etik ise ebeveynlerin dijital dünyada doğru ve sağlıklı kullanım biçimlerini benimsemeleri için önemlidir. Ebeveynlerin dijital dünyada yüksek farkındalığa sahip olmaları, çocuklarının dijital etkileşimlerinde özgürlüklerini ve etik kurallarını dengede tutmalarına yardımcı olur.

2.4.1. Dijital Ebeveynlik: Teknoloji ve Aile Dinamikleri

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi, hayatın her alanında olduğu gibi aile yapısını ve ebeveynlik rollerini de dönüştürmektedir. Özellikle çocuklar, dijital dünyanın avantajlarından faydalanırken bu dünyanın risklerine karşı savunmasız kalabilmektedir. Çocukların dijital teknolojilere kolay adapte olmaları ve aktif kullanım becerileri bir üstünlük olarak görülse de, bu durum yaşları itibarıyla ciddi riskler ve dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Aşırı teknoloji kullanımı, çocukların bilişsel, duygusal ve

sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, internet bağımlılığı, asosyallik, kişilik bozuklukları ve obezite gibi sorunlara yol açabilir (Özkaya, 2023). Bu kapsamda ebeveynlerin, dijital teknolojilerin sunduğu olanakların farkında olarak, çocuklarının bu ortamlardaki güvenliğini sağlama, etik değerleri aktarma ve teknolojiyi bilinçli kullanma becerilerini geliştirme görevlerini üstlenmeleri beklenmektedir (Yay, 2019).

2.4.2. Dijital Ebeveynlik Kavramı ve Boyutları

Dijital ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına rehberlik ederek hem risklerden korumalarını hem de bu ortamın olanaklarından faydalanmalarını ifade eder. Yurdakul ve arkadaşları (2013), Dijital ebeveynlik, dijital çağın gereksinimlerine uygun hareket eden, dijital teknolojilere temel düzeyde hâkim, dijital ortamlardaki olanakların farkında olan ve çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen bireyleri tanımlar. Bu tanıma göre, dijital ebeveynler, kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşılayan ve teknolojik gelişmelere kendini kapatmayan bilinçli bireylerdir. Dijital ebeveynlik, dijital okuryazarlık, farkındalık, kontrol, etik ve yenilikçilik gibi çeşitli boyutlarla öne çıkmaktadır.

Dijital okuryazarlık, teknolojik yenilikleri kullanabilme becerisinin ötesine geçerek bireylerin bilgiye erişim, eleştirel düşünme ve farklı kaynaklardan elde edilen bilgiyi değerlendirme yetkinliğini kapsar. İnternet okuryazarlığı, bireylerin internetin teknik yönleri hakkında bilgi sahibi olmalarını, yaygın kullanılan uygulamaları tanımlarını ve gizlilik politikalarına dair bilinçli olmalarını içeren bir kavramdır. Livingstone (2010) ise dijital okuryazarlığın bilgi türü, bireysel beceriler ve kültürel açıdan düzenlenmiş bir yetkinlik olarak ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Araştırmalar, çocukların ebeveynlerden daha fazla dijital bilgiye sahip olduğunu göstermekte ve bu durum, ebeveynlerin dijital okuryazarlığı geliştirme gereksinimini ortaya koymaktadır.

Farkındalık, ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi riskler ve fırsatlar konusunda bilinçli olmasını gerektirir. Dijital ebeveynlerin çocuklarını çevrimiçi risklerden koruyabilmeleri için çevrimiçi ortamları tanıma, tehlike işaretlerini görebilme ve internet bağımlılığını tespit edebilme gibi becerilere sahip olmaları gerekmektedir.

Kontrol, ebeveynlerin çocuklarını dijital ortamda koruma sorumluluğunu ifade eder. Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktaların başında kişisel bilgilerin paylaşılmaması, çocuklarla birlikte internet kullanım kuralları belirlenmesi ve zararlı içeriklere karşı koruma sağlanması gerektiğini vurgulamıştır. Kontrol sürecinde, çocuğun internet kullanımına filtreleme yazılımları uygulamak ve birlikte zaman geçirerek dijital etkinliklere katılmak önemlidir.

Etik, dijital ebeveynliğin temel boyutlarından biridir. Mason (2017), dijital etik sorunları dört ana başlık altında incelemiştir: Fikri mülkiyet, erişim, gizlilik ve doğruluk. Fikri mülkiyet haklarına saygı gösterme, bilginin güvenilirliğini sorgulama ve dijital ortamlarda doğrulukla hareket etme, dijital ebeveynlerin temel sorumluluklarından biridir. FE (2008) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin çocuklarına müzik ve film indirme gibi etik açıdan sorunlu etkinlikleri yasakladıkları görülmüştür.

Yenilikçilik, dijital ebeveynlerin teknolojik gelişmeleri takip etme ve yeniliklere adapte olma becerisini kapsar. Rogers (1995), yenilikçiliği bireylerin yeni fikirleri benimseme hızı olarak tanımlamıştır. Ebeveynlerin eğitim seviyesi, yeniliklere olan ilgilerini artırabilir. Dijital ebeveynler, teknolojik yeniliklere ilgi göstermeli ve bunların olumlu ve olumsuz yönlerini fark edebilmelidir (Özdemir ve Yılmaz, 2020).

2.4.3. Dijital Ebeveynlik ve Ebeveynlik Tarzları

Ebeveynlik davranışları, çocukların dijital ortamlarla olan ilişkilerini şekillendirmede kritik bir öneme sahiptir. Kaya ve arkadaşları (2018), ebeveynlik yaklaşımlarını otoriter, demokratik, müsamahakar ve ihmalkar olarak dört grupta sınıflandırmıştır. Otoriter ebeveynler, dijital teknolojilere erişimi sınırlandırarak katı kurallar koyar. Demokratik ebeveynler, kuralları çocuklarıyla birlikte belirler ve bu kuralların uygulanmasını teşvik eder. Müsamahakar ebeveynler, belirlenen kuralları esnetme eğilimindedir. İhmalkar ebeveynler ise çocukların dijital ortamlarda serbest olmasına izin verir ve bu konuda herhangi bir rehberlik sağlamaz.

Araştırmalar, otoriter ebeveynlik tarzının genellikle güvenlik kaygıları nedeniyle daha yaygın bir şekilde tercih edildiğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu yaklaşımın çocukların dijital ortamda rehberlik almak için ebeveynlerinden ziyade arkadaşlarına yönelmelerine neden olabileceği gözlemlenmiştir.

2.4.4. Dijital Ebeveynliğin Sorumlulukları

Dijital dünyada ebeveynlerin üstlenmesi gereken sorumluluklar oldukça çeşitlidir ve modern ebeveynlik anlayışını yeniden şekillendirmiştir. Çocukların dijital ortamda etik davranışları benimsemesi ve bu ortamlarda sağlıklı bireyler olarak varlık göstermeleri için ebeveynlerin aktif bir rol oynaması gerekmektedir. Bu kapsamda, dijital ebeveynlerin temel sorumlulukları arasında çocuklara dijital ortamda etik davranışların önemini anlatmak, dijital izlerin kalıcılığına dikkat ederek çocukların paylaşımlarını denetlemek, çocuklarla dijital ortamlarda da iletişim kurmak, temel düzeyde dijital araç ve ortamları kullanabilmek, dijital güvenlik ve gizliliğe önem vermek, fiziksel ve ruhsal sağlığı koruma konusunda rehberlik etmek yer almaktadır (Yaman, vd., 2020). Bu görevler, ebeveynlerin dijital ortamların olanaklarından faydalanırken aynı zamanda çocuklarını dijital dünyanın risklerinden korumalarını sağlamaktadır.

2.4.5. Dijital Ebeveynlikte Karşılaşılan Zorluklar

Dijital dünya, ebeveynlerin sorumluluklarını karmaşıklaştırmakta ve yeni yeterlilikler gerektirmektedir. Ebeveynler, hem çocukların dijital deneyimlerini izlemek hem de bu deneyimlerin öğretici ve geliştirici olmasını sağlamak için önemli bir denge kurmak zorundadır. Salih Uyan' ın “Dijital Dünyada E-beveyn Olmak” (2019) kitabında belirtildiği gibi, çocuğunuz sizden daha fazla teknoloji bilgisine sahipken onu bu dünyadan korumak önemli bir sorundur.

Ebeveynlik öz-yeterliliği, anne ve babaların ebeveynlik rolleri konusundaki yeterlilik algıları ve beklentileri olarak tanımlanır. Düşük öz-yeterliliğe sahip ebeveynler, çocuklarıyla daha soğuk ve ilgisiz ilişkiler geliştirirler. Bu durum, çocuklarda davranış problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Modern çağda ebeveynler, kontrol edemedikleri korkularını çocuklarına yükleme eğilimindedir. Bu durum, kökü korku pazarlamasına dayanan ve çok uluslu şirketler tarafından desteklenen bir sistem yaratır. Korku pazarlaması, bireylerin duygusal tepkilerini harekete geçirerek tüketim kararlarını etkilemeyi amaçlayan bir strateji olarak kullanılmaktadır. Özellikle ebeveynlik öz-yeterliliği düşük bireyler, bu eksikliklerini gidermek için şirketlerin sunduğu çözüm ürünlerini almaya daha istekli olurlar.

Dijital çağda ebeveynler ve çocuklar “dijital göçmenler” ve “dijital yerliler” olarak ayrıştırılmaktadır (Marc, 2001). Geleneksel ebeveynlik sorunlarına ek olarak, dijital dünya ile ilgili yeni zorluklar ortaya çıkmaktadır. Dijital ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının dijital ortamdaki aktivitelerine rehberlik ederek, onların sağlıklı bir şekilde toplumsallaşmalarına yardımcı olma sürecidir. Bu kavram, çocuğun hem dijital ortamın olanaklarından faydalanmasını hem de risklerden korunmasını içerir (Livingstone ve Helsper, 2008). Dijital dünya, bir oyun parkından farklı olarak daha karmaşık öğrenme olanakları ve riskler sunar. Bu risklerden biri olan siber zorbalık, çocuklar ve gençler arasında yaygın bir davranış problemidir (Kowalski vd., 2019). Siber zorbalık, dijital ortamda kasıtlı ve tekrarlayan şekilde bir bireye yönelik gerçekleştirilen olumsuz davranışları ifade eder. Bu tür zorbalık, anonimlik ve erişilebilirlik gibi dijital ortamın sunduğu kolaylıklar nedeniyle daha yaygın hale gelmiştir. Siber zorbalık mağdurları, duygusal ve psikolojik sorunlar yaşayabilir, akademik başarıları düşebilir ve sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşayabilirler. Bu nedenle, siber zorbalığın önlenmesi ve mağdurların desteklenmesi için ailelerin, okulların ve toplumun iş birliği içinde çalışması önemlidir. Örneğin, bir çalışmada siber zorbalık mağduru bireylerin deneyimleri incelenmiş ve siber zorbalığın mağdurlar üzerinde ciddi duygusal etkiler yarattığı bulunmuştur (Yıldızacı ve Demir, 2021). Başka bir araştırmada ise siber zorbalığın yaygınlığı ve etkileri ele alınmış, siber zorbalığın öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal başarıları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı vurgulanmıştır (Akbiyık ve Kestel, 2016).

Ebeveynlerin siber zorbalık konusunda farkındalıklarını artırmaları, hem bu riskleri önlemek hem de çocukların bu durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmak için önemlidir (Cassidy vd., 2013).

2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurtiçi ve yurtdışı olmak üzere iki başlık altında dijital ebeveynlik kavramına ilişkin ilgili çalışmalar ele alınmıştır.

2.5.1. Yurtiçinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Akay ve Kayılı (2023), dijital ebeveynlik tutumlarının çocukların internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Ebeveynlerin dijital riskler konusunda

farkındalık eksikliklerinin, çocukların çevrimiçi risklerle karşılaşmalarını artırdığına dikkat çekilmiştir.

Bayzan vd., (2023), çocukların internet kullanım alışkanlıkları ve ebeveynlerin bu kullanımı denetleme stratejileri üzerine yapılan bir çalışmada, dijital bağımlılık riskini azaltmak için ebeveynlerin dijital medya bilgilerini artırmaları gerektiği vurgulanmıştır.

Ayar ve arkadaşları (2023), ebeveynlerin dijital medya bağımlılığı konusunda farkındalıklarını artırmak amacıyla düzenlenen seminerlerin, ebeveyn-çocuk ilişkisine olumlu katkı sağladığı ve ebeveynlerin aktif arabuluculuk stratejilerini benimsediklerini ortaya koymuştur.

Kopuz ve arkadaşları (2022), ebeveynlerin dijital ebeveynlik tutumları ile çocuklarının dijital ortamlarda sunulan fırsatlara erişimleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, ebeveynlerin dijital medya konusundaki tutumlarının, çocuklarının dijital dünyadaki deneyimlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Özsoy ve Atılğan (2020), 6-8 yaş grubundaki çocuklar ve ebeveynlerle yapılan derinlemesine görüşmelerde, internetin sunduğu risklere dair farkındalık eksikliklerini ve ebeveynlerin genellikle kısıtlayıcı arabuluculuk yöntemlerine başvurduklarını bulmuştur.

Özsoy ve Atılğan'ın (2018) çalışmasında, 6-8 yaş grubundaki 20 çocuk ve 20 ebeveynle derinlemesine görüşmeler yapılmış, çocukların ve ebeveynlerin internetin sunduğu risklere odaklandıkları görülmüştür. Hem riskler hem de fırsatlar konusunda bilgi eksiklikleri olduğu ve ebeveynlerin genelde kısıtlayıcı arabuluculuk yöntemine başvurdukları tespit edilmiştir. Ayrıca, okuma yazma bilmeyen çocukların görsellerden yararlanarak oyun ve uygulama indirebildiği ortaya çıkmıştır.

Günüç ve Atlı'nın (2018) araştırmasında, 18-24 aylık çocukların ebeveynlerinin dijital araçları nasıl kullandığına dair görüşleri ele alınmış, ebeveynlerin çocuklarının yemek yeme, uyuma ve sakinleşme gibi süreçlerini yönetmek için dijital araçlardan faydalandıkları belirlenmiştir. Bu durumun çocuklarda dikkat, zihinsel meşguliyet ve model alma gibi tepkilere yol açtığı vurgulanmıştır.

İnan-Kaya ve arkadaşlarının (2018) çalışması, 10-18 yaş arası çocukların ebeveynlerinin dijital risklere karşı yeterlilik algılarını incelemiştir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin bir kısmı dijital riskler hakkında daha fazla bilgiye, diğer bir kısmı ise dijital ebeveynlik stratejilerine ihtiyaç duyduğunu ifade etmiştir. Özellikle çocukların güvenliği ve dijital medyanın kullanımını sınırlandırma gibi konular, ebeveynlerin dikkat çektiği temel ihtiyaçlar arasında yer almıştır.

Parlar ve Turan (2018) tarafından yapılan nitel bir çalışmada, ebeveynlerin teknoloji kullanımı konusunda genellikle sınırlar koydukları ve bu sınırların ihlali durumunda çocukları teknolojik araçlardan mahrum bırakma yöntemine başvurdıkları tespit edilmiştir. Çocuklar ise bu sınırlandırmalar nedeniyle zaman zaman rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir.

Okumuş ve Parlar (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve ebeveyn tutumları incelenmiş, ebeveynlerin sosyal medya kullanım yaş sınırı ve sürelerini genellikle dikkate almadıkları gözlenmiştir. Sosyal medya kullanımının aile içi iletişimi doğrudan etkilemediği de belirtilmiştir.

Mustafaoğlu ve Yasacı'nın (2018) araştırması, dijital oyunların çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiş ve ebeveynlerin önemli bir kısmının dijital oyunların aile içi iletişimde azalmaya yol açtığını düşündüğünü ortaya koymuştur.

Durak ve Seferoğlu (2018) tarafından beşinci ve altıncı sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada, ailelerin eğitim ve gelir düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Türkiye'de dijital araçlar, internet ve ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar, ebeveynlerin çocukların internet ve teknoloji kullanımında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ebeveynlerin bu süreçte dijital riskleri yönetme ve çocuklarını destekleme konusundaki yaklaşımları, hem fırsatlar hem de zorluklar sunmaktadır.

2.5.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Zhu ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerin dijital medya kullanımını izleme ve sınırlama yaklaşımlarının, ergenlerin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Gottschalk (2019), dijital bağımlılığın çocukların davranışlarını nasıl etkilediğini ele almıştır. Dijital bağımlılık, çevrimiçi suçlara eğilimli hale gelmeye neden olabilir. Çocukların dijital bağımlılık geliştirmeleri, çevrimiçi suçlara yatkınlıklarını artırmaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımını kontrol altında tutmaları gerektiği vurgulanmıştır. Dijital bağımlılıkla mücadele etmek, çocukların suç davranışlarına yatkınlıklarını azaltabilir.

Huang ve diğerlerinin (2018) ABD'de düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin dijital erişimi ve kullanımı ile ilgili ebeveyn-çocuk dinamiklerini incelediği araştırmada, dezavantajlı topluluklarda dijital ebeveynlik konusuna yeterince önem verilmediği belirtilmiştir. Çalışma, bu ailelerde internet erişiminin kısıtlı olduğunu ve ebeveynlerin dijital ebeveynlik öz yeterliliğinin düşük seviyelerde seyrettiğini ortaya koymuştur. Mobil internet erişimi ise çocukların ödev süreçlerine katkı sağlamamış ve eğitimsel beklentileri karşılamamıştır.

Carnegie Mellon Üniversitesi'nde Marsh (2018) tarafından yapılan doktora çalışmasında, çocukların çevrimiçi güvenliğini sağlama stratejileri incelenmiştir. Çalışmada ebeveynler, uzmanlar ve çocuklarla yapılan görüşmeler sonucunda; çocukların yaşı arttıkça teknik olmayan izlemenin daha kabul edilebilir olduğu saptanmıştır. Teknik izleme, küçük çocuklar için etkili bulunurken, ergenlerde mahremiyetle ilgili rahatsızlıklara neden olmuştur. Uzmanlar, izleme yöntemlerinin çocukların yaşlarına uygun şekilde uygulanması gerektiğini vurgulamış ve çevrimiçi güvenlik eğitiminin erken yaşta başlatılmasının önemine dikkat çekmiştir.

Redmiles (2018), ABD'de 3000 ebeveynle yaptığı çalışmada sosyoekonomik durumu düşük bireylerin sosyal medyayı daha yoğun kullandığını bulgulamıştır. Eğitim ve sosyoekonomik düzeyi yüksek ebeveynler, çocuklarının gizlilik ayarlarını yönetmesine ve güvenli paylaşım davranışlarını öğrenmesine daha fazla destek olmuştur. Ancak sosyal medya kullanımının çocukların gizlilik politikalarını anlamaları veya dijital takipten korunmaları üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamıştır.

Condrad (2018) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul çağındaki çocukların dijital araç kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinden on tema çıkarılmıştır. Bu temalar; sağlıklı yaşam tarzını sürdürme zorlukları, dijital öğrenmenin faydaları, ebeveyn sorumluluğu, iletişimin önemi, çocukları yetişkinliğe hazırlama, güven ve erken yaşta eğitim gibi konuları kapsamaktadır.

Mascheroni ve Ólafsson (2016), çocukların dijital medya kullanımında ebeveyn arabuluculuğunun etkilerini araştırmıştır. Çalışma, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımını nasıl yönlendirdiklerini ve dijital suçlara karşı çocukları nasıl koruduklarını incelemektedir. Ebeveynlerin dijital okuryazarlık ve rehberlik konusundaki yetersizliklerinin, çocukların çevrimiçi suçlara karşı daha savunmasız hale gelmelerine yol açabileceğini öne sürmüşlerdir. Ebeveynlerin çocuklarıyla aktif bir dijital medya etkileşimi kurmaları, çocukların dijital suçlara karşı daha güvenli olmalarını sağlar.

Sonuç olarak, dijital ebeveynlik kavramına ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Ebeveynlerin, çocuklarının dijital araç kullanımını yönetirken gelişim dönemlerine uygun stratejiler geliştirmesi önem arz etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim programının içeriği, uygulama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Anne-babaların dijital ebeveynlik farkındalık düzeylerini incelemeyi hedefleyen bu çalışmada ön-test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desenlerden eşleştirilmiş desen kullanılmıştır. Yarı deneysel desen, grupların eşleştirilip rastgele deney ve kontrol grubu olarak atanmasıyla oluşur (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırma, öntest, sontest ve izleme testi kullanarak gerçekleştirilmiştir. Bu tasarımda birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu), ikinci faktör ise tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest ve izleme testi) göstermektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, "Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı", bağımlı değişkeni ise dijital farkındalık düzeyidir.

3.1.1.Deneysel İşlem

Bu bölümde psikoeğitim programı uygulamasından önce gerçekleştirilen işlemler, psikoeğitim programı uygulama sürecinde gerçekleştirilen işlemler, psikoeğitim uygulaması sonrasında gerçekleştirilen işlemler ve hazırlanan Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmektedir.

Psikoeğitim programı uygulamasından önce gerçekleştirilen işlemler: Psikoeğitim programının hazırlanmasında, yurtiçi ve yurtdışında geliştirilen dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programları ile alanyazındaki çeşitli kaynaklardan yararlanılmış ve Aktif Öğrenme Yöntemi benimsenmiştir. Bu yaklaşım, ebeveynlerin öğrenme sürecinde aktif bir rol üstlenmelerini, öğrenmeyi deneyimleyerek ve keşfederek gerçekleştirmelerini, yeni anlayışlar kazanmalarını, kendi öğrenme sorumluluklarını üstlenmelerini, öğrendiklerini içselleştirerek günlük yaşama aktarmalarını hedeflemektedir. Alandan iki uzman görüşü alınmış ve sonrasında araştırmacı tarafından geliştirilen bir Psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Bu psikoeğitim programı, 6-9 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin dijital ebeveyn

farkındalığını artırmayı amaçlamaktadır. Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir ilkokulun öğrencilerinin ebeveynleri arasından, deneysel çalışmaya katılmaya gönüllü olanların Gönüllü Onam Formu doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 30 ebeveyne, ön test olarak Kişisel Bilgi Formu ve Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen ön test puanlarına dayanarak, katılımcılar arasından iki denk grup oluşturulmuş ve 15 ebeveyn deney grubuna, 15 ebeveyn ise kontrol grubuna yansız olarak atanmıştır.

Psikoeğitim programı uygulama sürecinde gerçekleştirilen işlemler: Psikoeğitim programı, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılı Nisan ve Mayıs aylarında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı, aktif öğrenme yöntemi temel alınarak, deney grubundaki 15 ebeveyne her hafta bir oturum şeklinde toplam sekiz oturum boyunca uygulanmıştır. Oturumlar, 75-90 dakika sürecek şekilde planlanmış ve yürütülmüştür. İkinci oturumdan itibaren, tüm oturumlara bir önceki oturumun özetiyle başlanmış, oturum sonlarında katılımcılara “Bugün neler öğrendik?” sorusu yöneltilerek oturumun pekiştirilmesi sağlanmıştır. Ayrıca, katılımcıların oturumlar arasında bağlantı kurlmalarını ve kazandıkları bilgi ve becerileri içselleştirmelerini kolaylaştırmak amacıyla ev ödevleri verilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamış, psikoeğitim programı öncesinde ise pilot bir çalışma gerçekleştirilmemiştir.

Psikoeğitim uygulaması sonrasında gerçekleştirilen işlemler: Deney grubuna uygulanan 8 haftalık Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programının tamamlanmasının ardından deney ve kontrol grubuna eş zamanlı olarak son test uygulanmıştır. Deney grubuna deneysel işlemin etkisinin devam edip etmediğini tespit etmek için 6 hafta sonra izleme testi yapılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Burdur ili Merkez İlçesindeki bir ilkokulda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Burdur ili Merkez İlçesindeki bir ilkokulda öğrencisi olan 30 ebeveynin oluşturduğu bir gruptur.

Araştırmada, ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıklarını ölçmek amacıyla Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar, ebeveynlerin dijital ebeveynlik konusundaki farkındalık düzeylerini belirlemek için

değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, farkındalık puanları en düşük olan 30 ebeveyn, yansız atama yoluyla, kura çekilerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Bu yöntem, grupların rastgele seçilmesini sağlayarak, araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmıştır. Deney grubuna dijital ebeveynlik konusunda psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, her iki grup arasındaki farkları analiz etmek amacıyla istatistiksel olarak incelenmiştir.

3.3. Psikoeğitim

3.3.1. Psikoeğitim Kavramına Kuramsal Bakış

Psikoeğitim, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmek, farkındalıklarını artırmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek amacıyla tasarlanmış çok boyutlu bir müdahale yöntemidir (Şengün ve ark., 2011; İnan ve Üstün, 2014). Bu yöntem, bireylerin hastalık süreçlerini daha iyi anlamalarını sağlarken, eğitsel ve terapötik müdahaleleri birleştirerek bütüncül bir yaklaşım sunar. Eğitsel Yaklaşım çerçevesinde, bireylerin ve aile üyelerinin hastalık semptomları, tedavi yöntemleri ve başa çıkma stratejileri hakkında bilgilendirilmesi öncelikli hedefler arasındadır (Corey, 2017). Bu bilgilendirme süreci, yetişkin eğitimi ilkeleri doğrultusunda yapılandırılarak katılımcıların geçmiş deneyimlerinden yararlanılmasını ve eğitim içeriğinin bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmasını içerir (Şengün ve ark., 2011). Bunun yanı sıra, psikoeğitim programları, bireylerin olumsuz düşünce ve davranışlarını yeniden şekillendirmeyi hedefleyen Bilişsel ve Davranışsal Değişim bileşenlerini de içerir. Bu süreçte, irrasyonel düşünceleri sorgulama, daha sağlıklı düşünce kalıpları geliştirme ve duygusal düzenleme becerilerini artırmaya yönelik teknikler uygulanır (Ünsal Barlas, 2012; Üzüm ve Nehir, 2018).

Psikoeğitimde, stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi kritik bir önem taşır. Stres Yönetimi kapsamında, gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri ve bilişsel yeniden çerçeveleme gibi yöntemler katılımcılara öğretilerek stresin olumsuz etkilerinin azaltılması hedeflenir (Palli, 2017). Ayrıca, sorun odaklı başa çıkma stratejileri geliştirilerek bireylerin yalnızca sağlık sorunlarıyla değil, günlük yaşamda karşılaştıkları diğer zorluklarla da etkili bir şekilde mücadele etmeleri sağlanır (Akgün ve Boz, 2019). Psikoeğitimin genellikle grup formatında uygulanması, katılımcıların

sosyal öğrenme yoluyla birbirlerinden destek almasını ve deneyim paylaşımında bulunmasını mümkün kılar. Psikososyal Destek ve Grup Dinamiği boyutunda, bireyler benzer zorluklarla karşılaşan diğer kişilerle bir araya gelerek yalnız olmadıklarını hisseder ve sosyal bağlarını güçlendirir (Tambağ ve Öz, 2014). Grup ortamında sağlanan empati, destek ve karşılıklı öğrenme, katılımcıların kendilerini daha güvende hissetmelerine olanak tanırken, uygulamalı etkinlikler ve rol oynama çalışmaları bireylerin öğrendikleri becerileri pekiştirmelerine yardımcı olur (Akgün ve Boz, 2019). Bu çok yönlü yaklaşım sayesinde, psikoeğitim hem bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarında dönüşüm sağlamayı hem de toplumsal düzeyde fayda sunmayı hedefleyen kapsamlı bir müdahale yöntemi olarak öne çıkar.

Uygulama Çerçevesi ve Oturum Yapısı

Psikoeğitim programları, genellikle yapılandırılmış bir çerçevede, haftalık oturumlar halinde yürütülür. Oturumlar giriş, işlem ve kapanış olmak üzere üç aşamadan oluşur (Çivitci, 2018):

- **Giriş aşaması:** Katılımcıların oturuma hazırlanmasını sağlar. Bu aşamada, oturumun hedefleri açıklanır ve önceki oturumlarla bağlantılar kurulur. Katılımcılar, grup sürecine motive edilir.
- **İşlem aşaması:** Katılımcılara bilgi ve beceri kazandırmak amacıyla uygulamalar yapılır. Bu aşamada baş etme stratejileri öğretilir, grup içinde prova edilir ve geri bildirim alınır.
- **Kapanış aşaması:** Oturumda öğrenilenlerin bir özeti yapılır ve grup dışında uygulanabilirliği vurgulanır.

Bu oturumlar genellikle 6 ila 20 oturum arasında sürer ve kapalı grup formatında gerçekleştirilir (Tambağ ve Öz, 2014).

Psikoeğitimin Amaçları ve Sonuçları

Psikoeğitim, bireylerin yalnızca hastalıklarıyla ilgili bilgi düzeyini artırmayı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini iyileştirmeyi, öz bakım becerilerini güçlendirmeyi ve relapsları önlemeyi amaçlar (Güçray ve ark., 2009; Şengün ve ark., 2011). Psikoeğitim alan bireyler, tedavi süreçlerine daha bilinçli bir şekilde katılır ve sağlık çalışanlarıyla işbirliği yapma kapasitelerini artırır (Corey, 2017).

Ayrıca, psikoeğitim programları bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirerek, anksiyete ve izolasyon duygularını azaltır. Bu, bireylerin duygusal olarak daha güçlü hissetmelerine ve kendilerini daha değerli görmelerine katkı sağlar (Üzüm ve Nehir, 2018).

Teorik Dayanak ve Yetişkin Eğitimi İlkeleri

Psikoeğitim, birey merkezli ve katılımcı bir öğrenme sürecini temel alır. Yetişkin eğitimi ilkelerine göre, eğitim bireylerin yaşam deneyimlerine dayandırılır ve ihtiyaçlarına göre şekillendirilir (Şengün ve ark., 2011). Katılımcıların aktif olarak sürece dahil olmaları, öğrenme sürecini daha etkili hale getirir.

3.3.2. Psikoeğitim Geliştirme Süreci

Bu program, 6-9 yaş arasında çocuğu bulunan ebeveynlerin dijital dünyada bilinçli ve sağlıklı bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Toplamda 8 oturumdan oluşan program, her bir oturumun 75-90 dakika arasında sürecek şekilde planlanmıştır. Ebeveynlerin dijital araçlar ve platformlar konusunda farkındalık kazanmalarını ve çocuklarıyla sağlıklı bir dijital iletişim kurmalarını desteklemeyi hedeflemektedir. Eğitimler, Burdur ili Merkez İlçesindeki bir ilkokulda uygun eğitim alanlarında yapılacaktır.

Programda Kullanılacak Yöntem ve Teknikler

Eğitim sürecinde etkileşimli grup çalışmaları, tartışmalar, vaka analizleri, rol oyunları ve dijital medya kullanımıyla ilgili çeşitli çalışmalar yapılacaktır. Katılımcılar, dijital medya ile ilgili karşılaştıkları sorunları çözebilecekleri stratejiler geliştireceklerdir.

Programın Değerlendirilmesi

Eğitim sürecinin etkinliğini ölçmek amacıyla, ön-test ve son-test uygulanmıştır; ayrıca 6 hafta sonra izleme testi yapılmıştır. Bu süreçte, Manap ve Durmuş (2020) tarafından geliştirilen 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşan Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği kullanılacak ve katılımcıların gelişim ve değişimleri gözlemlenecektir. Bu ölçek, eğitim öncesi, sonrası ve izleme testi olarak uygulanacak ve ebeveynlerin dijital ebeveynlik konusundaki farkındalık düzeyleri değerlendirilecektir.

Programın Geliştirilmesi

Program, ebeveynlerin dijital medya kullanımı konusunda farkındalıklarını artırmaya yönelik bilimsel temellere dayandırılarak geliştirilmiştir. Bu süreçte, alanında uzman iki kişiden görüş alınarak programın içeriği ve etkinliği değerlendirilmiştir. Uzman görüşleri, programın içeriğinin güncel bilimsel literatürle uyumlu olmasını sağlamıştır. Ebeveynlerin dijital medya kullanımı ve çocuklarıyla bu alanda kuracakları ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar, programın temelini oluşturmuş ve en etkili öğrenme yöntemlerinin belirlenmesine yardımcı olmuştur. Bu tür bir yaklaşım, programın başarısını artırmak için önemlidir, çünkü araştırmalar, uzman görüşlerinin eğitim programlarının etkinliğini iyileştirdiğini ve katılımcıların ihtiyaçlarına uygun içerik geliştirilmesine olanak tanıdığını göstermektedir (Jones ve Bright, 2018; Kaplan, 2021).

3.3.3. Psikoeğitim Programı

Tablo 1. Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programı

Oturumlar	Tema	Süreç	Yöntem
1. Oturum	Tanışma-Bilgilendirme-Grup Kuralları	•Psikoeğitim programına katılan katılımcıların tanışması ve kaynaşmasını sağlamak. •Grubun psikoeğitim boyunca ortak belirlenecek ve uyulması gereken kurallarını kararlaştırmak. •Psikoeğitim programı hakkında bilgilendirme yapmak.	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Psikoeğitim Programı Takvimi, Grup Kuralları ve Gönüllü Onam Formu, Ev Ödevi
2. Oturum	Dijital Dünyada Biz (Sorunların Ortaya Çıkarılması)	•Çocuğunun risk ve fırsatlarının ne kadar farkında olduğunu görmesini sağlamak •Çocuklarını dijital dünyada kontrol edip edemediklerini tespit etmek •Kendilerinin dijital dünyadaki durumlarını tespit etmek	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Afiş Hazırlama-Resimli-Yazılı Hikaye Yazma, Ev Ödevi
3. Oturum	Olumsuz Model Olma	•Dijital dünyada zaman geçirirken çocuğumuzu dinleyip-dinlemediğimizi fark etmek. •Çocuklarımızda eleştirdiğimiz durumları kendimizin yapıp yapmadığını fark etmek. •Telefonla çok fazla zaman geçirdiğimize tanık olan çocuğumuzun duygularının farkına varmak. •Çocuğumuzla iletişime geçmek yerine telefonla ilgilendiğimiz zamanlarda çocuğumuzun neler hissettiğinin farkına varmak.	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Slogan Yazma, Ev Ödevi
4. Oturum	Dijital İhmal	•Farklı şart ve koşullarda çocuklarımızı dijital araçlara ne kadar maruz bıraktığımızı fark etmek.	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Dramatizasyon, Not Defteri Oluşturma, Ev Ödevi
5. Oturum	Verimli Kullanım	•Dijital araçlar ve internetin yararlı-zararlı taraflarını göstermek, dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında farkındalık oluşturmak.	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Sunum, Ev Ödevi
6. Oturum	Risklerden	•Çocuğumu ve kendimi dijital dünya ve internetten gelebilecek her türlü riske karşı	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Bilgi Kartı,

	Korunma	koruyabilmeyi ve ne gibi önlemler almak gerektiği hakkında bilgi sahibi olmayı amaçlamak.	Ev Ödevi
7. Oturum	Değişime Hazırlık-Sınırlandırma-Dijital Ebeveyn Farkındalığı	•Dijital cihazların faydalı ve güvenli nasıl kullanılacağını, Yanlış kullanımların önüne nasıl geçebileceğini, çocuklar ile kaliteli zaman geçirme yollarını göstermek ve dijital dünya yerine tercih edilebilecek farklı etkinlikler, aktiviteler planlamayı öğrenmek amaçlanmıştır.	Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Bilgi Kartı, Ev Ödevi
8. Oturum	Değerlendirme-Sonlandırma	•Dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının değerlendirilmesi	Soru-Cevap, Grup Paylaşımı

3.3.4. Psikoeğitim Uygulama Süreci

Bu psikoeğitim süreci, ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına bilinçli bir şekilde rehberlik etmelerini sağlamak amacıyla 8 hafta boyunca her hafta 75-90 dakika süren oturumlarla gerçekleştirildi. Eğitim, grup etkileşiminin yüksek olduğu ve ebeveynlerin dijital dünyadaki deneyimlerini ve sorunlarını paylaşabildikleri bir ortamda yapıldı. Bu süreç, ebeveynlerin dijital dünyada karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri için farkındalık kazanmalarına ve etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı oldu.

İlk oturumda, tanışma ve bilgilendirme yapıldı, grup kuralları belirlendi. Ebeveynler, eğitimin amacını ve sürecini öğrendiler, birbirleriyle tanışarak güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmak için gerekli kurallar üzerinde anlaştılar.

İkinci oturumda, dijital dünyadaki sorunlar gündeme geldi. Ebeveynler, çocuklarının dijital dünyada karşılaştığı zorlukları ve ebeveyn olarak karşılaştıkları sorunları paylaştılar. Bu süreçte, dijital dünyadaki temel problemler ortaya konarak, ebeveynlerin bu sorunlarla başa çıkabilme yöntemleri üzerinde duruldu.

Üçüncü oturumda, olumsuz model olma konusu işlendi. Ebeveynlere, dijital dünyada çocuklarına örnek olmanın önemi anlatıldı. Ebeveynlerin, dijital dünyada olumlu bir rol model olmaları gerektiği vurgulandı. Bu oturumda, çocukların dijital dünyada edindikleri alışkanlıkların ebeveynlerin dijital tutumlarına bağlı olduğuna dikkat çekildi.

Dördüncü oturumda, dijital ihmal konusu ele alındı. Ebeveynlere, dijital dünyadaki ihmalin çocuklar üzerinde nasıl olumsuz etkiler yaratabileceği anlatıldı.

Çocukların dijital dünyada karşılaştıkları ihmalin, sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerini nasıl etkileyebileceği üzerine tartışmalar yapıldı.

Beşinci oturumda, dijital dünyada verimli kullanım ele alındı. Ebeveynlere, çocuklarının dijital araçları verimli bir şekilde kullanabilmeleri için neler yapabilecekleri konusunda bilgiler verildi. Dijital dünyadaki zaman yönetimi, uygun içerik seçimi ve teknolojinin eğitsel amaçlarla kullanımı gibi konular üzerinde duruldu.

Altıncı oturumda, dijital dünyada karşılaşılan risklerden korunma yöntemleri tartışıldı. Ebeveynlere, dijital riskler ve tehlikeler hakkında bilgi verildi, çocuklarının çevrimiçi güvenliğini sağlamak için alınması gereken önlemler ele alındı. Ebeveynler, dijital dünyada çocuklarını koruyabilmek için kullanabilecekleri farklı stratejileri keşfettiler.

Yedinci oturumda, değişime hazırlık ve sınırlandırma üzerinde duruldu. Ebeveynlere, dijital dünyada çocuklarına nasıl sınırlar koyabilecekleri ve bu sınırlamaların nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verildi. Ayrıca, dijital alışkanlıkların değiştirilmesi gerektiğinde, bu değişime nasıl hazırlıklı olunacağı ve etkili bir sınırlandırma nasıl yapılacağına dair stratejiler sunuldu.

Son olarak, sekizinci oturumda eğitim süreci değerlendirildi ve sonlandırıldı. Ebeveynler, eğitim boyunca öğrendiklerini nasıl uygulayacaklarına dair planlar yaptılar. Eğitim sürecinin genel bir değerlendirmesi yapıldı ve ebeveynlerin, dijital dünyada çocuklarına daha sağlıklı bir rehberlik yapabilmek için nasıl bir yol izleyecekleri üzerine tartışmalar gerçekleştirildi.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama sürecinde iki farklı ölçme aracı kullanılmıştır: Kişisel Bilgi Formu ve Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği, alt boyutlarına ayrılarak her bir boyut detaylı şekilde ayrı ayrı ele alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar için Gönüllü Onam Formu kullanılmıştır. Kullanılmış olan veri toplama araçlarıyla alakalı bilgiler aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların temel demografik özelliklerini ve bireysel farklılıklarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda yer alan sorular, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve benzeri demografik özelliklerini detaylı bir şekilde ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu form, araştırmanın daha kapsamlı ve anlamlı bir şekilde analiz edilmesine zemin hazırlamaktadır.

3.4.2. Gönüllü Onam Formu

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ebeveynleri belirlemek amacıyla araştırmanın amacının, içeriğinin, ne kadar süreceğinin, gönüllülük ve gizlilik gibi ilkelerin açıklandığı onam formu Psikoeğitim programına katılmış ebeveynlere doldurtulmuştur. Bu onam formu, Gönüllü Onam Formu adı ile verilmiştir.

3.4.3. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği

Bu ölçek, Manap ve Durmuş (2020) tarafından geliştirilmiştir ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dört alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir: (a) Risklerden Koruma (RK, 4 madde), (b) Verimli Kullanım (VK, 4 madde), (c) Olumsuz Model Olma (OMO, 4 madde) ve (d) Dijital İhmal (Dİ, 4 madde). Katılımcı olan ebeveynlerden, her bir ifadeyi ne sıklıkta deneyimlediklerini Likert tipi bir ölçek üzerinde derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçek seçenekleri, 1=Hiçbir Zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla ve 5=Her Zaman şeklinde yapılandırılmıştır.

Ölçeğin alt boyutları birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirilmekte olup, herhangi bir toplam puan hesaplaması yapılmamaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek puanlar 4 ile 20 arasında değişiklik göstermektedir. Risklerden Koruma ve Verimli Kullanım alt boyutlarında yüksek puanlar, dijital ebeveynlik farkındalığının yüksek olduğunu ifade ederken, Olumsuz Model Olma ve Dijital İhmal alt boyutlarında yüksek puanlar, farkındalığın düşük olduğunu göstermektedir (Manap ve Durmuş, 2020).

Güvenirlilik analizine göre, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Olumsuz Model Olma için .799, Dijital İhmal için .785, Verimli Kullanım için .717 ve Risklerden Koruma için .634. Ayrıca, test yarılama analizinde Form Tek ($\bar{x} = 32.04 \pm 4.48$) ile Form Çift ($\bar{x} = 29.71 \pm 5.17$) arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmiştir (N:461, $p=.000$, $r=.694$). Bu bulgular, ölçeğin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğunu göstermektedir.

3.5. Veri Toplama Süreci

Çalışma verilerinin toplanma süreci kapsamında, öncelikle araştırmada kullanılacak veri toplama aracının kullanımına yönelik izinler alınmıştır. Bu doğrultuda, ölçeğin geliştirilmesinde rol alan araştırmacılardan gerekli izinler (EK.1) temin edilmiştir. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 03.05.2023 tarih ve GO 2023/300 karar numarası ile etik kurul onayı (EK.5) alınmıştır. Daha sonra Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 15.03.2024 tarih ve E-39958266-605.01-98901946 sayı numaralı resmi izin (EK.6) alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 21 programına girilmiş ve hatalı girilen veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ardından veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Büyüköztürk (2011), veri setinin 50 katılımcının altında olduğu durumlarda Shapiro-Wilk testinin kullanılması gerektiğini, değişken çiftlerden herhangi birinin normal dağılım göstermediği durumlarda non-parametrik testlerin tercih edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda yapılan Shapiro-Wilk testi sonucunda, dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından olumsuz model olma, dijital ihmal, risklerden korunma ve verimli kullanımın deney grubunun öntestinde normal dağılım gösterirken son test ve izleme testinde normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise dijital ihmal, risklerden korunma ve verimli kullanımın hem ön testte hem de son teste normal dağılım gösterirken olumsuz model olmanın normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda, normal dağılım göstermeyen gruplarla ile yapılan analizlerde Mann Whitney U testinden ve Wilcoxon işaretli sıralar testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren gruplardan ön testlerin karşılaştırılmasında Bağımsız Gruplar t Testinden yararlanılırken kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında ise Bağımlı Gruplar t Testinden yararlanılmıştır.

Araştırmada belirlenen deney ve kontrol gruplarının demografik özelliklerinin araştırma sonucuna etki edip etmeyeceğinin belirlenmesi amacıyla deney ve kontrol

gruplarının demografik özellikleri ki-kare testi ile incelenmiştir. Ki-kare testinde gözlenen değerin 20'den az olmadığı, beklenen değerlerin ise 5'ten küçük olmadığı durumlarda Pearson ki-kare analizi; gözlenen değerin 20'den küçük ve beklenen değerin 5'ten küçük olduğu durumlarda Fisher-Freeman-Halton testi; gözlenen ve beklenen değerin 5 ile 20 arasında olduğu durumlarda ise Yates düzeltmeli ki-kare analizi yapılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını, her iki grubun demografik özelliklere göre benzer olduğu saptanmıştır. Buna göre uygulanan dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının olası etkilerinde, katılımcıların demografik özelliklerinin herhangi bir karıştırıcı etkisi olmadığı belirlenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu araştırmanın veri setinden elde edilen bulgular ve yorumlar aşağıda sıralanmıştır.

4.1. Katılımcıların, Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Deneyssel bulgulara geçmeden önce araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ebeveynlerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin yapılan ki-kare testi sonuçları aşağıdaki Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler		Deney Sayı (%)	Kontrol Sayı(%)	Test Değeri	df	P
Ebeveyn Cinsiyeti	Kadın	13(86.7)	12(80.0)	* ^b	-	1.000
	Erkek	2(13.3)	3(20.0)			
Ebeveyn Yaşı	36 Yaş altı	8(53.3)	7(46.7)	.000 ^c	1	1.000
	36 Yaş üstü	7(46.7)	8(53.3)			
Ebeveyn Eğitim Düzeyi	İlkokul	1(6.7)	4(26.7)	10.436 ^b	-	.050
	Ortaokul	2(13.3)	3(20.0)			
	Lise	10(66.7)	2(13.3)			
	Önlisans	1(6.7)	1(6.7)			
	Lisans	1(6.7)	2(13.3)			
	Yüksek Lis.	0(0.0)	2(13.3)			
Ebeveyn Çalışma Durumu	Doktora	0(0.0)	1(6.7)	.000 ^c	1	1.000
	Çalışıyor	6(40.0)	5(33.3)			
Ebeveyn Çocuk Sayısı	Çalışmıyor	9(60.0)	10(66.7)	5.288 ^b	-	.088
	1 Çocuk	4(26.7)	1(6.7)			
	2 Çocuk	10(66.6)	8(53.3)			
Çocuğun Cinsiyeti	3 Çocuk	1(6.7)	6(40.0)	2.297 ^c	1	.130
	Kız	3(20.0)	8(53.3)			
Çocuğun Sınıf Düzeyi	Erkek	12(80.0)	7(46.7)	1.905 ^b	-	.795
	Anasınıfı	1(3.3)	2(6.7)			
	1. sınıf	3(10.0)	3(10.0)			
	2. sınıf	2(6.7)	3(10.0)			
	3. sınıf	6(20.0)	3(10.0)			
	4. sınıf	3(10.0)	4(13.3)			

^a Pearson ki-kare analizi

^b Fisher-Freeman-Halton testi

^c Yates düzeltilmeli kıkare analizi

Tablo 2’de görüldüğü üzere deney grubundaki katılımcıların 13(%86.7)’ü kadın, 2(%13.3)’si erkek; 8(%23.3)’si 36 yaş altı, 7(%76.7)’si 36 yaş üstünde; 1(%6.7)’i ilkokul, 2(%13.3)’si ortaokul, 10(%66.7)’u lise, 1(%6.7)’i önlisans mezunu, 1(%6.7)’i lisans mezunu; 6(%40.0)’sı çalışıyor, 9(%60.0)’u çalışmıyor; 4(%26.7)’ü bir çocuğa

sahip, 10(%66.6)'u iki çocuğa sahip ve 1(%6.7)'i üç çocuğa sahip; çocuklarının cinsiyeti 3(%20.0)'ünün kız, 12(%80.0)'sinin erkek; 1(%3.3)'inin çocuğu anasınıfında, 3(%10.0)'ünün çocuğu birinci sınıfta, 2(%6.7)'sinin çocuğu ikinci sınıfta, 6(%20.0)'sının çocuğu üçüncü sınıfta ve 3(%10.0)'ünün çocuğu dördüncü sınıfta eğitim görmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise, 12(%80.0)'si kadın, 3(%20.0)'ü erkek; 8(%26.5)'i 36 yaş altı, 7(%73.5)'si 36 yaş üstünde; 4(%26.7)'ü ilkokul, 3(%20.0)'ü ortaokul, 2(%13.3)'si lise, 1(%6.7)'i önlisans, 2(%13.3)'si lisans, 2(%13.3)'si yüksek lisans, 1(%6.7)'i doktora mezunu; 5(%33.3)'sı çalışıyor, 10(%66.7)'u çalışmıyor; 1(%6.7)'i bir çocuğa sahip, 8(%53.3)'u iki çocuğa sahip ve 6(%40.0)'i üç çocuğa sahip; çocuklarının cinsiyeti 8(%53.3)'ünün kız, 7(%46.7)'sinin erkek; 2(%6.7)'sinin çocuğu anasınıfında, 3(%10.0)'ünün çocuğu birinci sınıfta, 3(%10.0)'ünün çocuğu ikinci sınıfta, 3(%10.0)'ünün çocuğu üçüncü sınıfta ve 4(%13.3)'ünün çocuğu dördüncü sınıfta eğitim görmektedir. Bu özellikleri bakımından istatistiksel olarak herhangi bir benzerlik olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Ki-kare testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda deney grubu ile kontrol grubundaki katılımcıların demografik özellikleri bakımından birbirlerine benzer olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Bu bulgulara dayalı olarak deney grubuna uygulanan dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının uygulanması sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerinin herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir.

4.2. Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programına İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmada, dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının ebeveynlerin dijital farkındalığına etkisi var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programı hazırlanarak 8 hafta boyunca deney grubundaki katılımcılara uygulanmıştır. Kontrol grubuna seçilen ebeveynlere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarından öntest, sontest ve izleme testi için toplanan veriler analiz edilmiştir. Yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

DeneySEL bulgulara geçmeden önce araştırmanın çalışma grubunu oluşturan veri setlerindeki değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla normallik analizi yapılmıştır. Büyüköztürk (2011), veri setinin 50 katılımcının altında olduğu durumlarda Shapiro-Wilk testinin kullanılması gerektiğini, değişken

çiftlerden herhangi birinin normal dağılım göstermediği durumlarda non-parametrik testlerin tercih edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda yapılan Shapiro-Wilk testine ilişkin bulgular aşağıda Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Öntest ve Sontest Veri Setindeki Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

		Statistic	df	p
Deney Öntest	Grubu	Olumsuz Model Olma	.910	.134
		Dijital İhmal	.887	.060
		Verimli Kullanım	.955	.613
		Risklerden Korunma	.961	.712
Kontrol Öntest	Grubu	Olumsuz Model Olma	.836	.011
		Dijital İhmal	.931	.283
		Verimli Kullanım	.943	.415
		Risklerden Korunma	.924	.219
Deney Sontest	Grubu	Olumsuz Model Olma	.710	.000
		Dijital İhmal	.739	.001
		Verimli Kullanım	.726	.000
		Risklerden Korunma	.617	.000
Kontrol Sontest	Grubu	Olumsuz Model Olma	.876	.041
		Dijital İhmal	.903	.107
		Verimli Kullanım	.923	.215
		Risklerden Korunma	.894	.078
Deney İzleme Testi	Grubu	Olumsuz Model Olma	.774	.002
		Dijital İhmal	.683	.000
		Verimli Kullanım	.763	.001
		Risklerden Korunma	.728	.001

Tablo 3’de görüldüğü üzere Shapiro-Wilk testi sonucunda, dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından olumsuz model olma, dijital ihmal, risklerden korunma ve verimli kullanımın deney grubunun öntestinde normal dağılım gösterirken ($p>.05$) son test ve izleme testinde normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p<.05$). Kontrol grubunda ise dijital ihmal, risklerden korunma ve verimli kullanımın hem ön testte hem de son teste normal dağılım gösterirken ($p<.05$) olumsuz model olmanın normal dağılım göstermediği ($p>.05$) belirlenmiştir. Bu bağlamda parametrik ve parametrik olmayan testler uygulanmış olup yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda sıralanmıştır.

4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik bağımsız gruplar t testine ilişkin bulgular.

Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal öntest puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular aşağıda Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Deneyisel İşlem Öncesi Deney ve Kontrol Grubu Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					sd	t	p
Ön Test	Risklerden Korunma	Deney	15	8.067	28	-3.066	.005
		Kontrol	15	11.200			
	Verimli Kullanım	Deney	15	8.867	28	-4.125	.000
		Kontrol	15	12.267			
	Olumsuz Model Olma	Deney	15	17.800	28	.762	.452
		Kontrol	15	17.467			
	Dijital İhmal	Deney	15	18.000	28	1.697	.103
		Kontrol	15	16.933			

Tablo 4’de görüldüğü üzere, katılımcıların deney ve kontrol gruplarına göre dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal öntest puanlarına bağlı olarak n sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu katılımcıların dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal öntest puanları arasındaki farklılık t testi ile incelenmiştir. Deneyisel işlem öncesi, deney ve kontrol gruplarında olumsuz model olma ($t_{(28)} = .762$, $p > .05$) ve dijital ihmal puanlarında ($t_{(28)} = 1.697$, $p > .05$), gruplar arası anlamlı , düzeyde fark olmadığı görülmektedir. Ancak risklerden korunma ($t_{(28)} = -3.066$, $p < .05$), ve verimli kullanım puanlarında ($t_{(28)} = -4.125$, $p < .05$), gruplar arası anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre kontrol grubunun risklerden korunma düzeyleri ($\bar{X} = 11.200$) deney

grubuna ($\bar{X}$ =8.067) göre; kontrol grubunun verimli kullanım düzeyleri ($\bar{X}$ =12.267) deney grubuna ($\bar{X}$ =8.867) göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.2.2. Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarının son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik mann-whitney u testine ilişkin bulgular

Deney ve kontrol gruplarının dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular aşağıda Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Deneysel İşlem Sonrası Deney ve Kontrol Grubu Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Sontest		Grup	n	Sıra ort.	Sıra toplamı	U	z	p
	Risklerden Korunma	Deney	15	10.60	343.00	2.00	-4.679	.000
		Kontrol	15	20.40	122.00			
	Verimli Kullanım	Deney	15	10.10	344.00	1.00	-4.684	.000
		Kontrol	15	20.90	121.00			
	Olumsuz Model Olma	Deney	15	8.00	120.00	.00	-4.757	.000
		Kontrol	15	23.00	345.00			
	Dijital İhmal	Deney	15	8.00	120.00	.00	-4.714	.000
		Kontrol	15	23.00	345.00			

Tablo 5 incelendiğinde, deneysel işlem sonrası, deney ve kontrol gruplarında risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarında, deney grubu lehine, anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bağlamda, deney grubu risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarındaki artış ile olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarındaki azalışın uygulanan dijital ebeveynlik farkındalık psikoeğitim programından kaynaklanmış olduğu söylenebilir.

4.2.3. Deney grubunun son test –ön test puanlarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları

Deney grubunun risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal son test- ön test puanları karşılaştırıldığında, son test puanlarında, anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıda Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Deney Grubunun Sontest –Öntest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest /Öntest	n	Sıra ort.	Sıra toplamı	Z	p
Deney Grubu	Risklerden Korunma	Negatif Sıra	0			
		Pozitif Sıra	15	.00	.00	
		Ties	0			-3.440
		Toplam	15	8.00	120.00	.001
	Verimli Kullanım	Negatif Sıra	0			
		Pozitif Sıra	15	.00	.00	
		Ties	0			-3.428
		Toplam	15	8.00	120.00	.001
	Olumsuz Model Olma	Negatif Sıra	15			
		Pozitif Sıra	0	8.00	120.00	
		Ties	0			-3.432
		Toplam	15	.00	.00	.001
	Dijital İhmal	Negatif Sıra	15			
		Pozitif Sıra	0	8.00	120.00	
		Ties	0			-3.424
		Toplam	15	.00	.00	.001

Tablo 6 incelendiğinde, deney grubunun risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal sontest – öntest puanlarının sontest lehine anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bağlamda, uygulanan dijital ebeveynlik farkındalık psikoeğitim programının deney grubunun risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarındaki artış ile olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarındaki azalışında etkili olduğu söylenebilir.

4.2.4. Kontrol grubunun son test – ön test puanlarına ilişkin bağımlı gruplar t testi bulguları

Kontrol grubunun risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal son test- ön test puanları arasında, anlamlı bir fark olup olmadığını

belirlemeye yönelik yapılan bağımlı gruplar t testi sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıda Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Kontrol Grubunun Sontest –Öntest Puanlarına İlişkin Bağımlı Gruplar T Testi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					sd	t	p
Kontrol Grubu	Risklerden Korunma	Öntest	15	11.200	14	-1.974	.068
		Sontest	15	11.667			
	Verimli Kullanım	Öntest	15	12.267	14	1.000	.334
		Sontest	15	12.200			
	Olumsuz Model Olma	Öntest	15	17.467	14	.564	.582
		Sontest	15	17.400			
	Dijital İhmal	Öntest	15	16.933	14	-1.457	.167
		Sontest	15	17.533			

Tablo 7’de görüldüğü üzere, kontrol grubunun dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal öntest ve son test puanlarına bağlı olarak n sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu katılımcıların dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal öntest puanları arasındaki farklılık t testi ile incelenmiştir. değişkenlerinin öntest ve sontest puan ortalamalarının aynı olmasından dolayı t istatistiği hesaplanamamıştır. Yapılan analiz sonucunda, kontrol grubunun, risklerden korunma ($t(14) = -1.974$, $p > .05$), olumsuz model olma ($t(14) = 1.00$, $p > .05$), verimli kullanım ($t(14) = .564$, $p > .05$) ve dijital ihmal ($t(14) = -1.457$, $p > .05$) öntest ve sontest puanları arasında gruplar arası anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, kontrol grubunun dijital ebeveyn farkındalık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı söylenebilir.

4.2.5. Deney grubunun izleme testi – sontest puanlarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları

Deney grubunun risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal izleme testi – sontest puanları arasında, anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıda Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Deney Grubunun İzleme Testi – Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest /Öntest	n	Sıra ort.	Sıra toplamı	z	p
Deney Grubu	Risklerden Korunma	Negatif Sıra	5			
		Pozitif Sıra	0	3.00	15.00	
		Ties	10	.00	.00	-3.440
		Toplam	15			.025
	Verimli Kullanım	Negatif Sıra	6			
		Pozitif Sıra	0	3.50	21.00	
		Ties	9	.00	.00	-3.428
		Toplam	15			.014
	Olumsuz Model Olma	Negatif Sıra	0			
		Pozitif Sıra	2	.00	.00	
		Ties	13	1.50	3.00	-3.432
		Toplam	15			.157
	Dijital İhmal	Negatif Sıra	0			
		Pozitif Sıra	2	.00	.00	
		Ties	13	1.50	3.00	-3.424
		Toplam	15			.157

Tablo 8 incelendiğinde, deney grubunun risklerden korunma ve verimli kullanım, izleme testi – sontest puanları arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu ($p<.05$), olumsuz model olma ve dijital ihmal izleme testi – sontest puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Bu sonuca göre uygulanan dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının deney grubunun olumsuz model olma ve dijital ihmal puanların zamana bağlı olarak değişmediği, kazandırılan becerilerin kararlı ve kalıcı olduğu söylenebilir. Risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarının ise zamana bağlı olarak değişebildiği söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulguların özeti yapılmış ve konu ile ilgili literatür çerçevesinde tartışmalar ve yorumlar sunulmuştur. Ayrıca, ruh sağlığı çalışanlarına ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1.Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın birinci denencesi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının Dijital Ebeveyn Farkındalık Ölçeği öntest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve deney ve kontrol gruplarında olumsuz model olma ile dijital ihmal puanlarında gruplar arası anlamlı düzeyde fark olmadığı, risklerden korunma ile verimli kullanım puanlarında gruplar arası anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Böylece birinci denence kısmen doğrulanmıştır. Livingstone ve Helsper, 2008 tarafından yapılan çalışmadan risklerden korunma ve verimli kullanım becerilerindeki farklılıkların ebeveynlerin dijital medya kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu sonuç, dijital farkındalık becerilerinin öncelikli geliştirilmesi gereken alanları işaret etmektedir. Sonuç olarak, elde edilen bulgu, dijital ebeveyn farkındalık becerilerinin geliştirilmesinde odaklanılması gereken temel alanların risklerden korunma ve verimli kullanım olduğunu göstermektedir. Bu durum, ebeveynlere yönelik eğitimlerin içerik tasarımı açısından önemli bir ipucu sunmaktadır. Literatürden elde edilen destekler, bu alanlara yönelik müdahalelerin etkili olabileceğini ve ailelerin dijital farkındalık düzeylerini artırarak çocukları için daha güvenli bir dijital ortam sağlayabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, dijital medya okuryazarlığına ilişkin yapılan diğer çalışmalar (örn. Ribble, 2015; Hobbs, 2017) da, özellikle risklerin farkında olma ve teknolojinin bilinçli kullanımı konularında ebeveynlerin geliştirilmesinin çocukların dijital ortamlardaki güvenliğini artıracığına vurgu yapmaktadır.

Araştırmanın ikinci denencesi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının Dijital Ebeveyn Farkındalık Ölçeği sontest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve deney grubu lehine, anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Böylece ikinci denence doğrulanmıştır. Bu bağlamda, deney grubu risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarındaki artış ile olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarındaki azalışın uygulanan dijital ebeveynlik farkındalık psikoeğitim

programından kaynaklanmış olduğu söylenebilir. Bu bulgu, dijital ebeveynlik farkındalığına yönelik psikoeğitim programlarının etkisini ortaya koyan literatür ile paralellik göstermektedir. Psikoeğitim programının, risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarındaki artışın yanı sıra olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarındaki azalışı sağlaması, programın hedef odaklı etkili bir içerikle uygulanmış olduğunu göstermektedir. Livingstone ve Helsper (2008), dijital medya kullanımına ilişkin ebeveynlerin farkındalıklarının artırılmasının, çocukların çevrimiçi risklerden korunma becerileri üzerindeki olumlu etkisini vurgulamıştır. Araştırmamızdaki bulgular, psikoeğitim programlarının bu tür farkındalık geliştirme süreçlerine katkı sağladığını ve bu sayede ebeveynlerin çocuklarına daha bilinçli bir dijital rehberlik sunabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Hobbs (2017) ve Ribble (2015), dijital vatandaşlık ve medya okuryazarlığı eğitimlerinin ebeveynler üzerinde hem bireysel hem de aile düzeyinde olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Araştırmamızdaki deney grubunun son test puanlarındaki anlamlı artış, bu görüşleri destekler niteliktedir. Özellikle risklerden korunma ve verimli kullanım becerilerindeki gelişim, dijital medya eğitiminin uygulanabilirliğini ve etkisini açıkça göstermektedir. Sonuç olarak, dijital ebeveynlik farkındalığını artırmaya yönelik psikoeğitim programının deney grubunda anlamlı etkiler yaratması, bu tür müdahalelerin önemini ve gerekliliğini vurgulamaktadır. Programın sadece pozitif farkındalık geliştirmede değil, aynı zamanda olumsuz dijital davranışları azaltmada da etkili olduğu görülmektedir. Bu durum, dijital ebeveyn eğitimlerinin, hem aile içindeki dijital medya dinamiklerini iyileştirme hem de çocuklar için daha güvenli ve sağlıklı bir dijital ortam oluşturma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın üçüncü denencesi doğrultusunda deney grubunun ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve deney grubunun risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal son test – öntest puanlarının son test lehine anlamlı düzeyde bir fark olduğu belirlenmiştir. Böylece üçüncü denence doğrulanmıştır. Bu bağlamda, uygulanan dijital ebeveynlik farkındalık psikoeğitim programının deney grubunun risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarındaki artış ile olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarındaki azalışında etkili olduğu söylenebilir. Araştırmamızda uygulanan dijital ebeveynlik farkındalık psikoeğitim programının, deney grubundaki ebeveynlerin risklerden korunma ve verimli

kullanım puanlarını artırırken, olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarını azalttığı bulgusu, literatürdeki çeşitli çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Manap ve Durmuş'un (2021) araştırmasında, sağlıklı aile içi role sahip ebeveynlerin olumsuz model olma ve dijital ihmal düzeylerinin daha düşük, verimli kullanım ve risklerden koruma düzeylerinin ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Kurt ve Aslan'ın (2020) araştırmasında, okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelendiği belirtilmiştir. Bu çalışmada, ebeveyn öz-yeterliğinin çocukların gelişimi üzerindeki etkisi vurgulanmıştır. Bu çalışmalar, dijital ebeveynlik farkındalığının artırılmasının, ebeveynlerin çocuklarıyla olan dijital etkileşimlerinde olumlu değişiklikler sağladığını ve çocukların dijital dünyadaki risklerden korunmasında etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, araştırmamızda elde ettiğiniz bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla tutarlılık göstermekte ve dijital ebeveynlik farkındalık programlarının ebeveynlerin dijital davranışları üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesi doğrultusunda kontrol grubunun ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve kontrol grubunun dijital ebeveyn farkındalık ölçeği alt boyutlarından risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Böylece dördüncü denence doğrulanmıştır. Bu bağlamda, kontrol grubunun dijital ebeveyn farkındalık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı söylenebilir. Araştırmamızda, kontrol grubunun Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği alt boyutları olan risklerden korunma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmal puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, yani dijital ebeveyn farkındalık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Manap ve Durmuş (2020) tarafından geliştirilen Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği'nde, ebeveynlerin dijital farkındalık düzeylerinin belirli demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği, ancak genel olarak ebeveynlerin dijital farkındalık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Yurdakul ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında, ebeveynlerin dijital dünyadaki rollerinin değiştiği ve bu yeni rollere uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları vurgulanmıştır. Bu çalışmalar, dijital ebeveynlik farkındalığının kendiliğinden artmadığını ve bu konuda özel eğitim veya müdahalelerin gerekli olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, araştırmamızda kontrol grubunda anlamlı bir

değişim olmaması, literatürdeki mevcut bulgularla tutarlılık göstermektedir. Livingstone ve Helsper (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin dijital farkındalıklarının artırılması için yapılandırılmış eğitim programlarının etkili olduğu, ancak bu programlar uygulanmadığında ebeveynlerin dijital riskler ve fırsatlar hakkında farkındalıklarının sınırlı olduğu görülmüştür. Özellikle pasif bilgi ediniminin (ör. doğal gözlem) bu farkındalık düzeylerini artırmada yetersiz kaldığı vurgulanmıştır. Manap ve Durmuş (2021) dijital ebeveynlik farkındalığının kendiliğinden artmasının genellikle sınırlı olduğu, çünkü ebeveynlerin çoğunlukla teknolojiyi ya çocuklarından öğrenmeye çalıştıkları ya da tamamen pasif kaldıkları belirtilmiştir. Bu da farkındalık geliştirme için özel eğitim programlarının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın beşinci denencesi doğrultusunda deney grubunun izleme testi, son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve deney grubunun risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarında anlamlı düzeyde bir fark olduğu, olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı belirlenmiştir. Böylece beşinci denence kısmen doğrulanmıştır. Bu sonuca göre uygulanan dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının deney grubunun olumsuz model olma ve dijital ihmal puanların zamana bağlı olarak değişmediği, kazandırılan becerilerin kararlı ve kalıcı olduğu söylenebilir. Risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarının ise zamana bağlı olarak değişebildiği söylenebilir. Araştırmamızda, dijital ebeveyn farkındalık psikoeğitim programının deney grubundaki etkilerinin izleme testi sonuçlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Özellikle, olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarında zamana bağlı olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiş, bu da kazandırılan becerilerin kararlı ve kalıcı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarında zamana bağlı olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. Manap ve Durmuş'un (2020) geliştirdiği Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği'nde, ebeveynlerin olumsuz model olma ve dijital ihmal davranışlarının, aile içi roller ve ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu durum, olumsuz model olma ve dijital ihmal davranışlarının daha derin yerleşik tutum ve alışkanlıklardan kaynaklanabileceğini ve bu nedenle eğitim müdahaleleri sonrasında bu davranışlarda kalıcılığın sağlanabileceğini göstermektedir. Ayrıca, dijital ebeveynlik tutumları üzerine yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin sahip olduğu dijital teknolojilerin

dijital ebeveynlik tutumlarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu da, verimli kullanım ve risklerden korunma gibi alanlarda ebeveynlerin tutumlarının zamana bağlı olarak değişebileceğini, çünkü bu tutumların teknolojiyle etkileşim ve kullanım sıklığı gibi dinamik faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, araştırmamızda elde ettiğiniz bulgular, dijital ebeveynlik farkındalık programlarının belirli alanlarda kalıcı etkiler sağlarken, diğer alanlarda zamana bağlı değişiklikler olabileceğini gösteren literatürle uyumludur. Bu durum, dijital ebeveynlik eğitimlerinin içeriğinin ve sürekliliğinin, hedeflenen davranış değişikliklerinin kalıcılığı açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

5.2.Öneriler

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırmalarda hem nitel hem de nicel yöntemlerin birlikte kullanılması, dijital ebeveynlik farkındalığı konusunu daha derinlemesine anlamayı sağlayacaktır. Nicel yöntemler, geniş bir örneklemden elde edilen verilerin istatistiksel analizine olanak tanırken, nitel yöntemler ebeveynlerin deneyimlerini ve ihtiyaçlarını ayrıntılı bir şekilde anlamaya yardımcı olabilir. Bu iki yöntemin bir arada kullanımı, daha kapsamlı ve bütüncül bir perspektif sunacaktır.

Deneysel çalışmaların yanı sıra boylamsal araştırmalar, dijital farkındalık programlarının uzun vadeli etkilerini izlemek için etkili bir yöntemdir. Bu tür çalışmalar, ebeveynlerin dijital medya kullanım alışkanlıklarının zamanla nasıl değiştiğini ve programların aile dinamikleri üzerindeki sürdürülebilir etkilerini ortaya koyabilecektir.

Araştırmaların güvenilirliğini artırmak için daha büyük ve temsili örneklem gruplarıyla çalışılmalıdır. Geniş örneklemeler, farklı demografik ve sosyoekonomik grupların temsilini sağlayarak sonuçların evrensel geçerliliğini güçlendirebilir.

Araştırmalarda ebeveynlerin yaşı, eğitim seviyesi, mesleki durumu ve dijital okuryazarlık düzeyi gibi bireysel özelliklerin etkisi detaylı bir şekilde ele alınmalıdır. Bu analizler, dijital farkındalık programlarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmasına olanak tanıyacak ve programların daha etkili hale gelmesini sağlayacaktır.

Araştırmada sadece ebeveynlerle çalışılmıştır. Araştırmalar çocukları ve diğer aile üyelerini de kapsamalıdır. Aile temelli farkındalık programları, dijital medya kullanımına yönelik tutumların aile içinde uyumlu hale gelmesini destekler. Çocukların bu programlara dahil edilmesi, onların güvenli ve bilinçli bir dijital medya kullanımı geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Araştırmalar, dijital farkındalık programlarının kısa vadeli etkilerinin yanı sıra uzun vadede ebeveyn ve çocuk davranışları üzerindeki etkilerini de değerlendirmelidir. Bu tür çalışmalar, programların kalıcılığını ve sürdürülebilirliğini ölçmek açısından önemlidir.

5.2.2. Gelecekte Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmamızda olumsuz model olma ve dijital ihmal puanlarında anlamlı fark bulunmazken, risklerden korunma ve verimli kullanım puanlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Gelecek çalışmalar, bu farkların neden kaynaklandığını araştırarak özellikle risklerden korunma ve verimli kullanım üzerine yoğunlaşabilir.

İzleme testi ile sontest arasındaki farkın neden sadece risklerden korunma ve verimli kullanım alanlarında ortaya çıktığını anlamak için daha uzun süreli takip çalışmaları yapılabilir.

Ebeveynlerin davranışlarının zaman içinde nasıl değiştiği incelenerek kalıcı etkiler değerlendirilebilir.

Dijital farkındalık programlarının farklı kültürler ve sosyoekonomik gruplar için uyarlanabilirliği araştırılarak, elde edilen bulguların evrensel geçerliliği sınanabilir. Bu tür çalışmalar, programların daha etkili ve kapsayıcı olmasını sağlamak için önemli veriler sunabilir.

Bu tür ebeveyn müdahale programlarının ülkemizdeki sınırlılığı dikkate alındığında, ebeveyn gruplarıyla daha fazla çalışmanın yapılması, araştırmaların sonuçlarını karşılaştırma olanağı sağlaması bakımından önemli görülmekte ve önerilmektedir.

Çocukların dijital medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve çevrimiçi güvenlik becerilerindeki değişimler izlenerek, bu programların davranış değişikliklerini destekleyip desteklemediği belirlenebilir.

Eğitim içeriklerinin bireyselleştirilmesi, dijital farkındalık programlarının etkililiğini artırmak için önemlidir. Ebeveynlerin yaş, eğitim düzeyi ve dijital beceri seviyelerine göre özelleştirilmiş içerikler tasarlanabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde, okul müfredatına "dijital ebeveynlik farkındalığı" ve "dijital medya okuryazarlığı" konularında özel ders içerikleri veya etkinlikler eklenebilir. Bu kapsamda öğretmenler, çocuklar ve ebeveynlere yönelik uyumlu bir eğitim modeli geliştirilerek, okul temelli bir yaklaşım benimsenebilir.



KAYNAKÇA

- Acar, B., Akıncı, H., & Yaman, Ö. M. Porno İçeriği Tüketimi ve Mastürbasyonun Bağımlılık Örüntüsü: Tüketici Deneyimleri, Tüketici Özellikleri ve İlişkisel Faktörler. *İçtimaiyat*, 8(1), 106-125. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1379016>
- Akay, E., & Kayılı, G. (2023). Dijital Ebeveynlik Tutumları İle Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişki. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 6(11), 48-66. <https://doi.org/10.36731/cg.1298078>
- Akbıyık, C., & Kestel, M. (2016). Siber zorbalığın öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 844-859. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282384>
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji bağımlılığı*. Eğitim Yayınevi.
- Allen, J., Balfour, R., Bell, R. ve Marmot, M. (2014). Ruh sağlığının sosyal belirleyicileri. *Uluslararası Psikiyatri Dergisi*, 26 (4), 392–407. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- Altıok, S., & Kahraman, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 277-295. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1472388>
- Amaghani, F. F., & Akbağ, M. (2018). Gençlerde sosyal medyaya yönelik tutumlar ve yalnızlık: İlişkisel bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15), 5-42.
- Anadolu Ajansı (AA). (2022). *Türkiye'de ebeveynlerin yüzde 52'si ebeveyn kontrolü uygulamaları kullanıyor*. Retrieved from <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/turkiye-de-ebeveynlerin-yuzde-52si-ebeveyn-kontrolu-uygulamalari-kullaniyor/2447935>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew research center*, 31(2018), 1673-1689.

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501->

Anlayışlı, C., & Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97), 730-743. <https://doi.org/10.22559/folklor.977>

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). The individual psychology of Alfred Adler.

Aslan, H., Başcılar, M., & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1033761>

Ayar, H., Bulut, N., & Gelici, Z. (2023). Erken çocuklukta dijital bağımlılıkla mücadele projesi kapsamında ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(47), 1-33. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.1252105>

Aygül, H. H., & Eke, E. (2019). Dijital çocukluk ve dijital ebeveynler: Dijital nesillerin teknoloji bağımlılığı.

Aygün Keşim, D., Çelik, A., & Çelik, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde ekran süresinin boyun hareketleri, ağrı, depresyon ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 50(1), 1-10. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1267184>

- Balcı, Ş., & Demir, Y. (2018). Televizyon izleme alışkanlıklarında parasosyal etkileşim etkisi ile yalnızlık arasındaki ilişki. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2022(47), 386-408.
- Bandura, A. (1963). Social learning and personality development. Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayzan, Ş., Yıldırım, Ö., Karakuş, T., Kuşun, E., Turgut, Y. E., & Aslan, A. (2023). Türkiye'deki Çocukların İnternet Kullanım Alışkanlıkları ve Dijital Okuryazarlık Becerileri Üzerine Bir Araştırma. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (13), 1331-1364. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1376739>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford press. *New York*.
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioral addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 124-135.
- Binde, P. (2009). *Gambling motivation and involvement: A review of social science research*. Swedish National Institute of Public Health.

Birliği, A. P. (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, (DSM-5)*. Washington DC: Amerikan Psikiyatri Pub Incorporated.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315169590>

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Pegem Akademi.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and

- application to policy and practice. *School psychology international*, 34(6), 575-612. <https://doi.org/10.1177/0143034313479697>
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human behavior*, 55, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Chóliz, M., & Marcos, M. (2024). "Gambler": Behavioural-Cognitive Treatment of Online Gambling Disorder. A Step-by-Step Treatment Guide. <https://doi.org/10.59657/2837-2565.brs.24.095>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cooper, A. L. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 1(2), 187-193. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>
- ÇAKAR, F. S., & SIVACI, M. K. S. Y. (2020). ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE RİSKLERİNE YÖNELİK FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ. *The Journal of International Educational Sciences*, (21), 71-87. <http://dx.doi.org/10.29228/INESJOURNAL.39357>

- Çalapkulu, Ç., & Alp, F. (2020). DİJİTAL EBEVEYNLER İLE ÇOCUKLARIN SOSYAL MEDYA KULLANIMI ÜZERİNDEKİ MAHREMİYET İLİŞKİSİ. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 132-144.
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dicle, A. N. (2019). TELEVİZYON BAĞIMLISI İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNE MOTİVASYONEL GÖRÜŞME PSİKO EĞİTİM PROGRAMININ ETKİSİ. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684.
- Dicle, A. N. (2020). Televizyon-Online İzleme Bağımlılığı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 66-89. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.60041>
- Dilci, T. (2015). *Dijital Ebeveynlik: Dijital Çağda Anne Baba Olmak*. Nobel Yayıncılık.
- Dilci, T. (2023). *Dijital bağımlılıkla mücadele rehberi*. Palme Yayınevi.
- Egger, O., & Rauterberg, G. W. M. (1996). Internet behaviour and addiction.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

- Ellis, D. A., Davidson, B. I., Shaw, H., & Geyer, K. (2019). Do smartphone usage scales predict behavior?. *International Journal of Human-Computer Studies*, 130, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2019.05.004>
- Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığının Uyku Kalitesine, Fiziksel Aktiviteye ve Bilişsel Duruma Etkisi. <https://doi.org/10.4274/jtasm.galenos.2021.96158>
- Erdoğanoglu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5). <https://doi.org/10.5455/apd.22386>
- Ergül, G., & Şahin, K. (2025). DİJİTALLEŞEN TÜKETİM TOPLUMUNDA SOSYAL MEDYANIN ROLÜ. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 353-370.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199. <https://doi.org/10.24289/ijsser.270680>
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Master's thesis, Dokuz Eylul Universitesi (Turkey)).
- Freud, S. (1923). The ego and the id. *International Journal of Psychoanalysis*, 4(1), 1-66.
- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: the relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current addiction reports*, 2(2), 185-193.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>

- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2002). Drug addiction and its underlying neurobiological basis: neuroimaging evidence for the involvement of the frontal cortex. *American journal of Psychiatry*, 159(10), 1642-1652. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.10.1642>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Gottschalk, F. (2019). Impacts of Technology Use on Children: Exploring Literature on the Brain, Cognition and Well-Being. OECD Education Working Papers, No. 195. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/8296464e-en>
- GÖKMEN, B. D. (Ed.). (2022). *Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele*. Akademisyen Kitabevi..
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? Pre-publication copy of an article published in Employee Counselling Today. *Journal of the Workplace*.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2015). Problematic technology use during adolescence: why don't teenagers seek treatment?. *Education and Health*, 33(1), 6-9.

- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An overview of structural characteristics in problematic video game playing. *Current addiction reports*, 4, 272-283. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-y>
- Hobbs, R. (2017). *Create to learn: Introduction to digital literacy*. John Wiley & Sons. https://ebuhanifeiho.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/15/758601/dosyalar/2020_11/120_95916_ISINMA_VE_KAYNAYMA_OYUNLARI.pdf
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in human behavior*, 28(1), 187-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Karaca, Z. E., & Çifci, E. G. (2021). Madde kullanımının ve bağımlılığının sosyoekonomik maliyetinin ve suç ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 42-57. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.550419>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karagöz, K. (2022). Eski Mezopotamya ve Anadolu Ritüellerinde Psikoaktif Bitkiler. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi (KOUSBAD)*, 15, 31-68.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly*, 37(4), 509-523.

- Kavaklı, M., & Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.
- Kaya, G. İ., Bayraktar, D. M., & Yılmaz, Ö. (2018). Dijital ebeveynlik tutum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 149-173. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.390626>
- Kayış, L., & Ayas, T. (2024). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 11(1), 30-68.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*, 4(5), 231-244. <https://doi.org/10.3109/10673229709030550>
- Kırık, A. M. (2019). Sosyal Ağlar ve Kimlik: İdeal "Ben". *Akademik İncelemeler Dergisi*, 14(2), 1-20.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760-773.
- Kopuz, T., Turgut, Y. E., & Aslan, S. A. (2022). DİJİTAL EBEVEYNLİK TUTUMU İLE ÇOCUKLARIN GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 123-153. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1111996>

- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and violent behavior*, 45, 20-32.
- Krahé, B. (2020). *The social psychology of aggression*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429466496>
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2013). *Television and the quality of life: How viewing shapes everyday experience*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203812266>
- Kurt, Ş. H., & Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021266729>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P., & Brand, M. (2013). Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-

- life sexual contacts makes the difference. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 100-107. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.002>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy. *New media & society*, 12(2), 309-329. <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>
- MacAndrew, C., & Edgerton, R. B. (1969). Drunken comportment: A social explanation.
- Manap, A., & Durmuş, E. (2020). Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeğinin Geliştirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 978-993. <https://doi.org/10.17679/inuefd.711101>
- Manap, A., & Durmuş, E. (2021). Dijital ebeveynlik farkındalığının çeşitli değişkenler, aile içi roller ve çocukta internet bağımlılığı açısından incelenmesi. <https://doi.org/10.19160/ijer.837749>
- Mangır, M. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. <https://hdl.handle.net/20.500.12395/42881>
- Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford press.
- Mascheroni, G., & Ólafsson, K. (2016). The mobile Internet: Access, use, opportunities and divides among European children. *New Media & Society*, 18(8), 1657-1679. <https://doi.org/10.1177/1461444814567986>
- Mason, R. O. (2017). Four ethical issues of the information age. In *Computer ethics* (pp. 41-48). Routledge.

- Meshi, D., Morawetz, C., & Heekeren, H. R. (2013). Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 57063. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00439>
- Muezzin, E. E. (2023). AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 353-375. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1357208>
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji Bağımlısı Çocuklarda Obeziteye Neden Olan Risk Faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Mustafaoğlu, Ö. Ü. R., & Yasacı, A. G. Z. (2018). Dijital teknoloji kullanımının sağlık üzerine olumsuz etkileri. *Ankara, Nobel Yayınevi*, 294.
- Novis Psikoloji. (n.d.). *Sanal kumar bağımlılığı* (Blog yazısı). Novis Psikoloji. Erişim adresi: <https://lanupsikoloji.com/Blog-Detay/sanal-kumar-bagimliliği/30>
- Ocak, M., & Güler, M. (2013). A TİPİ KİŞİLİK VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN STRESLE İLİŞKİSİ: TÜRK VE BOSNALI ÖĞRENCİLER ARASINDA KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 135-147.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N., Açar, E., & Köse, M. F. (2023). Dijital Bağımlılıklar, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Memnuniyeti ile Akademik Yılmazlık Arasındaki İlişkilerin

- İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (59), 192-212.
<https://doi.org/10.9779/pauefd.1118298>
- Özdemir, A., & Yılmaz, M. (2020). Çocukların gözünden evdeki teknolojik araçlar. *Avrasya Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 53-67.
<https://doi.org/10.16822/avasyad.56783>
- Özkaya, P. (2023). Dijital Dünyada Çevrimiçi Riskler, Bilişim Suçları Ve Mağdur Çocuk. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (53), 13-42.
<https://doi.org/10.54049/taad.1231771>
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219.
<https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612>
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2008). Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material, sexual uncertainty, and attitudes toward uncommitted sexual exploration: Is there a link?. *Communication Research*, 35(5), 579-601.
<https://doi.org/10.1177/0093650208321754>
- Price, R. (2022). The financial and emotional consequences of gambling addiction. *Journal of Gambling Studies*, 48(2), 123-136.
- Ribble, M. (2015). Digital citizenship in schools: Nine elements all students should know. *International Society for Technology in Education*.
- Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of innovations*; 1995; 4 New York.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Sar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of Problematic Mobile Phone Use Scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.

- Savi Çakar, F. (2019). Oyun Bağımlılığı. İçinde A. Eryılmaz & M. E. Deniz (Ed.), *Tüm Yönleriyle Bağımlılık* (s. 45-62). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Singh, A. K., & Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1141(1), 105-130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (No. 92904). Simon and Schuster.
- Şahin, C., & Günüş, S. (2020). Teknoloji Bağımlılıkları. *Ankara: Nobel Yayınları*.
- ŞEN, M. A., MENTEŞ, N., & KURT, M. E. (2022). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIKLARI VE BAĞ AĞRISI ARASINDAKİ İLGİ. *Mecmua*, (14).
- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütölen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851-1866. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920>
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. <https://doi.org/10.18506/anemon.379162>
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Tuncay, P. Y., Bozdoğan, K. E., & Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 177-195. <https://doi.org/10.51725/etad.1334923>

- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2024*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- ULUSOY, A., & İLHAN, V. (2024). TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI VE İZLEYİCİ: TV İZLEMENİ MÜMKÜN MÜ?. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6 Issue 5), 1127-1154. <https://doi.org/10.9761/JASSS1443>
- Uyan, S. (2019). *Dijital dünyada e-beveyn olmak*. Timaş Yayınları.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131. <https://doi.org/10.34189/ymd.2021.11.007>
- Volkow, N. D., & Wise, R. A. (2005). How can drug addiction help us understand obesity?. *Nature neuroscience*, 8(5), 555-560.
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., & Wang, G. J. (2003). The addicted human brain: insights from imaging studies. *The Journal of clinical investigation*, 111(10), 1444-1451. <https://doi.org/10.1172/JCI18533>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, 23(1), 3-43. <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- WHO (2020). Physical inactivity and its consequences. World Health Organization.
- Widyanto LGriffiths, M. Internet addiction”: A critical reviewInternational. *Journal of Mental Health & Addiction*2006431, 51(10).

- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases–11 th edition*. Retrieved 6/27/2018 from <https://icd.who.int/browse11/lm/en>. Accessed 27 June.
- Yaman, Ö. M. (2021). Türkiye’de Gençlik ve Bağımlılık: Bibliyometrik ve Tematik Bir Araştırma (1910–2020). *İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları*.
- Yengil, E., Güner, P. D., & Topakkaya, Ö. K. (2019). Okul öncesi çocuklarda ve ebeveynlerinde teknolojik cihaz kullanımı. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 10(36), 14-19. <https://doi.org/10.17944/mkutfd.496531>
- Yeşilay. (n.d.). *Kumar bağımlılığı*. Yeşilay. Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliligi>
- Yeşilay. (t.y.). Pandemi Günlerinde "Teknoloji" Dost Mu, Düşman Mı? Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/pandemi-gunlerinde-teknoloji-dost-mu-dusman-mi>
- Yıldızca, B., & Demir, F. (2021). SİBER ZORBALIK ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1(1), 116-139.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. *John Wiley& Sons*.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yurdakul, F., Öztürk, A., & Kızılkaya, S. (2013). Ebeveynlerin dijital dünyadaki rolleri: Dijital farkındalık ve eğitim gereksinimleri. *Journal of Family Education*, 6(4), 45-57.
- Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F., & Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883-896.

Zhu, X., Deng, C., & Bai, W. (2023). Parental control and adolescent internet addiction: the moderating effect of parent-child relationships. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190534. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190534>

Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. *The press Syndicate of the University of Cambridge*.



EKLER

EK 1. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği İzin

Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni

Etiket ekle



CENGİZ YALÇIN 30 Oca

Alicılar: abdullah.manap, abd... ▾



Sayın Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP
Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR ve Doç. Dr. Sadık Yüksel
SIVACI 'nın danışmanlıklarında yazacak olduğum yüksek
lisans tezimde ve tezimden türeteceğim makalelerde Dijital
Ebeveynlik Farkındalık Ölçeğini kullanmak için izninizi
istiyorum. Ölçeğin özgün formatını benimle paylaşırsanız
sevinirim. İlginiz için şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar
dilerim.
Saygılarımla
Cengiz YALÇIN
Psi. Dan ve Reh./ Yüksek Lisans Öğrencisi
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi



ABDULLAH MANAP 00:00

Alicılar: ben ▾



Merhabalar,
Ölçeği bilimsel çalışmalarınız için kullanabilirsiniz. Ölçeğin
uygulama/yönerge formu ve ilgili makalesi ektedir. İyi
çalışmalar dilerim...



PDF

DEFÖ UYGU...MU (1).pdf



PDF

Dijital Ebeve...venirlik.pdf



EK 2. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği

Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği					
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Her Zaman
1	Telefonumla uğraşırken, çocuğumun söylediklerini dinlemediğim olur	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Çocuğum, çok ısrar ediyorsa, dayanamayıp telefon/tablet kullanmasına izin veririm	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	İnternetin faydalarını, zararlarını ve dikkat edilmesi gereken durumları çocuğuma anlatırım	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Çocuğumu internetin risklerinden koruyabiliyorum	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Telefon/tablet kullanımında çocuğumda eleştirdiğim davranışları ben de yaparım	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Çocuğumun huysuz olduğu zamanlarda, telefon/tablet ile sakinleştiririm	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
7	Dijital araçların (Akıllı Tel., Tablet, Tv vb.), çocuğuma etkilerini (olumlu veya olumsuz) incelerim	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
8	Çocuğum internette gezinirken ona zarar verebilecek bir içerikle karşılaşrsa yasal yollara başvururum	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
9	Çocuğum, telefonumla çok fazla vakit harcadığıma tanık olur	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
10	Ev dışı ve ev içi ortamda (misafir, alış-veriş, arkadaş ortamı vb) çocuğumun telefon/tableti yoğun kullanmasına göz yumarım	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
11	Faydalı olduğunu düşündüğüm yazı, video veya fotoğrafları kendi cihazımdan çocuklarıma gösteririm	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
12	Çocuğum internette video izlerken, rahatsız edici videolarla (cinsel, şiddet içerikli) karşılaşrsa haberim olur	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
13	Çocuğumla iletişime geçmek yerine telefonumla ilgilenirim	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
14	İşlerimle meşgulken, çocuğumun telefon/tablet ile vakit geçirmesine göz yumarım	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
15	Teknolojik yeniliklerin çocuklarım açısından faydalarını ve risklerini analiz ederim	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
16	Teknolojik yeniliklerin çocuklarım açısından faydalarını ve risklerini analiz ederim	(1)	(2)	(3)	(4) (5)

EK 3: Etik Kurul Belgesi (MAKÜ)



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 03.05.2023 Çarşamba

Toplantı No:2023/05

Karar No: GO 2023/300

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Çalışmaları Programı Yüksek lisans öğrencisi Cengiz YALÇIN' ın Doç. Dr. Sadık Yüksel SIVACI danışmanlığında yürüteceği **“Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programının Ebeveynlerin Dijital Farkındalığına Etkisi”** başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Jale ÖNER
(Başkan)

Prof. Dr. Emrah ATAY

Prof. Dr. Osman TUĞAY

Doç. Dr. Ahmet Cümhur AKIN
(Başkan Yrd.)

Doç. Dr. Sibel ŞENTÜRK
Raporör

Doç. Dr. İftar GÜRBÜZ

Doç. Dr. Sadık Yüksel SIVACI
*

Doç. Dr. Ahmet Buğra HAMŞIOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Arife ÜNAL SÜNGÜ
İzinli

Dr. Öğr. Üyesi Sema ÖZMERT ERGİN

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman Ertan TAĞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yavuz KARAFİL

(* Projede yer aldığı için toplantıya katılmadı.)

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15100-BURDUR
Telefon : 0-248-213 1029-1032 / Faks: 0-248-213 1028

EK 4: Araştırma İzni (Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğü)



T.C.
BURDUR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-39958266-605.01-98901946
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Cengiz YALÇIN)

15.03.2024

ALTIN TERİM SOLMAZ İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 06.03.2024 tarihli ve 376247 sayılı yazı.
b) Valilik Makamının 15.03.2024 tarihli ve 98881385 sayılı oluru.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Çalışmaları Ana Bilim Dalı Aile Çalışmaları Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Cengiz YALÇIN'ın, danışmanı Prof. Dr. Sadık Yüksel SIVACI ile birlikte yürütmekte oldukları "Dijital Ebeveyn Farkındalık Psikoeğitim Programının Ebeveynlerin Dijital Farkındalığına Etkisi" konulu çalışmasını okulunuz öğrencilerine uygulamak isteğinin uygun görüldüğüne dair Valilik Makamının ilgi (b) oluru ekte gönderilmektedir.

Anketlerin, Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi doğrultusunda, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına göre göndermiş olduğumuz mühürlü formlar kullanılarak okulunuz öğrencilerine uygulanması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Selahattin KIRDAR
Müdür a
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Ek:
1-Olur (1 Sayfa)
2-Ölçek (1 Sayfa)

Adres : Şekerevler Mah.Topraklık Cad.No: 6 BURDUR
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: N. BOZDEMİR
Telefon No : 0 (248) 233 11 19
E-Posta: stratejigelistirme15@meb.gov.tr
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
İnternet Adresi: Faks:2482331343
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 664a-b2e1-378c-af38-3991 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Adı ve Soyadı : Cengiz YALÇIN

Eğitim Durumu :

Lisans Öğrenimi : Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal
Bilimler Enstitüsü Aile Çalışmaları
Anabilim Dalı

İş Deneyimi : 1) 11.09.2012-01.05.2015 Rehberlik
İsmail Yeşilyurt Mesleki ve Teknik
Anadolu Lisesi (Şefaatli/YOZGAT)
2) 01.05.2015-30.06.2015
Müdür Yardımcısı
İsmail Yeşilyurt Mesleki ve Teknik
Anadolu Lisesi (Şefaatli/YOZGAT)
3) 01.07.2015-10.04.2018
Rehberlik
Sandıklı Hüdayi Mesleki ve Teknik
Anadolu Lisesi
(Sandıklı/AFYONKARAHİSAR)
4) 10.04.2018-18.01.2019 Müdür
Yardımcısı (Görevlendirme)
Sandıklı Hüdayi Mesleki ve Teknik
Anadolu Lisesi
(Sandıklı/AFYONKARAHİSAR)

5) 18.01.2019-28.01.2019

Rehberlik

Sandıklı Yunus Emre Anadolu Lisesi
(Sandıklı/AFYONKARAHİSAR)

6) 28.01.2019-02.07.2019 Müdür

Yardımcısı

Sandıklı Yunus Emre Anadolu Lisesi
(Sandıklı/AFYONKARAHİSAR)

7) 02.07.2019-16.09.2020

Rehberlik

Sandıklı Yunus Emre Anadolu Lisesi
(Sandıklı/AFYONKARAHİSAR)

8) 18.09.2020-16.08.2021

Rehberlik

Kemer İlkokulu (Kemer/BURDUR)

9) 16.08.2021- ...

Rehberlik

Altın Terim Solmaz İlkokulu
(Merkez/BURDUR)