

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
FEN BİLGİSİ EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MOBİL
BAĞIMLILIK FARKINDALIKLARININ FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Hazırlayan
NİLGÜN İREM TÜFEK**

Yüksek Lisans Tezi

**Haziran 2025
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
FEN BİLGİSİ EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MOBİL
BAĞIMLILIK FARKINDALIKLARININ FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Hazırlayan
NİLGÜN İREM TÜFEK**

**Danışman
Prof. Dr. MUSTAFA METİN**

**Bu çalışma, Erciyes Üniversitesi Bilimsel Araştırma
Projeleri Birimi tarafından SYL-2023-12993 kodlu proje ile
desteklenmiştir.**

**Haziran 2025
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel etik kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - atıfta bulunduğum eserlerin bütününi kaynak olarak gösterdiğimi,
 - kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir bilimsel çalışması olarak sunmadığımı
- beyan ederim.

Nilgün İrem Tüfek

İmza

YÖNERGEYE UYGUNLUK

“Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans/Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Nilgün İrem TÜFEK

Danışman

Prof. Dr. Mustafa METİN

KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Nilgün İrem TÜFEK'in hazırladığı **Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi** başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından **Matematik ve Fen Bilimleri Ana Bilim Dalı, Fen Bilgisi Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Kibar GÜL

Jüri Üyesi (Danışman)

Prof. Dr. Mustafa METİN

Jüri Üyesi

Dr Öğretim Üyesi Mehmet Emin ÖZTÜRK

Bu tez Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından ... / ... / tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca ... / ... / tarihi ve sayılı karar ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Onur Alp İLHAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve çalışmalarım süresince yardımlarını, değerli zamanını, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen, tezimin hazırlanması aşamasında görüş ve önerileri ile yol gösteren, bana her zaman destek olan danışman hocam sayın Prof. Dr. Mustafa METİN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Erciyes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje Birimi'nin yüksek lisans tez dönemim boyunca göstermiş oldukları desteklerden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmamda verilerin toplanması sırasında emeği geçen bütün katılımcılara ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Çıktığım bu yolculukta ve tüm eğitim hayatım boyunca benimle birlikte gülen, benimle birlikte ağlayan, beni her daim teşvik eden, cesaretlendiren, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan canım anneme, canım babama, biricik eşim Doğucan'a, arkamdaki desteğim abime ve sevgili kuzenim Nida'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

Nilgün İrem TÜFEK

Haziran, 2025, KAYSERİ

ÖZ

FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MOBİL BAĞIMLILIK FARKINDALIKLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Nilgün İrem TÜFEK

Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi, Haziran, 2025
Danışman: Prof. Dr. Mustafa METİN

Bu çalışma, Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalıklarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubu, 2022-2023 öğretim yılında kümeli örnekleme yöntemi ile seçilen 380 öğretmen adayı (ölçek geliştirme) ve 230 Fen Bilgisi öğretmen adayı olmak üzere 610 öğretmen adayından oluşmaktadır. Çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin geçerliliğini sağlamak amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış, güvenirlik için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca, öğretmen adaylarının görüşlerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda geçerliliği ve güvenirliği sağlanmış ve 4 faktörlü 23 maddeden oluşan cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,89 olan bir ölçek geliştirilmiştir. Ayrıca Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalıkları ölçeğin genelinde, Tekrarlama, Uzaklaşma ve Duygusal Değişim alt boyutlarında "Orta Düzeyde", Çatışma alt boyutunda ise "Yüksek Düzeyde" bulunmuştur. Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyinde mobil bağımlılık farkındalığı arasında anlamlı farklılık yokken, mobil araç sayısı ve sosyal medya araçları sayısında mobil bağımlılık farkındalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Davranışsal Bağımlılık, Mobil Bağımlılık, Ölçek Geliştirme, Teknoloji Bağımlılığı,

ABSTRACT

EXAMINATION OF MOBILE ADDICTION AWARENESS OF SCIENCE TEACHERS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Nilgün İrem TÜFEK

Erciyes University, Institute of Educational Sciences

Master's/Ph.D. Thesis, June, 2025

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Metin

This study aims to examine the mobile addiction awareness of science teacher candidates in terms of various variables. The research was conducted using the survey method, one of the quantitative research methods. The study group consists of 610 teacher candidates, including 380 teacher candidates (scale development) and 230 Science teacher candidates, selected by cluster sampling method in the 2022-2023 academic year. In order to ensure the validity of the scale developed within the scope of the study, Exploratory and Confirmatory Factor Analysis was performed and the Cronbach Alpha reliability coefficient was calculated for reliability. Additionally, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to determine whether the opinions of teacher candidates differed according to various variables. As a result of the research, its validity and reliability were ensured and a scale consisting of 23 items with 4 factors and a Cronbach alpha reliability coefficient of 0.89 was created. In addition, science teacher candidates' awareness of mobile addiction was found to be at "Moderate Level" in the overall scale and in the Repetition, Detachment and Emotional Change sub-dimensions, and at "High Level" in the Conflict sub-dimension. When demographic variables were examined, it was determined that while there was no significant difference between mobile addiction awareness at gender, age and grade levels, there was a statistically significant difference between mobile addiction awareness in the number of mobile devices and social media tools.

Keywords: Addiction, Behavioral Addiction, Mobile Addiction, Scale Development Technology Addiction,

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK.....	ii
KABUL VE ONAY	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	7
1.2. Araştırmanın Önemi.....	12
1.3. Araştırmanın Amacı	14
1.4. Sayıtlar	14
1.5. Sınırlılıklar	15
1.6. Tanımlar	15
BÖLÜM II.....	16
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	16
2.1. Bağımlılık Nedir?.....	16
2.2. Bağımlılık Nasıl Oluşur?	17
2.2.1. Bağımlılığın fiziksel boyutu.....	21
2.2.2. Bağımlılığın psikolojik boyutu.....	22
2.3. Bağımlılık Türleri.....	22
2.3.1. Kimyasal bağımlılık	23
2.3.1.1. Alkol bağımlılığı	25
2.3.1.2. Uyuşturucu madde bağımlılığı	26
2.3.1.3. Sigara bağımlılığı	26
2.3.2. Davranışsal bağımlılık.....	27
2.3.2.1. Kumar bağımlılığı	28

2.3.2.2. Alışveriş bağımlılığı.....	28
2.3.2.3. Yeme bağımlılığı.....	29
2.3.2.4. İlişki bağımlılığı.....	29
2.3.2.5. Teknoloji bağımlılığı.....	29
2.3.2.6. İnternet bağımlılığı.....	38
2.3.2.7. Sosyal medya bağımlılığı.....	38
2.3.2.8. Oyun bağımlılığı	39
2.3.2.9. Mobil bağımlılık	43
BÖLÜM III	56
YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	56
3.2. Örneklem.....	57
3.3. Veri Toplama Araçları ve Uygulama Süreci.....	60
3.3.1. Mobil bağımlılığa yönelik farkındalık ölçeğinin geliştirilme ve uygulama süreci.....	60
3.3.1.1. Madde havuzu oluşturma	60
3.3.1.2. Uzman görüşlerine başvurma.....	61
3.3.1.3. Ön uygulama	61
3.3.1.4. Faktör analizi.....	62
3.3.1.5. Güvenirlik analizi.....	63
3.4. Veri Toplama Süreci	63
3.5. Verilerin Analizi.....	63
BÖLÜM IV	65
BULGULAR.....	65
4.1. Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği.....	65
4.1.1. Ölçeğin geçerliliğine ilişkin bulgular	67
4.1.2. Ölçeğin dfa sonucuna ilişkin bulgular	72
4.1.3. Ölçeğin güvenirliliğine ilişkin bulgular	73
4.2. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılığa Yönelik Farkındalıkları	74
4.2.1. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin tekrarlama faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri	76

4.2.2. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin uzaklaşım faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri	78
4.2.3. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin çatışma faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri	80
4.2.4. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin duygusal değişim faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri	81
4.3. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Farkındalıkları Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması	83
BÖLÜM V	88
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
5.1. Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğine Yönelik Tartışma ve Sonuç.....	88
5.2. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıkların Belirlenmesi	90
5.3. Mobil Bağımlılık Farkındalığın Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi..	95
5.4. Öneriler	97
KAYNAKÇA.....	99
EKLER.....	118
Ek 1 Mobil Bağımlılık Ölçeği.....	118
Ek 2 Etik Kurul Onay Formu	121
ÖZGEÇMİŞ	122

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Biliği
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM-IV-TR	: Mental Bozuklukların Tanısı ve El Kitabı IV
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5.Baskı
GMCS	: Global Mobil Kullanıcı Anketi
ICD-11	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması - 11. Revizyon
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
KOAH	: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
MBÖ	: Mobil Bağımlılık Ölçeği
MBFÖ	: Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
NIAAA	: National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism
NIDA	: National Institute on Drug Abuse
SAS	: Smartphone Addiction Scale
SED	: Sosyoekonomik Düzey
TBA	: Temel Bileşenler Analizi
TBM	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele
TDK	: Türk Dil Kurumu
TUBİM	:Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜBA	: Türkiye Bilimler Akademisi
USDHHS	: Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Teknoloji Bağımlılığı ile ilgili araştırmaların analizi	33
Tablo 2 Oyun Bağımlılığı ile ilgili çalışmaların analizi	40
Tablo 3 Mobil Bağımlılık ile ilgili araştırmaların analizi	47
Tablo 4 Ölçek Geliştirme Aşaması Katılımcıların demografik özellikleri	58
Tablo 5 Ölçek uygulama aşaması Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının demografik özellikleri.....	59
Tablo 6 MBÖ'nin Maddelerinin Betimsel İstatistikleri	66
Tablo 7 MBÖ'nin Maddelerinin Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks Testi	67
Tablo 8 BSTÖ' nin KMO ve Barlett Testi Sonucu.....	67
Tablo 9 MBÖ Maddelerin Özdeğer ve Varyans Yüzdeleri	69
Tablo 10 MBÖ Oblimin Döndürme Sonucu Faktörlerin Altında Yer Alan Maddeler	69
Tablo 11 MBÖ' nin DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum Değerleri	73
Tablo 12 BSTÖ Faktörlerin Güvenirlik Katsayıları.....	74
Tablo 13 GSFSÖ'nin Maddelerinin Betimsel İstatistikleri.....	75
Tablo 14 GSFSÖ'nin Maddelerinin Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks Testi	75
Tablo 15 Öğretmen adaylarının Ölçeğin Tekrarlama kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri	76
Tablo 16 Öğretmen adaylarının Ölçeğin Uzaklaşım kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri.....	79
Tablo 17 Öğretmen adaylarının Ölçeğin Çatışma kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri.....	80
Tablo 18 Öğretmen adaylarının Ölçeğin Duygusal Değişim kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri	81
Tablo 19 Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık düzeyine ilişkin betimsel değerler	83
Tablo 20 Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Cinsiyeti Arasındaki Bağımsız T-Testi Sonuçları	84
Tablo 21 Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Yaşı Arasındaki Bağımsız T-Testi Sonuçları	84
Tablo 22 Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	85

Tablo 23 Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Mobil Cihaz Sayısı Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	86
Tablo 24 Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Sosyal Medya Sayısı Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	87



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Bağımlılık Döngüsü	20
Şekil 2 2019 Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi'ne göre Cihaz Sahipliği	44
Şekil 3 2019 Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi'ne göre Cihaz Kullanım Sıklığı	45
Şekil 4 BSTÖ Şekil Maddelerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli	72



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1 MBÖ'nin Maddelerinin Normal Dağılım Grafikleri	66
Grafik 2 MBFÖ Maddelerinin Öz Değerlerine Ait Çizgi Grafiği.....	68
Grafik 3 MBFÖ'nin Maddelerinin Normal Dağılım Grafikleri	75



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca bağımlılık, bireylerin ve toplumların karşılaştığı en çetin sınavlardan biri olmuştur (Mutlu, 2018; Olsen, 2022). Geçmişte daha çok alkol ve uyuşturucu gibi maddelerle ilişkilendirilen bu olgu, günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ve yaşam biçimlerinin değişmesiyle birlikte farklı boyutlar kazanmıştır (Türkiye Bilimler Akademisi [TÜBA], 2019). Kumar, internet, yeme, alışveriş gibi davranışsal bağımlılıklar, modern toplumda giderek artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Griffiths, 2005). Bağımlılık, sadece bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını değil aynı zamanda sosyal ilişkilerini, iş hayatını ve ekonomik durumunu da olumsuz etkilemektedir (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2024). Bu nedenle, bağımlılıkla mücadele, günümüz toplumlarının öncelikli hedeflerinden biri haline gelmiştir.

Bağımlılık tanısı koymak için genellikle psikologlar, psikiyatristler veya bağımlılık uzmanları tarafından çeşitli değerlendirme araçları ve testler kullanılır (American Psychiatric Association, [APA], 2013) Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı "Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı Beşinci Baskı"da (DSM-5), madde kullanım bozukluğu tanısı koymak için belirlenen kriterler arasında; maddeyi planlanandan daha uzun süreli veya yüksek miktarda kullanma, bırakma girişimlerinde başarısız olma, madde temini ve kullanımı için fazla zaman harcama, güçlü bir madde kullanma isteği, sosyal ve mesleki sorumlulukların ihmal edilmesi, tehlikeli ortamlarda madde kullanımı, kullanımın olumsuz sonuçlarına rağmen devam edilmesi, tolerans gelişimi ve yoksunluk belirtileri gibi toplam 11 belirti yer almaktadır. Bu belirtilerden son 12 ay içinde en az ikisinin görülmesi, madde kullanım bozukluğu tanısı için yeterli kabul edilmektedir (Akkaş, 2019; APA, 2013).

Bağımlı kişinin, bağımlı olduğunun en belirgin işaretlerinden birisi madde veya davranış üzerinde kontrol kaybı yaşayarak kullanım veya davranış sıklığını miktarını artması olarak ifade edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2024). Kontrol kaybı, bağımlı bireyin madde veya davranış kullanımını sınırlama veya bırakma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanmasıyla da kendini göstermektedir (Sussman ve Wright, 2022). Bağımlılığa neden olan madde veya davranış bırakıldığında veya azaltıldığında fiziksel veya psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (titreme, terleme, sinirlilik, uyku sorunları vb.). Bu belirtileri, bağımlı kişinin madde veya davranışa karşı geliştirdiği fiziksel ve psikolojik bağımlılığın bir sonucudur (WHO, 2024) ve madde veya davranış bırakıldığında vücudun ve zihnin bu duruma tepki verdiği görülmektedir (Sussman ve Wright, 2022). Yoksunluk belirtilerinin şiddeti, bağımlılığın türüne ve şiddetine göre değişebilmektedir (National Institute on Drug Abuse, [NIDA], 2020).

Bağımlı kişinin bağımlı olduğunun diğer bir belirti ise tolerans gelişimidir. Tolerans gelişimi, bağımlı kişinin vücudunun madde veya davranışa karşı zamanla direnç geliştirmesidir ve aynı etkiyi elde etmek için giderek artan miktarda madde veya davranışa ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Kwon vd., 2013; NIDA, 2020). Tolerans gelişimi, bağımlılığın ilerlemesiyle birlikte daha da belirginleşmektedir (Leshner, 1997). Bireylerinin bağımlı olduğunun bir diğer belirtisi olan olumsuz sonuçlara rağmen devam etme isteğinin olması ve bu durumun bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemesine rağmen davranıştan vazgeçilememesidir (APA, 2013). Sağlık sorunları, ilişki problemleri, iş kaybı, ekonomik zorluklar gibi sorunlar, bağımlılığın yol açtığı olumsuz sonuçlardan bazılarıdır ve bağımlılık, kişinin yaşamında olumsuz sonuçlara (sağlık sorunları, ilişki problemleri, iş kaybı vb.) yol açmasına rağmen devam etmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2024). Bu durum, bağımlılığın ne kadar güçlü bir sorun olduğunu ve bireyin olumsuz sonuçlara rağmen madde veya davranış kullanımına devam ettiğini göstermektedir (Leshner, 1997).

Bağımlılık, temel olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık (WHO, 2024). Maddelere karşı iki şekilde bağımlılık gelişebilir. Vücudun madde ile denge kurmaya çalıştığı ve maddeye ulaşmadığında yoksunluk belirtilerinin görüldüğü fiziksel bağımlılık ile maddeye ulaşmak için bir arayışta olmanın belirtilerini sunan psikolojik bağımlılık şeklinde bağımlılık gelişebilir (Gökler ve Koçak, 2008).

Madde bağımlılığı, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek, maddeye karşı kontrolünü kaybetmesinde neden olan alkol, uyuşturucu, tütün gibi psikoaktif maddelerin kullanımına bağlı olarak gelişmektedir (WHO, 2024). Madde bağımlılığına örnek olarak alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı ve tütün bağımlılığı verilebilir (APA, 2013). Madde bağımlılığının ortaya çıkışı, sadece bir nedene indirgenemeyecek kadar çok boyutludur ve genetik yatkınlık, çevresel faktörler, psikolojik durumlar ve maddenin farmakolojik özellikleri gibi çeşitli etkenlerin karmaşık etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir (Koob ve Volkow, 2016). Genellikle gençlik döneminde başlayan madde kullanımı, merak ve çevresel etkilerle tetiklenebilir (Spear, 2000). Bireyin içerisinde bulunduğu sosyal öğrenme ortamı ve çevresinden model alma durumları da madde kullanımına başlama ve devam etme isteğinde önemli rol oynamaktadır (Bandura, 1977). Stres ve olumsuz duygusal durumlarla baş etmekte zorlanan bireyler için maddeye sığınma bir kaçış yolu olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık yapan maddelere kolay erişebilmek ve madde kullanımıyla bireyin bulunduğu ortamda sosyal kabul görmesi ilk denemeyi kolaylaştırmaktadır (Jaffe, 1990). Bağımlılığa neden olan maddeler, beyindeki ödül mekanizmasını etkileyerek maddeye karşı haz duygusu yaratmaktadır (Wise ve Bozarth, 1987). Özellikle nükleus akumbens bölgesinde dopamin salınımı artışı, madde kullanımını pekiştirici özelliğin kazanılmasında önemli rol oynamaktadır (Schultz vd., 1997). Tekrarlayan madde kullanımı, beyinde nöroadaptasyon ve tolerans gelişimine yol açmaktadır (Koob ve Le Moal, 2008). Tolerans gelişimiyle aynı etkiyi elde etmek için bireyin daha fazla madde kullanımı ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır (Koob ve Le Moal, 2008). Uzun süre madde kullanımı ile birey maddeye fiziksel olarak bağımlı hale gelmekte ve maddeden uzak kaldığında yoksunluk belirtileri görülmektedir (Jaffe, 1990). Bireyin yoksunluk durumundan kaçmak istemesi, madde kullanımı için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Jaffe, 1990). Bireyde psikolojik bağımlılık gelişimiyle birlikte kişi, maddeye karşı yoğun bir istek duymakta ve maddeyi düşünmekten kendini alamamaktadır (Tiffany, 1990). Prefrontal korteksteki işlev bozukluğu, madde kullanımının kontrolünü zorlaştırmakta ve dürtüsel kullanıma yol açmaktadır (Goldstein ve Volkow, 2011). Sonuç olarak, madde bağımlılığı, kontrol kaybı ve zorlantılı madde kullanımı ile karakterize kronik bir durum haline gelmektedir (Goodman, 1990).

Bağımlılığın ikinci kategorisi olarak ifade edilen davranışsal bağımlılık, kişinin bu davranışları tekrarlama dürtüsünü kontrol etmekte zorlanması ve bu

davranışların yaşamında olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen devam etmesiyle karakterize olarak ortaya çıkan kumar, internet, yeme, alışveriş gibi belirli davranışlara karşı gelişmektedir (Bektaş, 2018). Davranışsal bağımlılıkta, birey kendine keyif veren ve kendini ödüllendirici bulduğu davranışa yönelik aşırı bir isteklilik içerisinde (Shaffer, 1996). Madde bağımlılığına benzer şekilde, bu davranışlar bireyin kontrolünü kaybetmektedir ve birey olumsuz sonuçlarına rağmen bu davranışlarına devam etmektedir (Potenza, 2006). Davranışsal bağımlılıklar, DSM-5'te henüz resmi bir tanı kategorisi olarak yer almasa da, 'İnternet Oyun Bozukluğu' gibi bazı davranışsal bağımlılıklar araştırma kriterleri olarak tanımlanmıştır (Petry vd., 2014). Mobil bağımlılık da bu kapsamda değerlendirilebilecek bir davranışsal bağımlılık türüdür. Davranışsal bağımlılıklar, madde kullanımını içermez, ancak kompulsif ve bireyde sıkıntılı duruma gelen çeşitli davranışları kapsamaktadır (Grant vd., 2006). Kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozuklukları gibi çeşitli davranışlar, davranışsal bağımlılık kategorisi altında incelenmektedir (Kardefelt-Winther, 2014; Petry vd., 2014).

Bu iki ana kategoriye ek olarak, bazı kaynaklarda teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türlerinden de bahsedilmektedir (King vd., 2020). Bu türler, genellikle davranışsal bağımlılık kategorisi altında değerlendirilmektedir. Bağımlılıkla ilgili alanyazın incelendiğinde 2000'li yıllara kadar davranışsal bağımlılıklar bağımlılık olarak kabul edilip edilmeme yönünde tartışılrsa da günümüz şartlarında bağımlılık olarak kabul edilmekle birlikte tedavi süreci üzerine çalışmalar bile yapılmaya başlanmıştır (Sezerel ve Gökbulut, 2015). Günümüz şartlarında bağımlılık sadece madde kullanımı ile sınırlanmayıp teknoloji ve dijital içeriklerin yoğun kullanımı gibi davranışsal bağımlılıkları da kapsamına almıştır (Griffiths, 2005).

Birçok yaşamsal kolaylık ve cihaz imkânı sunan teknoloji kavramı mobil cihazları yaşamın bir parçası haline getiren her an her yerde yanımızda taşıdığımız cihazlar araştırmacıların her geçen gün farklı boyutlardan araştıracağı bir konu haline almasına neden olmuştur (Gezgin, 2017; Yıldız, 2017). Bireylerin teknoloji ile olan etkileşiminde dikkat çeken konuların başında ise teknoloji bağımlılığı konusu gelmiştir (Çimen vd., 2023). Teknoloji bağımlılığı, günümüz şartlarında önemli bir sorun haline gelen ve giderek daha çok sorun haline gelen bir davranış olarak kabul edilmektedir (Young, 1998). Teknoloji bağımlılığı, bireylerin teknolojik ürünleri, özellikle internet ve dijital cihazların fazla kullanımı ve bu kullanımın kontrolünü

kaybetmesiyle karakterize edilmektedir (Griffiths, 2005). Teknoloji bağımlılığı olan bireyler, bağımlılığa neden olan ürünlere olması gerekenden fazla zaman ayırmakta ve bu davranış, bireyin günlük yaşam durumlarını ve sorumluluklarını kötü etkilemeye başlamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu durum yalnızca bilgisayar, akıllı telefon gibi araçlarla sınırlanmayıp, sosyal medya, dijital oyunlar ve internet uygulamalarını da kapsamaktadır (Kardefelt-Winther, 2014). Teknoloji bağımlılığının, madde bağımlılığına benzer şekilde, psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir (Block, 2008).

Teknoloji bağımlılığı kavramı mobil bağımlılık internet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı gibi türleri içinde barındırmaktadır (Dinç vd., 2023). Bu bağımlılıklara neden olan teknolojik ürünler düşünüldüğünde bunların içerisinde günün her anında yanımızda olan sağladığı avantajlar ile giderek kullanılma miktarı artan mobil cihazlar başta gelmektedir (Fidan, 2016). Mobil bağımlılık, günümüzün giderek yaygınlığı artan teknoloji bağımlılığının önemli bir alt türü olarak kabul edilmektedir (Lin vd., 2016). Teknoloji bağımlılığını genel olarak internet, bilgisayar ve dijital araçların aşırı kullanımını ifade ederken (Young, 1998), mobil bağımlılık özellikle akıllı telefonlar ve mobil cihazların aşırı kullanımını bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Kwon vd., 2013). Mobil bağımlılık günümüzün yaygın bir kavramı olarak, bireylerin akıllı telefon ve mobil teknolojik ürünlerini aşırı kullanma davranışını ifade ederken (Chóliz, 2010), bu durum sadece cihazları kullanım süresini arttırmakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin kullanımının kontrolden çıkması olarakta kendini göstermektedir (Billieux vd., 2015).

Mobil bağımlılığın tanımlanması ve kriterleri konusunda alanyazında farklı yaklaşımlar bulunsa da (Panova ve Carbonell, 2018), genel kabul gören görüş, bu durumun davranışsal bir bağımlılık türü olduğu ve madde bağımlılıklarına benzer özellikler taşıdığı yönündedir (Shaffer, 1996). Mobil bağımlılıkta, diğer teknolojik bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları gibi, bireyde fiziksel ve ruhsal sağlığı, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkileyen bir bağımlılık olmuştur (Christakis, 2010). Mobil bağımlılığın temelinde bireyin mobil cihazlara karşı psikolojik bir bağımlılık geliştirmesi ve bu bağımlılığın yaşamında birçok alanda olumsuz sonuç doğurması olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık türü, bireylerin sosyal ilişkilerini azaltabilir, akademik durumunu veya iş görme potansiyelini düşürmekte ve hatta fiziki olarak sağlık sorunları ortaya çıkarmaktadır (Elhai vd., 2017). Mobil bağımlılığın ve yeni ortaya çıkan birçok teknolojik ürünün sosyal kabul

görebilmesinde ve yaşam standartlarında sürekli olarak dinamik bir süreç geçirmesi bu bağımlılığın sürekli araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Özduman vd., 2020). Cha vd. (2014), davranışsal bağımlılıklar içerisinde ele alınan mobil bağımlılık kavramının dokunmatik ekranlara tıkladıkça duyulan hazzın artması, sosyal yaşamın kaygısından uzaklaşma isteği gibi davranışlardan kaynaklandığını düşünmüşlerdir.

Akıllı telefonların modern ve yaygın hale gelmesi ve mobil internet sağlayıcıların kolay ulaşımı ile birlikte mobil bağımlılık, teknoloji bağımlılığının en yaygın ve bilinen türlerinden biri durumuna gelmiştir (Kiraly vd., 2014). Ayrıca mobil cihazların internet bağlantısı kurabilmesi, akıllı özelliklere sahip olması ile bir bilgisayarın yerine getirebileceği birçok görevi yerine getirebilmesi, sosyal hayatta en fazla kullanılan cihazlar olmasına olanak sağlarken gün içerisinde de kullanımını artırarak bağımlılığa neden olmaktadır (Özduman vd., 2020). Mobil cihazlar, iletişimin sürekliliğini sağlama, sosyal medyada etkin olma, oyun oynama, bilgiye hızla ulaşma gibi birçok işlevi tek bir cihazda toplayarak, bağımlılığın gelişme ihtimalini artırmaktadır (Kardefelt-Winther, 2014).

Mobil bağımlılığın birey üzerindeki etkilerini derinlemesine anlayabilmek, hem bağımlılığın gelişimini önleyici stratejiler geliştirebilmek hem de etkili müdahale yöntemleri oluşturabilmek açısından büyük bir önem taşımaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Yapılan araştırmalar, mobil bağımlılığın özellikle ergenler, üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler arasında yaygınlık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu yaş gruplarındaki bireylerin gelişimsel özellikleri, sosyal çevrelerinin etkisi ve dijital teknolojilere olan yatkınlıkları, onları mobil bağımlılığa karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Mobil bağımlılığın bu bireylerde sosyal izolasyon, akademik başarısızlık, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı bildirilmektedir (Christakis, 2010).

Mobil bağımlılığın altında yatan nedenlerin anlaşılması, bu bağımlılık türüyle etkili bir şekilde mücadele edebilmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu noktada bireysel faktörler (örneğin düşük benlik saygısı, yalnızlık, stresle başa çıkma zorlukları), çevresel etkiler (aile ve akran ilişkileri) ve teknolojik faktörler (uygulama tasarımları, bildirim sistemleri) gibi pek çok unsurun bir araya gelerek mobil bağımlılığın oluşumuna katkı sağladığı görülmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Bununla birlikte, mobil bağımlılıkla mücadele edebilmek için bireylere sağlıklı teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazandırılması gerekmektedir. Farkındalık çalışmaları, bireylerin teknolojiyle olan ilişkilerini sorgulamalarına ve kullanımlarını

daha bilinçli bir düzeye taşımalarına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, mobil cihazların faydalı kullanımını teşvik ederken, aynı zamanda bu cihazlara karşı gelişen bağımlılık davranışlarına yönelik bilinç düzeyinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada devreye giren en kritik unsur, bireylerin mobil bağımlılık farkındalığına sahip olmasıdır.

Mobil bağımlılık farkındalığı, bireyin kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını tanıması, bu alışkanlıkların kendisine ve çevresine olan etkilerini değerlendirmesi ve gerekirse bu alışkanlıklarda değişim ihtiyacı hissetmesi sürecini kapsamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu farkındalık, bireyin mobil cihaz kullanımını kontrol altına alabilmesine, teknolojiyle daha dengeli bir ilişki kurabilmesine ve sağlıklı dijital davranışlar geliştirebilmesine olanak tanımaktadır (Walsh vd., 2008). Dolayısıyla bireylerde mobil bağımlılığa dair bilinç oluşturmak, sadece bireysel düzeyde bir değişim yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal düzeyde dijital okuryazarlık, dijital sağlık ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesine de katkı sağlamaktadır. Mobil bağımlılık farkındalığın yetersiz olduğu durumlarda, bireyler bağımlılık davranışı sergilemelerine rağmen bu durumun farkında olmayabilir ya da etkilerini göz ardı edebilir. Bu nedenle, mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyinin ölçülmesi, bireylerin dijital teknolojiyle kurdukları ilişkinin sağlıklı olup olmadığının belirlenmesi açısından son derece önemlidir (Güzeller ve Coşguner, 2012).

1.1. Problem Durumu

Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını önemli ölçüde dönüştürmektedir. Özellikle mobil cihazlar, bireylerin iletişim kurma, bilgiye ulaşma, eğlenme ve öğrenme biçimlerini yeniden şekillendirmektedir. Bu durum eğitim ortamlarını da doğrudan etkilemektedir. Mobil cihazların sunduğu olanaklar, eğitimde fırsatlar yaratmakla birlikte, bireylerin bu teknolojilere aşırı derecede bağımlı hâle gelmelerine ve çeşitli olumsuz sonuçlar doğmasına neden olmaktadır (Gezgin, 2017; Kuss ve Griffiths, 2015).

Dijitalleşen dünyada mobil teknolojilerin bireyler üzerindeki etkisi giderek artmakta ve bu artışta beraberinde bireylerin mobil cihazlara olan bağımlılık düzeylerinde de ciddi bir yükselişi getirmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler arasında yaygın olarak görülen mobil bağımlılığın, akademik ve sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkiler yarattığı çeşitli çalışmalarda ortaya

konmaktadır (Kwon vd., 2013; Gezgin, 2018). Bu bağlamda, bireylerin mobil teknolojilere yönelik farkındalık düzeylerinin artırılmasının, olası bağımlılık davranışlarının önlenmesine ve teknolojinin daha bilinçli kullanımına katkı sağlayabilecek bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bunun içinde özellikle eğitim sisteminde mobil bağımlılığa yönelik farkındalığa daha çok önemsenmelidir. Çağımızda eğitim sistemlerinde, mobil teknolojik ürünlerin sunduğu zengin içerikli öğrenim ortamları sürekli olarak yaygınlaşmaktadır (Lin vd., 2016). Ancak mobil teknolojilerin eğitim ortamına entegrasyonu ile önemli bir sorun olan mobil bağımlılığın eğitim üzerinde de etkisi bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Özellikle ilerde öğretmen olacak adayların eğitim ortamında teknoloji entegrasyonunda daha bilinçli olmaları gerekmektedir.

Eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adayları, hem birey olarak mobil teknolojilere aktif biçimde maruz kalan kullanıcılar hem de ileride öğrencilerine dijital teknolojileri bilinçli bir şekilde kullanmayı öğretmesi beklenen profesyonel aktörlerdir. Bu nedenle öğretmen adaylarının dijital teknoloji kullanımına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi hem bireysel hem de mesleki açıdan önem taşımaktadır. Bu farkındalık, öğretmen adaylarının mobil teknolojileri pedagojik amaçlarla nasıl, ne kadar ve ne şekilde kullandıklarını sorgulamalarını mümkün kılmakta; bağımlılık risklerini fark etmeleri ve önlem almaları açısından da kritik rol oynamaktadır (Koçer ve Örmenci, 2020).

Özellikle fen bilgisi öğretmen adayları hem teknolojik materyallere erişim hem de bilimsel içerik üretimi bakımından mobil cihazlarla daha fazla etkileşim hâlinindedir (Okur, 2021). Fen eğitimi alanında öğrenme materyallerinin dijitalleştirilmesi, laboratuvar uygulamalarında mobil uygulamaların kullanımı ve teknoloji destekli öğretim ortamlarının yaygınlaşması, bu grubu diğer öğretmen adaylarına kıyasla mobil teknolojiyle daha sık karşı karşıya bırakmaktadır. Dolayısıyla, bu grubun mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeylerinin ölçülmesi, onların teknoloji ile kurdukları ilişkiyi değerlendirmeye yönelik anlamlı veriler sunmaktadır (Çelik vd., 2021).

Öğretmen adayları, eğitim teknolojilerinin bilinçli kullanımına öncülük edecek bireyler olarak dijital farkındalık ve dijital etik konularında yeterli bilgi ve beceriye sahip olmaları beklenen kritik aktörlerdir. Ancak yapılan alanyazın incelemeleri, öğretmen adaylarının mobil bağımlılığa ilişkin farkındalık düzeylerini değerlendirmeye yönelik özgün ve geçerli bir ölçme aracının eksikliğine işaret etmektedir. Bu eksiklik, yalnızca akademik bir boşluk olarak değil, aynı zamanda

öğretmen adaylarının teknolojiye ilişkin tutumlarının doğru bir biçimde analiz edilmesini engelleyen önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Zira, bu gruba özgü ölçme araçlarının yokluğu, teknoloji ile sağlıklı etkileşim kurabilen, dijital bağımlılık risklerine karşı bilinçli öğretmenlerin yetiştirilmesini zorlaştırmaktadır. Alanyazında, mobil bağımlılığa ilişkin çeşitli ölçeklerin geliştirildiği görülmektedir (Gezgin, 2018; Yıldız, 2017). Ancak bu ölçeklerin genellikle genel öğrenci kitlelerine veya üniversite öğrencilerine yönelik olarak tasarlandığı; öğretmen adaylarına özgü ölçeklerin ise oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir (Gezgin, 2018; Yıldız, 2017).

Öğretmen adaylarının mesleki formasyonları dikkate alınarak geliştirilmiş özgün bir farkındalık ölçeğinin bulunmadığı, ayrıca öğretmen adaylarının yalnızca bağımlılık düzeylerini değil, bu bağımlılığı fark etme kapasitelerini de ölçebilecek özgün bir araç eksikliğinin olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, öğretmen adaylarının mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kullanılan sosyal medya platformları ve sahip olunan mobil cihaz sayısı gibi bireysel ve teknolojik değişkenlerle ilişkili olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği konusu alanyazında sınırlı ölçüde ele alınmaktadır. Bu durum, öğretmen adaylarının dijital tutumlarının ve teknolojik farkındalıklarının daha derinlemesine analiz edilmesini engellemektedir.

Bireylerin mobil teknolojilerle kurduğu ilişki; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi çeşitli demografik ve teknolojik faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörlerin, bireylerin yalnızca mobil teknolojiye olan erişim düzeyini değil, aynı zamanda bu teknolojilere yönelik farkındalıklarını da şekillendirdiği ifade edilmektedir (Gezgin, 2018; Kwon vd., 2013). Mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyi, bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarını sorgulama, olası zararların farkında olma ve gerekli önlemleri alma becerisiyle doğrudan ilişkilidir. Bu farkındalık düzeyinin, bireyin demografik özellikleriyle anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği bazı araştırmalarda ortaya konulmaktadır.

Bireylerin cinsiyeti: cinsiyet mobil bağımlılık farkındalığı üzerinde etkili olabilen önemli değişkenlerden biridir. Alanyazında bazı çalışmalar, kadın bireylerin erkeklere kıyasla sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarına daha yoğun ilgi gösterdiklerini ve bu nedenle mobil cihaz kullanım sürelerinin daha uzun olabildiğini belirtmektedir (Demir ve Kutlu, 2016; Yılmaz vd., 2015). Buna karşılık, bazı araştırmalar erkeklerin oyun ve video içerikleri yoluyla dijital cihazları daha fazla kullandığını göstermektedir (Gezgin vd., 2018). Farkındalık düzeyi açısından

cinsiyetin belirleyici olup olmadığına ilişkin bulgular ise tutarsızlık gösterebilmektedir. Kimi araştırmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmazken (Yıldız, 2017), bazı çalışmalarda kadın bireylerin teknoloji kullanımına daha temkinli yaklaştığı ve bu nedenle daha yüksek farkındalık geliştirdiği ifade edilmektedir.

Bireylerin yaş faktörü: bireylerin dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarını ve bu teknolojilere yönelik bilinç düzeylerini etkileyen bir diğer önemli değişkendir. Genç yaş gruplarının, dijital teknolojiye doğuştan maruz kalmaları nedeniyle mobil cihazları daha yoğun kullandıkları ve bu durumun bağımlılık riskini artırdığı ifade edilmektedir (Kwon vd., 2013). Ancak farkındalık düzeyi, sadece kullanım sıklığına değil, kişinin öz-düzenleme becerilerine ve eleştirel düşünme kapasitesine de bağlıdır. Bu nedenle bazı araştırmalar, yaş arttıkça mobil bağımlılık farkındalığının da arttığını; yani bireylerin yaşla birlikte teknoloji kullanımı üzerinde daha fazla denetim sahibi olduklarını göstermektedir (Koçer ve Örmenci, 2020; Yılmaz vd., 2015).

Bireylerin sınıf düzeyi (Akademik Kıdem): Bireylerin üniversite yaşamı süresince edindiği deneyimlerin bir yansıması olarak ele alınmaktadır. Ara sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin, üniversiteye yeni başlayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde teknoloji okuryazarlığına ve dijital farkındalığa sahip olabilecekleri öne sürülmektedir (Yıldız, 2017). Bununla birlikte, bazı çalışmalar son sınıf öğrencilerinde mobil teknoloji kullanımının sınav ve kariyer baskısıyla artabildiğini ve bu durumun farkındalık düzeyini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu çelişkili bulgular, sınıf düzeyinin farkındalık üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere bağlı olabileceğini göstermektedir.

Kullanılan Sosyal Medya Platformları: sosyal medya platformları, bireylerin mobil cihazları kullanma biçimini doğrudan etkileyen bir değişkendir. Sosyal medya kullanımı arttıkça, bireylerin ekran süresi uzamakta ve cihazlara olan bağımlılık riski artmaktadır. Özellikle Instagram, TikTok ve Snapchat gibi hızlı içerik tüketimine dayalı platformların, bireylerin dikkatini dağıtarak farkındalık düzeyini azaltabileceği belirtilmektedir (Alhassan vd., 2018). Öte yandan, sosyal medya araçlarının eğitim, haber alma ya da mesleki gelişim amacıyla kullanılması durumunda daha bilinçli bir kullanım davranışı gelişebileceği ifade edilmektedir (Koçer ve Örmenci, 2020). Bu nedenle kullanılan platform türü ve kullanım amacı, mobil bağımlılık farkındalığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Sahip Olunan Mobil Araç Sayısı: Bireyin sahip olduğu mobil cihaz sayısının artması, ekranla geçirilen toplam sürenin uzamasına neden olmakta; bu durum, farkındalık düzeyinin azalması riskini beraberinde getirmektedir (Demir ve Kutlu, 2016). Birden fazla mobil cihaz kullanan bireylerin, teknolojiyle daha fazla etkileşim hâlinde olması; bu etkileşimin kontrol edilememesi durumunda, bağımlılık davranışlarının gelişmesine ve farkındalığın azalmasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte, cihazların kullanım amacı ve bireyin öz-denetim becerileri gibi değişkenler de bu ilişkinin yönünü etkilemektedir.

Yapılan alan yazın incelemesi sonucunda öğretmen adaylarına yönelik geliştirilmiş bir mobil farkındalık ölçeğinin olmadığı, mobil bağımlılık farkındalığına bireylerin demografik özelliklerinin farklı şekillerde etki ettiği görülmektedir. Özellikle teknoloji ile iç içe olan ve ilerde öğretmen olacak fen bilgisi öğretmen adaylarının da mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri ve bu farkındalıklarında hangi değişkenlerin etkili olduğunun belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu bakımdan çalışmanın amacı “fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada cevap aranacak sorular ise şu şekildedir:

- Fen Bilgisi Öğretmen adayları için geliştirilen mobil bağımlılığa yönelik farkındalık ölçeği geçerli ve güvenilir midir?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık yönelik farkındalıkları ne düzeydedir?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının cinsiyeti ile mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının yaşı ile mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının sınıfı ile mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının kullandıkları mobil araç sayısı ile mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının kullandıkları sosyal medya araçları ile mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz ettiği çağımızda, bireylerin mobil cihazlara olan bağımlılık düzeyleri hızla artmakta; bu durum, özellikle genç yetişkinler üzerinde önemli psikososyal ve akademik etkiler doğurmaktadır (Demir ve Kutlu, 2016; Kuss ve Griffiths, 2015). Bu bağlamda, mobil bağımlılığın yalnızca bir kullanım sorunu değil, aynı zamanda farkındalık eksikliğine dayalı bir davranışsal problem olduğu düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin teknolojiyi ne kadar kullandıklarından ziyade, onu nasıl ve ne düzeyde bilinçli kullandıklarının önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Mevcut alanyazın incelendiğinde, mobil bağımlılık konusunda yapılan çalışmaların büyük bir kısmının bireylerin bağımlılık düzeylerini belirlemeye odaklandığı, mobil bağımlılığa dair farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Yıldız, 2017; Yılmaz vd., 2015). Oysa farkındalık, bireyin teknoloji kullanım davranışlarını düzenlemesinde ve bağımlılıkla baş etmesinde önleyici bir faktör olarak kritik bir rol oynamaktadır (Koçer ve Örmenci, 2020). Bu bakımdan çalışma kapsamında geliştirilen mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin alana katkısının olacağına inanılmaktadır. Bu araştırma, bu alanda geliştirilecek öğretmen adaylarına özgün “mobil bağımlılık farkındalık ölçeği” ile hem öğretmen eğitimi alanyazına katkı sağlamayı hem de dijital farkındalığın ölçülmesine yönelik yeni bir ölçme aracı sunmayı hedeflemektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla desteklenen bir yapıya sahip olması, ilerleyen dönemlerde yapılacak niteliksel ve niceliksel araştırmalara da temel oluşturacaktır. Aynı zamanda bu ölçme aracı, öğretmen adaylarının dijital farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik müdahale programlarının planlanması ve uygulanması açısından da işlevsel bir araç olacaktır.

Alanyazında öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmalar, genellikle teknoloji kullanım eğilimlerini veya dijital okuryazarlık düzeylerini ele almakta; ancak bu bireylerin mobil bağımlılığa yönelik öz-farkındalık düzeyleri çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Oysa öğretmen adayları, gelecekteki öğrencilere yalnızca bilgi aktaran bireyler değil, aynı zamanda teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla da örnek teşkil eden modellerdir. Bu açıdan bakıldığında, öğretmen adaylarının dijital araçları nasıl kullandıkları kadar, bu kullanıma ilişkin farkındalık düzeylerinin de belirlenmesi eğitim politikaları açısından önem arz etmektedir (Çelik vd., 2021). Bu çalışma

kapsamında öğretmen adaylarını dikkate alarak geliştirilen mobil bağımlılık farkındalık ölçeğiyle araştırmacılar farklı kademelerde ve programlarda öğrenim gören öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık düzeylerinin belirleme imkânı bulacaktır. Bu bakımdan bu alanda çalışmalar yapacak araştırmacılara geliştirilen ölçek değerlendirme aracı olarak kaynak niteliği taşımaktadır.

Çalışmanın örneklemini olarak belirlenen fen bilgisi öğretmen adayları hem öğrenme süreçlerinde hem de meslek yaşamlarında bilimsel bilgiye erişim, veri toplama, görselleştirme ve deneysel uygulamaları destekleme gibi amaçlarla teknolojiye daha yoğun biçimde yararlanmaktadır. Bu yoğun teknoloji kullanımı, bireyleri mobil bağımlılık riskine daha açık hâle getirmektedir. Bu nedenle söz konusu grubun yalnızca teknolojiye erişim düzeyi değil, aynı zamanda teknoloji kullanımına yönelik eleştirel farkındalık düzeyi de değerlendirilmelidir (Gezgin vd., 2018). Ayrıca bu çalışmada ele alınan demografik ve teknolojik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, kullanılan sosyal medya platformları, sahip olunan mobil araç sayısı) bireyin mobil farkındalık düzeyini etkileyebilecek temel etkenler arasında yer almaktadır. Cinsiyetin, dijital medya kullanım biçimlerini ve bağımlılık eğilimlerini etkilediği; kadın ve erkek bireylerin farklı kullanım motivasyonlarına sahip olabildiği alanyazında sıkça vurgulanmaktadır (Demir ve Kutlu, 2016; Gezgin vd., 2018). Benzer şekilde yaş değişkeni, özellikle genç yetişkinlik döneminde teknolojik alışkanlıkların yoğunlaşmasıyla birlikte bağımlılık riskini artırmakta fakat bu riskin fark edilip edilmediği konusu yeterince çalışılmamaktadır (Yılmaz vd., 2015). Sınıf düzeyi ise bireylerin üniversite sürecindeki dijital deneyim birikimleriyle ilişkilidir. Öğrenim süresi arttıkça dijital okuryazarlığın geliştiği varsayımı yapılsa da farkındalık düzeyinin buna paralel gelişip gelişmediği konusu tartışmalıdır. Sosyal medya platformlarının türü ve kullanım amacı da mobil bağımlılık farkındalığı üzerinde belirleyici bir faktör olabilmektedir. Etkileşim temelli platformlarda geçirilen zaman arttıkça farkındalık düzeyinin azalabileceği, bazı çalışmalarda ifade edilmektedir (Alhassan vd., 2018). Aynı şekilde birden fazla mobil cihaza sahip olmak, bireyin teknolojik uyaranlara maruz kalma süresini artırmakta; bu durum ise teknoloji kullanımını yönetme becerilerini zorlaştırabilmektedir (Koçer ve Örmenci, 2020). Bu çalışma, fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri ile çeşitli demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akıllı cihaz kullanım sıklığı, sosyal medya etkileşimi vb.) arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, öğretmen adaylarının teknolojik etkileşim biçimlerinin, mobil bağımlılık

farkındalıkları üzerindeki etkisi değerlendirilerek, eğitim politikaları ve öğretmen yetiştirme süreçlerine yönelik uygulamalara veri temelli önerilerde bulunulması hedeflenmektedir. Araştırma hem teorik hem de pratik açılardan katkı sunmayı amaçlamaktadır. Teorik olarak, davranışsal bağımlılık ve teknoloji kullanımı literatürüne öğretmen adayları özelinde özgün bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemek; pratik olarak ise, öğretmen adaylarının teknolojiye karşı farkındalık düzeylerinin belirlenmesi yoluyla, eğitim ortamlarında teknoloji kullanımıyla ilişkili risklerin önceden belirlenmesine ve bu risklerin azaltılmasına yönelik stratejik tedbirlerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Mevcut alanyazın incelendiğinde, mobil bağımlılığa ilişkin yapılan çalışmaların çoğunlukla genel öğrenci grupları ya da üniversite öğrencileri odağında yürütüldüğü; öğretmen adaylarının bu konudaki farkındalık düzeylerini ortaya koymaya yönelik araştırmaların ise oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu çalışma bu önemli boşluğu doldurmaya yönelik bir adım olmasının yanı sıra, öğretmen adaylarına özgü ölçek geliştirme çabasına da alt yapı oluşturma potansiyeline sahiptir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırma kapsamında birsen fazla amaç belirlenmiştir. Bu çalışmada ilk olarak mobil bağımlılık hakkında Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının farkındalıklarını ortaya koymaya yönelik mobil bağımlılık ölçeği geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin psikometrik yönden değerlendirmek amaçlanmıştır. Ayrıca öğretmen adaylarının mobil bağımlılık düzeylerine adayların cinsiyeti, yaşı, sınıfı, yaşadığı yerleşim yeri ve aylık giderleri değişkenlerini etkisi olup olmadığı belirlemek istenilmiştir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırma için geliştirilip uygulanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Katılımcıların gerçeği yansıtacak şekilde ölçeğe cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Katılımcıların cevap verirken bi dış etkenden etkilenmediği varsayılmıştır.
- Katılımcıların mobil cihaz kavramını ve buna bağlı gelişen bağımlılığı bildiği varsayılmıştır.
- Elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin, verilerin yapısına uygun olduğu ve doğru sonuçlar ürettiği kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

- Çalışma sadece Erciyes Üniversitesi Fen Bilgisi öğretmen adaylarıyla sınırlıdır.
- Bu çalışma geliştirilen “Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği”nin maddeleri ile sınırlı kalmıştır.
- Katılımın gönüllülük esaslı olması sonuçlarda yanlılığa neden olabilir.
- Katılımcı sayısı büyük bir örnekleme temsil etmekte sınırlı kalabilir.
- Araştırmanın nicel verilere dayanması araştırmanın nitel yönünün algılanmasında sınırlı kalabilir.

1.6. Tanımlar

Araştırma kapsamında yapılan tanımlar aşağıdaki gibidir.

Teknoloji Bağımlılığı: Dijital araçların kullanımının kontrol dışına çıkarak bireyde vazgeçilemez duygu yaşatan bir bağımlılıktır.

Mobil Bağımlılık: Mobil cihazları kullanma isteğinin kontrolden çıkarak bireyin sosyal ilişkisini, aktivitelerini, fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını etkileyen davranışsal bağımlılık türlerinden teknoloji bağımlılığının bir alt dalıdır.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Nedir?

Başta sosyoloji, psikoloji, tıp ve nörobilim olmak üzere; tarih, edebiyat gibi birçok disiplinde bağımlılık, önemli bir araştırma konusu olarak ele alınmaktayken artık birçok alanda bağımlılık araştırılan bir konu haline gelmiştir (Dunbar vd., 2009; Greener ve Storr, 2023). Bağımlılık, bireyin yaşamında hastalık düzeyine ulaşabilen ve günümüzde toplumsal düzeyde önemli bir sorun hâline gelen bir olgudur. Bu kavram, yalnızca bireyin bir maddeye esir olma hâlini değil, aynı zamanda teknolojik bir ürünü yoğun arzu ve istekle kullanma davranışlarını da kapsamaktadır (Sümer vd., 2015). Bireyin bir nesneye ya da davranış biçimine, gereğinden fazla yönelme eğilimi göstermesi şeklinde tanımlanan bağımlılık, uzun yıllar boyunca yalnızca sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddelere duyulan istek çerçevesinde değerlendirilmişken; günümüzde egzersiz yapma, kumar oynama, yeme, içme ya da uyuma gibi davranışların da bağımlılık yaratabileceği ileri sürülmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020).

Tarihsel bir perspektiften bakıldığında, bireylerin yaşamları boyunca çeşitli nesne ya da olgulara karşı geliştirdikleri haz odaklı davranışlar, zamanla bu unsurlara esir olma durumunu beraberinde getirmekte ve bu durum bağımlılık kavramını anlamlı kılmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019). Türk Dil Kurumu, bağımlılığı “sigara, alkol gibi maddelere karşı aşırı düşkünlük” olarak tanımlarken, kavram aynı zamanda bir bireye ya da olguya karşı maddi ya da manevi düzeyde bağlanmayı da içermektedir (Oral, 2019). Bu tanım, bireyin iradesi dışında gelişen bağımlılık durumunun, yalnızca

fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleriyle de ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) eğitim programı ise bağımlılığı, bireyin kullandığı bir maddeye ya da gerçekleştirdiği bir davranışa karşı koyamaması; bu kullanım veya davranışın azaltılması ya da sonlandırılması hâlinde bireyde öfke, huzursuzluk, yoksunluk gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması şeklinde tanımlamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Bu tanım, bağımlılığın yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal yansımaları olan çok boyutlu bir olgu olduğunu vurgulamaktadır. Bağımlılık, yalnızca bireyin değil, aynı zamanda ailesinin, içinde bulunduğu grubun ve daha geniş anlamda toplumun etkilendiği bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bireyin bir kişi, nesne, madde ya da olguya karşı, iradesi dışında gelişen güçlü bir arzu hissetmesi, bağımlılığın temel psikodinamik yapısını oluşturmaktadır. Birey, doğumdan itibaren yaşamın getirdiği dışsal etkilere karşı bir savunma sistemi geliştirir. Ancak bu savunma sisteminin yeterliliği, bireyin sosyal çevresi, ailesinin tutumları ve içinde bulunduğu kültürel yapı gibi birçok çevresel değişken tarafından şekillendirilmektedir (Ögel, 2010). Goodman (1990), bağımlılığı, bireyin haz duyduğu içsel bir süreci ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla tekrar etmesi olarak açıklamaktadır. Ona göre bağımlılık, davranışların öğrenilmesi sürecinde pozitif pekiştirmenin etkili olduğu bir yapıya sahiptir. Benzer biçimde, Karim ve Chaudhri (2012), bağımlılığı kontrol edilemeyen bir dürtüyle başlayan ve bireyin sakinleşme, uyuşma, kaygıdan arınma ya da heyecan arayışı gibi psikolojik amaçlarla tekrar ettiği bir davranış biçimi olarak tanımlamaktadır.

2.2. Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Birey bir davranışı gerçekleştirdiğinde mutluluk duyuyor ve bu davranıştan yoksun kaldığında kendini bir boşlukta hissediyorsa, tedirginlik hali yaşayarak daha fazla bu mutluluğu yaşamak için davranışı tekrarlıyorsa bağımlılık yolunda ilerlediği söylenebilir. Bağımlılık oluşturan maddelerin verdiği mutluluğu her seferinde yeniden yaşamak isteyen birey maddenin kullanım dozunu artırma isteği yaşar, kullanım dozu arttıkça gelişen bağımlılık devamında yoksunluk hissinin de ortaya çıkmasıyla bağımlılık denilen bir döngüyü oluşturur (Uzbay, 2009). Goodman'a (1990) göre; bağımlılık bir süreçtir ve bu süreçte davranışın türü, davranışın gerçekleştirilme sıklığı veya bulunduğu çevrede davranışın kabul edilebilirliği değil, bu davranış modelinin bireyle ne kadar bağlantılı olduğu ve bireyin yaşamında ne kadar etki yarattığı ile

ilgilidir. Bağımlılığa nörobiyolojik yönden bakıldığında genellikle beyin ödül mekanizmasından başlamak gerekir. Bireyin hayatta kalmak için kullandığı kalıtsal dürtüleri, yeme, içme, barınma ve seks gibi ihtiyaçlarında kıtlık yaşandığı zamanlarda beyin bir mekanizma geliştirerek bu ihtiyaçları karşılamak ve sürdürebilmek için tekrarlayan davranışlar geliştirir (Karim ve Chaudhri 2012).

Goodman'nın (1990) bağımlılık tanısı için önerdiği beş temel kriter vardır. Bu kriterlerden dördüncü kriter dokuz maddeden oluşarak bunlardan en az beşinin bulunması gerekmektedir. Bu kriterler şunlardır:

- Bireyde bağımlılığı oluşturan dürtüye karşı koyamayarak tekrarlama isteği,
- Bireyde bağımlılığı oluşturan davranışı sergilemeden önce ortaya çıkan gerginlik durumu,
- Bireyin bağımlılığı oluşturan davranış veya nesneye karşı haz duyması,
- Bireyde bağımlılığı oluşturan davranış veya nesneyi kullanırken kontrol eksikliği hissi, Aşağıdakilerden en az beşi:
 - Bireyde bağımlılığı oluşturan davranış veya nesne ile sürekli ilgilenme,
 - Bireyde bağımlılığı oluşturan durumun uzun bir süre tekrarlayıcı olması,
 - Bireyin bağımlılığı oluşturan durdurma, azaltma, kontrol etme davranışlarına gösterdiği çaba,
 - Bireyin bağımlılığı oluşturan durumdan uzaklaşmak için çok fazla zaman harcaması,
 - Bireyde bağımlılığı oluşturan durumun bireyin mesleki, akademik, ev içi ve sosyal sorumlulukları söz konusu olduğunda ortaya çıkması,
 - Bireyde bağımlılığı oluşturan durumun bireyin meslek hayatında, sosyal hayatında ve eğlence hayatında gerçekleştirdiği etkinlikleri azaltması,
 - Bireyde bağımlılığı oluşturan davranış veya nesnenin bireyi sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel yönden etkilediğini bilmesine rağmen bağımlılığa neden olan davranış veya nesneyi kullanmaya devam etmesi,

- Bireyin daha fazla haz almak için, bağımlılığı oluşturan davranış veya nesneyi kullanma sıklığını giderek artırması,
- Bireyde bağımlılığı oluşturan davranış veya nesnenin kullanılmaması durumunda ortaya çıkan huzursuzluk, sinirlilik hali,
- Bireyde bağımlılığı oluşturan durumun en az bir ay boyunca sürmesi ya da daha uzun bir süre tekrarlması

Kendini yenileyen alışkanlık haline gelmiş bir davranışın bağımlılık olduğunun anlaşılabilmesi için Amerika Psikiyatri Birliğinin yayınladığı Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders-DSM) 2013'te düzenlenerek DSM-V olarak son halini almıştır. Bu kaynak başvurulacak baş kaynaklardan biridir (Fidan, 2016). DSM-V (2013) bağımlılık ölçütleri şunlardır;

- Madde kullanma arzusu,
- Zamanın büyük bir kısmının madde bulmak için harcanması,
- Yoksunluk,
- Bırakma deneyimleri sonucu başarısızlık yaşanması,
- Günlük görevlerinden uzaklaşma,
- Çevresindeki bireylerle çatışma yaşamasına rağmen vazgeçememe,
- Gün geçtikçe madde kullanımının yetersiz gelmesi,
- Ruhsal ve fiziki yönden sorun yaşanmasına rağmen vazgeçememe,
- Fiziki zararlı ortamları kullanma,
- Sosyalleşmekten uzaklaşma.

Bağımlılık bir anda gerçekleşen bir olgu değildir bağımlılığın gerçekleşmesi süreç almaktadır. Fakat bireyler bu sürecin farkına varmadan kendilerini bağımlılığı kazanmış olarak bulurlar (Sağlık Bakanlığı, 2024). Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için başta isteyerek gerçekleştirdiği davranışların zamanla kendi iradelerini aşan bir hastalık olarak beyinde gerçekleşen nörokimyasal tepkimeler oluşturmaları bireyin genetik ve çevresel etkenlerini bir araya getirdiğinde bağımlılık oluşturabilir (İskifoğlu ve İskifoğlu, 2020).

Şekil 1

Bağımlılık Döngüsü



Not: Bireyin “belki kullanabilirim” diye korku ve merak ile başlayan bağımlılık süreci;

- “bir kereden bişey çıkmaz”,
- “bir daha asla”,
- “ben bağımlı olmam”,
- “istersem bırakırım”,
- “bu meret bırakılmaz”,
- “bırakmak zorundayım”,
- “artık bırakacağım”,
- “bıraktım birdaha başlamam”

ifadeleri bir paradoksa dönüşerek bağımlılık döngüsünü oluşturur (Amatem, 2025). Şekil 1 “Bağımlılık Döngüsü” (<http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/>). Kamu malı.

Brown (1993) yaptığı çalışmalarda bağımlılık türlerinin benzer özelliklerden oluştuğunu savunmuştur ve bağımlılık türlerini oluşturan altı temel bileşenden bahsedilmiştir (Çolakkadıoğlu vd., 2023).

- Belirginlik (Salience): Bireye haz veren bir davranışın ya da nesnenin bireyin hayatında büyük bir öneme sahip olması, düşünce, duygu ve davranışlarında ön sırada yer almasıdır.

- Duygudurum değişikliği (Mood Modification): Bireyin bağımlılık oluşturan davranış ya da nesneye karşı farklı zaman diliminde farklı duygular ortaya koyarak bağımlılıkla başa çıkma stratejisidir.
- Tolerans (Tolerance): Bireyin bağımlılığı oluşturan davranış ve nesneye karşı ayırdığı sürenin daha fazla haz sağlamak amacıyla giderek artmasıdır.
- Uzaklaşım Belirtisi (Withdrawal symptoms) : Bireyin bağımlılığı oluşturan davranış ve nesneyi kullanma durumunu azaltması sonucunda bireyde ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik sorunlardır.
- Çatışma (Conflict): Bireyin bağımlılığından dolayı kendi içinde ve sosyal çevresinde yaşadığı çatışmalardır.
- Tekrarlama (Relapse): Bireyin bağımlılığı oluşturan durumdan uzaklaşsa bile bir süre sonra bağımlılık davranışının tekrarlamasıdır (Brown 1993; Çolakkadıoğlu vd.,2023; Ektiricioğlu vd., 2020; Fidan, 2016; Karahan, 2023).

2.2.1. Bağımlılığın fiziksel boyutu

Bireyin madde kullandıkça pekiştirici etkisiyle madde kullanımını artırması sonucunda beyindeki ödöl sistemi çalışır ve keyfi artıran madde bireyde bağımlılığı oluşturarak bireyin fizyolojik olarak da maddeyi arzulamasına neden olur (Akdeniz, 2019). Bağımlılığın fiziksel etkileri arasında gözlerde yanma, boyun ağrıları, duruş bozuklukları ve bedende oluşan uyuşukluklar gösterilebilir (Doğan Koç, 2022). Bağımlılığın fiziksel boyutu, bağımlı olunan maddeye göre farklılık gösterir. Örneğin, alkol bağımlılığı siroz denilen karaciğer hasarının, beyin hasarının, kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türlerinin riskini artırabilir (National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA], 2021). Sigara bağımlılığı ise akciğer kanseri, kalp hastalıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA) ve diğer solunum yolu hastalıklarının önde gelen nedenlerinden biridir (Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı [USDHHS], 2014). Uyarıcı madde bağımlılıkları kalp krizi, inme ve nörolojik sorunlara yol açabilir (NIDA, 2018). Davranışsal bağımlılıklar doğrudan madde kullanımını içermese de, dolaylı yollardan fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Örneğin, kumar bağımlılığı stres, uyku bozuklukları ve yetersiz beslenmeye yol açabilir (Derevensky vd., 2005). İnternet bağımlılığı ise uzun süreli hareketsizlik sonucu obezite, göz sorunları ve duruş bozuklukları gibi fiziksel sorunlara katkıda bulunabilir (Young, 1998). Egzersiz bağımlılığı ise aşırı antrenman

sonucu sakatlanma, hormonal dengesizlikler ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir (Berczik vd., 2012).

Bağımlılıkların fiziksel boyutları, kullanılan madde veya davranışın türüne, kullanım sıklığına ve süresine bağlı olarak geniş bir yelpazede ortaya çıkabilir. Bu fiziksel etkiler, bireyin genel sağlık durumunu ciddi şekilde tehdit edebilir ve yaşam kalitesini düşürebilir. Türkiye'de tütün kullanımı, bağımlılığın fiziksel etkilerine dair çarpıcı veriler sunmaktadır. Yeşilay'ın verilerine göre, Türkiye'de her yıl yaklaşık 83.100 kişi sigara kaynaklı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ayrıca, 252 bin çocuk ve 14,5 milyon yetişkin tütün ürünü kullanmaktadır (Yeşilay, 2025). Uyuşturucu madde kullanımı da ciddi fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi'nin (TUBİM) 2024 raporuna göre, 2023 yılında Türkiye'de uyuşturucu madde kullanımına bağlı olarak 270.006 kişi ayaktan bağımlılık tedavisi görmüştür (TUBİM, 2024).

2.2.2. Bağımlılığın psikolojik boyutu

Bireyin kendini mutsuz, yalnız hissetmesi, kendini ispatlayabilmek, büyüdüğünü kanıtlayabilmek isteği ya da birilerine karşı hissettiği özentiden dolayı psikolojik bağımlılık yaşayabilir (Akdeniz, 2019). Bağımlılık oluşturan maddelerin kimyasal özellikleri olduğu gibi davranışsal bağımlılığı olan bireylerde de beyinsel aktivitelerin kimyasal madde salgılanmasına neden olması aynı sonuca götürür (Çavuş vd., 2016). Bireyde ruhsal iyilik durumu yaratan alışkanlıkla tanımlanan psikolojik bağımlılık durumu bireyin hazzal yönden rahatlama ve doyum sağlamasını sağlayan bir boyutudur (Çavuş vd., 2016). Bağımlılığa neden olan bazı maddeler alındığında beyni uyaran yapısı bireyin kendini olduğundan daha güçlü ve iyi hissetmesine dolayısıyla maddeye duyduğu arzusun artmasına neden olmaktadır.

2.3. Bağımlılık Türleri

Karakuş vd., (2021), bağımlılığı bireyin zarar vereceğini bilmesine rağmen, hem fiziksel hem de ruhsal açıdan önlenemeyen bir arzu ile yöneldiği bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, bireyin rasyonel farkındalığına rağmen davranışını sürdürmesiyle bağımlılığın yalnızca bir tercih değil, aynı zamanda kontrol kaybı içeren patolojik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Güler ve Demircan (2022) bağımlılığı, bireyin sosyal çevresinde ve iç dünyasında çeşitli sorunlara yol

açan ve bu sorunlara rağmen tekrarlama isteğiyle karakterize edilen bir hastalık biçimi olarak değerlendirmektedir.

Alanyazında bağımlılık kavramı, genellikle kimyasal bağımlılık ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana başlık altında sınıflandırılmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2020). Kimyasal bağımlılık, sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi merkezi sinir sistemi üzerinde doğrudan etkili olan maddelere yönelik esir olma durumunu ifade ederken (Erdamar ve Kurupınar, 2014), davranışsal bağımlılık ise bireyin belirli bir davranışı sürekli ve tekrarlayıcı biçimde gerçekleştirmesiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Özduman vd., 2020). Bu tür bağımlılıklar, yeme, kumar oynama, egzersiz yapma gibi çeşitli gündelik eylemlerin, kontrolsüz biçimde tekrar edilmesiyle gelişmektedir. Oral (2019) ise, kimyasal bağımlılıktan farklı olarak herhangi bir maddenin değil, davranışların kendisinin bağımlılık yaratabileceğine dikkat çekmektedir.

Davranışsal bağımlılıklar, genellikle bir nesneye ya da olguya karşı geliştirilen sürekli davranış örüntüleriyle tanımlanmakta ve bu tür bağımlılıkların tanınması, kimyasal bağımlılıklara kıyasla daha karmaşık ve zorlu bir süreci içermektedir (Arslan ve Bardakçı, 2020). Bunun temel nedeni, davranışsal bağımlılıkların çoğu zaman gündelik ve normal kabul edilen eylemler üzerinden gelişmesi, bu nedenle birey ya da çevresi tarafından başlangıç aşamalarında fark edilmemesidir. Bağımlılığa neden olan tüm bu süreçlerde ortak payda, bireyin gerçekleştirdiği eylem ya da kullandığı maddenin, zamanla haz verici bir etki oluşturması ve bu etkinin tekrar tekrar yaşanmak istenmesidir.

2.3.1. Kimyasal bağımlılık

Alkol, sigara, uçucu maddeler (katı, sıvı ya da gaz formundaki) ve eroin ile esrar gibi uyuşturucu etkisi olan maddeler bireyde kimyasal bağımlılık geliştiren başlıca unsurlar arasında yer almaktadır (Erdamar ve Kurupınar, 2014). Dünya Sağlık Örgütü, madde bağımlılığını bireyin psikoaktif bir maddeye, geçmişte ilgi duyduğu etkinlik ve maddelere kıyasla daha fazla önem vermesi olarak tanımlamaktadır (Yorgancıoğlu ve Esen, 2000). Bu tanım, bağımlılığın bireyin ilgilerini ve değer sistemini değiştirecek düzeyde güçlü bir yönelim olduğunu ortaya koymaktadır.

Günümüzde yaşamın çeşitli alanlarında birçok madde bağımlılığa neden olabilmektedir. Ancak sigara ve alkol gibi bazı kimyasal maddeler, beyinde

yarattıkları nörokimyasal ve nörofizyolojik değişiklikler sebebiyle bağımlılık oluşturma potansiyeline sahip maddeler arasında daha ön planda yer almaktadır (Naghiyev vd., 2023). Kimyasal bağımlılık yalnızca bireyin kendisini değil, aynı zamanda ailesini ve içinde bulunduğu sosyal çevreyi de doğrudan etkileyen bir sorun hâline gelmektedir. Bağımlılıkla mücadele eden bireyler zamanla sosyal yaşamdan kopmakta; bunun yerine bağımlılık davranışını sürdüren kişilerle vakit geçirmeyi tercih etmektedirler (Erbay vd., 2016). Bu durum, bireyin sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmasına ve bağımlılığı daha da pekiştiren bir çevre içine girmesine neden olmaktadır.

Madde kullanımının, beyindeki ödül sistemi üzerinde oluşturduğu etkiler, bireyin bu maddelere yönelik isteğini giderek artırmaktadır. Bu artış, maddenin alışkanlık hâline gelmesini ve devamlılık arz etmesini beraberinde getirmektedir. Zamanla, ödül mekanizmasının yeterli gelmemesi sonucu birey, aynı etkiyi elde etmek için daha yüksek dozlarda madde kullanma eğilimi göstermektedir (MacNicol vd., 2017). Böylece bağımlılık, yalnızca bir davranışsal yönelim olmaktan çıkıp, fizyolojik bir ihtiyaç gibi algılanan kronik bir bozukluk hâline dönüşmektedir.

Çetin (2015) göre, zararlı kimyasal maddelerin bireyin hafıza merkezinde oluşturduğu baskınlık, zamanla düşünce yapısını ve davranış örüntülerini değiştirerek karar verme süreçleri üzerinde etkin hâle gelmektedir. Bu bağlamda bağımlılığın yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda bilişsel işlevler üzerinde de bozulmalara yol açtığı söylenebilir. Şen (2005) ise kimyasal maddelere bağlı bağımlılığın bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığında belirgin değişiklikler yarattığını ve bu değişimlerin bireyin sosyal yaşamı ile mesleki işlevselliğini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu etkiler, zamanla bireyin işlevselliğinde düşüş, ilişkilerinde kopuş ve yaşam kalitesinde ciddi azalmalar şeklinde kendini gösterebilmektedir.

American Psychiatric Association'a göre madde kullanım bozukluğunun belirtileri dört kategoriye ayrılır:

- Bozulmuş Kontrol: Bireyin maddeyi kullanması için güçlü bir dürtü hissetmesi, madde kullanımını bitirmek istese de başarısız olması.
- Sosyal sorunlar: Bireyin maddeyle olan bağında dolayı ev, iş veya okulda ki sorumluluklarını aksatması ya da yerine getirememesi, sosyalliğin azalması.
- Riskli Durum: Birey maddenin kendine verdiği zararları bildiği halde maddeyi kullanmayı bırakamaması.

- İlaç Etkileri: Bireyin madde ile yaşadığı deneyimi yeniden yaşamak için kullandığı maddenin dozunu artırması (tolerans), yoksunluk belirtileri. (APA, 2025).

DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na göre madde yoksunluğu tanımı:

- Madde kullanımının uzun süreli ya da aşırı ölçüde bırakılması
- Madde kullanımının bırakılmasından en az bir hafta geçtikten sonra ortaya çıkan aşağıda ki durumlardan üçünün görülmesi
 - Kolay kızma, öfke ve saldırganlık durumu
 - Sinirlilik, bunalma
 - Uyku problemleri
 - İştahsızlık, kilo kaybı,
 - Huzursuzluk
 - Çökmek,
 - Baş ağrısı, kusma, karın ağrısı, ateş, ürperme gibi bedensel rahatsızlıklar
- Bu tanı ölçütünde ki durumların klinik açıdan ya da iş ve toplumsal alanlarla ilgili önemli düşüşler yaşanması
- Bu belirti ve durumlar başka bir sağlık durumuna bağlanamaz; başka bir ruhsal bozuklukla açıklanamaz (Bektaş, 2018; Sağlık Bakanlığı, 2019).

2.3.1.1. Alkol bağımlılığı

Alkol bağımlılığı bireyin sosyal ve iş hayatında ki etkinliklerini büyük derecede etkileyen bireyin sağlığında olumsuzluk yaratabilecek kontrol edemediği şekilde alkollü içecekler kullanmasıdır (Tekkeşin, 2024). Alkol tüketimi çok eski bir tarihe sahipken sürekli kullanılan psikoaktif madde olan alkol kullanımının bağımlılık tanımlanması 19. yüzyıldan itibaren gerçekleşmiştir (Gelegen, 2024). Alkol bağımlılığı bireyde telafisi mümkün olmayan sağlık sorunlarının yanında toplumsal, ekonomik ve sosyal açılardan da olumsuz etkileri oluşturabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılında yayımladığı "Global Status Report on Alcohol and Health" raporuna göre, dünya genelinde ölümlerin %5,3'ü alkol kullanımına bağlı hastalıklardan kaynaklanmakta, alkol 200'den fazla sağlık sorununa yol açmakta ve 20-39 yaş arası ölümlerin %13,5'inde alkol etkisi bulunmaktadır (WHO, 2018). Türkiye'de ise alkol tüketimi, Avrupa ülkelerine kıyasla daha düşük

seviyededir. 2018 yılı verilerine göre, Türkiye'de yıllık kişi başı saf alkol tüketim ortalaması 1,4 litre iken, Fransa'da bu oran 12,33 litre, Almanya'da 12,91 litre, Rusya'da 11,19 litre ve Amerika Birleşik Devletleri'nde 9,87 litredir. Ayrıca, Türkiye'de alkol intoksikasyonuna bağlı ölümler, 2013-2021 yılları arasında tüm ölümler içerisinde %0,002 ile %0,012 arasında değişkenlik göstermiştir (Çelik ve Ata, 2023; Özgürlük Araştırmaları Derneği [ÖAD], 2021).

2.3.1.2. Uyuşturucu madde bağımlılığı

Türk Dil Kurumu' na göre uyuşturucu; narkotik, uyuşturan, uyuşturma özelliği olan madde olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2025) Uyuşturucu madde bağımlılığı sadece bireyi değil ailesi ve yakınlarını da olumsuz etkileyen, bireyde psikolojik, biyolojik, sosyal etkileri yanında fiziksel, ekonomik, toplumsal birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Gezen, 2018). Uyuşturucu madde bağımlılığını diğer madde bağımlılıklarından ayıran en önemli faktör birçok ülkede ve ülkemizde de Türk Ceza Kanunu'nun 5237 sayılı 191. Maddesine göre suç kabul edilmesidir (Macit, 2003). 2021 Avrupa Uyuşturucu Raporu'na göre; en yaygın kullanılan uyuşturucunun esrar olduğu, esrarın diğer uyuşturucu maddelere göre 5 kat daha fazla tercih edildiği, Avrupa Birliği'nde 15-64 yaş arası 83 milyon yetişkinin ömürleri boyunca en az bir kez yasadışı uyuşturucu madde kullandığı tahmin edilmektedir (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [EMCDDA], 2021).

2.3.1.3. Sigara bağımlılığı

Sigara içimi ve dumanına maruz kalınması bireylerde zaman geçtikçe psişik ve fiziksel bağımlılık oluşturur ve bağımlılığı oluşturan farmakolojik etkilerde asıl bağımlılık yapan maddenin nikotin olduğu belirlenmiştir (Yorgancıoğlu ve Esen, 2000). Nikotinin ağız mukozası ve akciğer alveolleri ile emilimi sonucunda önce dolaşıma sonra beyine iletimi on beş saniyede gerçekleşirken yarı ömrü iki saat kadardır (Özdemir, 2023). Nikotin bireyi rahatlatıcı etkiye sahip olan dopamin salınımına neden olur ve bu da tekrar tekrar sigara kullanımına itmektir (Erçetin ve Erçal, 2023). Nikotinin psikofarmakolojik etkisi ve bireyin genetiksel ve çevresel faktörlerinin etkisiyle sorun yaşamasına rağmen birey madde kullanımını durduramaz (Hezer ve Karalezli, 2019). Alkolün aylarca kullanılması, eroinin günlerce kullanılması bağımlılığı oluştururken nikotin saatler içinde bağımlılık ortaya

çıkarabilir (Akdeniz, 2019). Sigara dumanı içerisindeki 7 bin civarındaki kimyasal madde sigara kullanan dünya düzeyinde 8 milyondan daha fazla bireyde, Türkiye’de ise 100 bin birey civarında ölüme neden olmaktadır. Günde 20 adetten az sigara tüketenlerde psikolojik, 20 adetten fazla sigara tüketenlerde fizyolojik bağımlılık olduğu kabul görmektedir (Akdeniz, 2019).

2.3.2.Davranışsal bağımlılık

Bağımlılık bireyi psikolojik, duygusal, biyolojik olarak her yönden etkileyen bir durumdur (İskifoğlu ve İskifoğlu, 2020). Bağımlılık kavramı sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin irade dışı kullanımının sürdürülmesi olarak tanımlansa da son yıllarda uyku, kumar, internet kullanımı, tablet, telefon gibi mobil cihazların kullanımının irade dışı sürdürülmesi davranışları da bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Fidan, 2016). Bireylerin bazı davranışları haz duydukları için kendi arzuları doğrultusunda tekrar etme isteği davranışın öğrenilmesinin doğasında vardır (Karahana, 2020). Davranışsal bağımlılık kavramı 1990 yılında Isaac Mark tarafından bireyi olumsuz etkileyen bir davranışın dürtüsel şekilde belirmesi şeklinde tanımlanmıştır (Karahana, 2023; Nazlıgül ve Yılmaz, 2019). Bağımlılık kavramı gün geçtikçe genişlemesine rağmen davranışsal bağımlılık madde bağımlılığı ile benzer şekilde davranışa karşı geliştirilen tolerans ve yoksunluk ifadeleriyle sınırlı tanımlanmıştır (Greener ve Storr, 2023).

Davranışsal bağımlılığı diğer bağımlılıklardan ayıran özellik ise her bireyde değişken olmasıdır (Bektaş, 2018). ‘Çağımızın vebası’ ve ‘yükselen bir dalga’ şeklinde ifade edilen davranışsal bağımlılıklar DSM-5’te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı Beşinci Baskı) patolojik kumarın bağımlılık yapan bozukluklar içinde ele alınmasıyla geçerlilik kazanmıştır. Kumar, seks gibi davranışsal bağımlılıklar teknolojinin gelişmesinden öncede varken teknolojinin gelişmesiyle internet bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı, mobil bağımlılık gibi davranışsal bağımlılıklarda teknolojinin gelişmesiyle gündeme gelmiştir (Arslan ve Bardakçı, 2020). Teknolojinin ve bilimin hızla gelişmesi ile kumar, egzersiz, internet, alışveriş, yemek gibi davranışsal bağımlılık türlerini içeren davranışsal bağımlılık kavramının gelişmesiyle doğrudan bağlantılıdır (Yanardağ vd., 2020).

American Psychiatric Association (APA) psikoloji sözlüğünde bağımlılığı, uyuşturucu, alkol gibi maddelere olan psikolojik veya fiziksel bağımlılık durumu olarak

tanımlamış ve seks, kumar, egzersiz gibi maddeyle ilişkili olmayan davranışsal bağımlılıklar içinde bağımlılık ifadesinin uygulanabileceğini belirtmiştir (APA, 2025). Yapılan araştırmalarda davranışsal bağımlılığın biyolojik, kalıtsal, bağımlılığın ortaya çıkış döngüsü ve fenomenoloji açısından madde bağımlılığı ile örtüştüğü görülmüştür (Yanardağ vd., 2020). Bağımlılık olarak görülen bu davranışlar arasında ki örtüşen unsurları Diclemente vd. (2018) hazırladıkları davranışların alışılmış kalıplarını temsil ederler, bağımlılık yapıcı durumun aşırı kullanımı gerçekleşebilir ve bu ciddi sonuçlara neden olabilir, bu sorunlar kalıcı hale gelebilir, bireyin yaşamında önemli ve belirgin hale gelebilir, davranışın temelinde psikolojik ve fiziksel durumlar vardır ve bu davranışlar bireyde kontrol edilemez hale gelebilir şeklinde ifade etmiştir (DiClemente vd., 2018).

2.3.2.1. Kumar bağımlılığı

Bireyin ruh halinden tutunda sosyal, ailevi, mesleki ilişkilerine kadar bireyin hayatında sorunlar yaşattığı halde kumar oynama davranışı alışkanlığından vazgeçememesi kumar bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Faraji ve Dağ, 2022). Kumar bağımlılığı DSM-3'te Patolojik Kumar Bozukluğu şeklinde tanımlanırken DSM-4'te dürtü kontrol bozukluğu, DSM-5'te ise bağımlılıklar kategorisi ile tanımlanmıştır (Geniş ve Aksu, 2020). Milli piyango oyunları, kart oyunları, spor üstüne yapılan bahisler, gibi kumarın birçok türü olmasına rağmen bireyler bazı şans oyunlarını kumar olarak nitelendirmese de şekli, ismi ne olursa olsun maddi kazanç amaçlı oynanan oyunlar kumar olarak nitelendirilebilir (İncekara ve Taş, 2022). Kumar bağımlılığı zamanla artan, depresyona neden olan, maddi açıdan çıkardığı sorunlar nedeniyle aile içinde de problem yaşatan hatta intihara kadar sürükleyen davranışsal bir bağımlılıktır (Geniş ve Aksu, 2020). Kumar bağımlısı bireylerin öz kontrol becerileri düşük olduğundan heyecan arama ve hep daha fazlasını kazanma isteği ile düşünce ve davranışsal olarak kontrol kaybı yaşarlar (İncekara ve Taş, 2022).

2.3.2.2. Alışveriş bağımlılığı

Alışveriş yapmak bireylerin tüm yaşamsal süreçleri için normal bir davranışken alışverişin bireyin kontrolünün dışına çıkması ve hayatında sorunlar yaşatması alışveriş bağımlılığıdır (Birincioğlu, 2021). Çağımızda yapılan indirimler, çekilişler, kredi kartlarına yapılan özel teklifler bireylerde ki tüketim arzusunu artırarak bireyde

bir güdülenme yaşatarak alışverişe daha fazla anlam yüklemelerine neden olmaktadır (Kaylı ve Özlem, 2022). Planlamadan gerçekleştirilen alışveriş davranışları bireyin dürtülerinden ve alışveriş yapmaktan duyduğu hazla ortaya çıkmaktadır (Aksu, 2023).

2.3.2.3. Yeme bağımlılığı

Glikoz miktarı fazla, kalori miktarı yüksek ve fazla lezzete sahip besinlerin normalden fazla ve anormal tüketimi yeme bağımlılığı olarak bilinmektedir (Tekin vd., 2018). Yeme bağımlılığı olan bireyler bazı yiyeceklerle karşı aşırı aşırma hissedebilir, gereğinden çok yemeye meyillidir, tıkanmışlık hissi, suçluluk hissi, yemeye devam etmek için bahaneler üretme, yeme davranışını azaltmak istese de başarısız olma, çevresinden bu davranışını gizleme, sağlık sıkıntısı yaşasa da yemekten vazgeçememe gibi belirtiler yaşayabilir (Kafes vd., 2018). Yeme bağımlılığının madde bağımlılığına benzer yönleri bulunmasına karşın birey için doğal bir ödül mekanizması oluşturması nedeniyle yeme bağımlılığının madde bağımlılığından farklı değerlendirilmesi öne sürülmüştür (Öyekçin ve Deveci, 2012).

2.3.2.4. İlişki bağımlılığı

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri ve tekrar eden davranış kalıpları, kişilerarası ilişkilerde bağımlı bir yapı geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu tür ilişkisel örüntüler, literatürde “ilişki bağımlılığı” kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Tanhan ve Mukba, 2014). Eşini kaybetme korkusu, öz saygısında düşüklük ve kaygı yaşayan ilişki bağımlısı birey başkaları tarafından da eleştirileceğini düşünmektedir (Turgut ve Yücel, 2020). Bu hale gelen ilişkilerde bireylerin birlikte geçirdiği vakit artarken, sosyal hayatları azalarak aileleri olan iletişimleri azalır ve baş başa kalırlar (Şahnaoğlu, 2021).

2.3.2.5. Teknoloji bağımlılığı

Günümüzde teknolojik araçların hızla gelişmesi, bireylerin bu araçlarla kurduğu ilişkide çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olmuştur (Dinç vd., 2023). Özellikle internetin bu araçlara entegre edilmesiyle birlikte teknolojik araçlar daha da gelişmiş ve bu durum bireyler üzerinde yoğun bir etki yaratmıştır (Akkaş, 2019). Bu bağlamda bireylerin ortaklaştığı temel görüş, teknolojinin sürekli gelişim göstermesi ve günlük yaşamda giderek daha fazla yer edinmesidir (Küçükvardar ve Tıngöy,

2018). Nitekim teknolojinin bireylere sunduğu kimlik inşası süreci, yalnızca kişisel değil, toplumsal sınırları da aşarak ekonomik bir değer hâline gelmiş ve tüketim kültürünün merkezinde konumlanmıştır. Bu süreçte bireyler, kimliklerine katkıda bulunmak ve sosyal çevreyle bütünleşmek amacıyla teknolojiye daha fazla zaman ayırmaya başlamışlardır (Akay vd., 2023).

Teknolojik araçların kullanım biçimleri de bireylerin bağımlılık geliştirme düzeylerini etkilemektedir. Örneğin; televizyon gibi pasif kullanım sağlayan araçlar bireyde edilgen bir bağımlılık oluştururken, bilgisayar oyunları gibi araçlar ise ses efektleri, görsel uyarıcılar ve ödül sistemleri sayesinde bireyi aktif katılımı bağımlılığa sürüklemektedir (Karadağ ve Kılıç, 2019). Bu çerçevede, davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan teknoloji bağımlılığı; teknolojik araçların kullanımının bireyin kontrolünden çıkması, kullanım dozunun giderek artması ve bu sürecin yaşamı olumsuz etkilemesiyle tanımlanmaktadır (TÜBA, 2019). Teknolojik araçlara yönelik kullanımın sınırlandırılmaması, bireyin günlük işlevselliğini bozması ve sosyal ilişkilerine zarar vermesi gibi durumlar, teknoloji bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmaktadır (Uzun ve Deniz, 2023).

Bireyin bir maddeye karşı hissettiği arzu ve bu arzuyla baş edememesi gibi duyguların, teknolojik araçlara yönelik olarak da yaşanabileceği belirtilmektedir. Her ne kadar teknoloji bağımlılığı, madde bağımlılığı kadar fizyolojik belirtiler göstermese de psikolojik anlamda benzer sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin, yoksunluk durumunda bireyde öfke, huzursuzluk ve depresyon gibi duyguların ortaya çıkması, teknoloji bağımlılığının da müdahale gerektiren ciddi bir sorun olduğunu göstermektedir (Ertemel ve Pektaş, 2018; Karakaya, 2021).

Bu doğrultuda alanyazında, yalnızca kimyasal madde bağımlılığına odaklanmanın yetersiz kaldığı anlaşılmış ve teknoloji bağımlılığına özgü tanı ölçütlerinin geliştirilmesi gerektiği savunulmuştur (Griffiths, 1995). Griffiths'in ortaya koyduğu altı temel bağımlılık kriteri şunlardır:

- Belirginlik (Salience): Teknoloji kullanımının bireyin yaşamında baskın hale gelmesi ve davranışlarını yönlendirmesi.
- Duygu-durum Değişimi (Mood Modification): Teknolojik araçların, bireylerin ruh halini değiştirmek amacıyla bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılması.
- Tolerans (Tolerance): Aynı haz düzeyini yakalayabilmek için kullanım süresi ya da sıklığının giderek artması.

- Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Kullanımın sınırlandırıldığı durumlarda ortaya çıkan psikolojik ya da fiziksel huzursuzluk.
- Çatışma (Conflict): Teknolojik araç kullanımı nedeniyle bireyin kendisiyle ya da çevresiyle yaşadığı içsel ve dışsal çatışmalar
- Nüksetme Relapse): Kullanımın kesilmesinden sonra yeniden ve yoğun şekilde kullanımın başlaması (Ektiricioğlu vd., 2020).

Teknoloji bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalar, 2000’li yıllardan itibaren artmıştır (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu çalışmalar sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi farklı alanlarda yoğunlaşmıştır (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu durum, teknoloji bağımlılığı kavramının tek bir başlık altında toplanmasının zorluklarını ortaya koymuştur (Ertemel ve Aydın, 2018).

İnternet ve teknoloji bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmalar teknoloji bağımlılığı kavramının günümüzde de güncelliğini koruduğunu göstermektedir (Küçükvardar v Tıngöy, 2018). Amerikan Psikiyatri Birliği’nin (APA), 2013 yılında yayımladığı DSM-5 tanı kriterlerinde teknoloji bağımlılığına yönelik öneriler sunmuştur. Bu önerilerin sunulması ve Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO), 2018 yılında ICD-11 kapsamında "oyun bağımlılığı"nı ruhsal bir sağlık problemi olarak tanıması, teknoloji bağımlılığına ilişkin bilimsel ilginin artmasında etkili olmuştur (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

DSM-5 kapsamında yer alan internet bağımlılığı semptomları şunlardır:

- İnternet oyunlarına yönelik zihinsel meşguliyet,
- Oyun oynanmadığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Oyuna ayrılan sürenin giderek artması,
- Oyunu bırakmak istemesine rağmen bırakamama,
- Günlük yaşam aktivitelerine ilginin azalması ve bu ilginin oyunlara yönelmesi,
- Olumsuz sonuçlara rağmen oyunlardan vazgeçememe,
- Ruhsal sorunlardan kaçmak için oyunlara yönelme,

Oyunların sosyal ilişkiler üzerinde çatışmalara neden olması (Andiç ve Durak Batıgün, 2019).

ICD-11 tanı kriterlerine göre oyun oynama bozukluğu;

- Oyunun başlatılması, süresi ve sıklığının kontrol dışı kalması,
- Oyunun, günlük yaşam etkinliklerinin önüne geçmesi,

- Olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi

Şeklinde tanımlanmaktadır (Keskin ve Aral, 2021). WHO'nun oyun bağımlılığına dair tanımları da benzer biçimde; oyun davranışının kontrol edilememesi, oyunun giderek hayatın diğer alanlarının önüne geçmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen devam ettirilmesi biçiminde ifade edilmiştir (Göldağ, 2018). Teknoloji bağımlılığı, yalnızca bir davranışsal sorun olarak değil aynı zamanda ruhsal, psikolojik, sosyal ve fiziksel etkileri olan çok boyutlu bir problem alanı olarak değerlendirilmektedir. El, bilek ve kaslarda uyuşma, duruş bozuklukları, göz yorgunluğu, obezite, solunum ve dolaşım problemleri gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra yeme bozuklukları, uyku düzensizlikleri, duygusal dengesizlikler, dikkat ve uyum bozuklukları gibi psikolojik sorunlar da teknoloji bağımlılığına eşlik etmektedir. Ayrıca akademik başarıda düşüş, yalnızlaşma ve sosyal çevreyle kopukluk gibi sosyal sorunlar da bu bağımlılık türünün yaygın sonuçlarından (Sağlık Bakanlığı, 2024). Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının erken evrede tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu tür bağımlılıkların kısa ve uygulanabilir ölçeklerle belirlenmesi, bireylerin karşı karşıya kalabileceği risklere yönelik önleyici stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Ektiricioğlu vd., 2020).

Tablo 1*Teknoloji Bağımlılığı İle İlgili Araştırmaların Analizi*

Araştırmacılar	Amaç	Araştırmanın Yöntemi	Örneklem Grubu Sayısı	Sonuç
Müezzın, 2019	Psikolojik danışmanların öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı riskleri ve baş etme becerileri hakkında görüş almak amaçlanmıştır.	Gözlem ve Görüşme Tekniğı	11 Psikolojik danışman	Danışmanlar teknolojik bağımlılıkların farkında ve bilinen fikirlerle örtüşen sonuçlara ulaşılmıştır.
Salamci, 2020	Teknoloji bağımlılığının duygusal zeka ve anne, baba tutumları ile olan ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama modeli	2000 lise öğrencisi	Teknoloji bağımlılığı ile anne baba tutumu ve duygusal zeka arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.
Bal, 2021	Rekreasyonel eğilimler ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama modeli	462 üniversite öğrencisi	Bireylerin teknolojiye bağımlılık göstermesinde rekreasyonel faaliyetlerinde bulguları olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 1'in devamı

Çalışkan, 2021	Koronavirüs korkusu ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	İlişkisel-tanımlayıcı	1126 Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi	Öğrencilerin koronavirüs korku düzeyleri ile teknoloji bağımlılık düzeyleri arasında doğru orantı olduğu sonucuna varılmıştır.
Körpe ve Küçük, 2021	Salgın hastalık döneminde hemşirelerin teknoloji bağımlılık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.	Tanımlayıcı	820 hemşirelik bölümü öğrencisi	Bağımlılık düzeyleri düşük bulunmuş, pandemi sonrası kullanım artışıyla ilişki saptanmıştır.
Özsevinç, 2021	Yeni medya okuryazarlığı ile ilgili bilinç düzeyini belirleyerek teknoloji bağımlılığını belirlemek amaçlanmıştır.	Karma yöntem	50 ilköğretim öğrencisi ve 50 ebeveyn	Ebeveynlerde değil, öğrencilerde davranışsal bağımlılık gözlenmiştir.

Tablo 1'in devamı

Türkmen, 2021	Teknoloji bağımlılığının bireylerin kimliklerinde bir tükenme yaşatıp yaşatmadığı görüş almak amaçlanmıştır.	Yarı yapılandırılmış görüşme	15 yüksek lisans ve doktora öğrencisi	Teknolojik ortamların bireyde farklı kimlik özelliklerinin artmasına neden olduğu belirlenmiştir.
Ardıç ve Selvi, 2022	Aile içi iletişim ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.	Tarama	577 meslek yüksekokulu öğrencisi	Aile içi iletişim ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
Demirel, 2022	Teknoloji bağımlılığı ile akran zorbalığı, problem çözme ve sosyal kaygı düzeyi arası ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama	252 dördüncü sınıf öğrencisi	Teknoloji bağımlılığı ile problem çözme becerisi arasında güçlü negatif yönlü, zorbalık eğilimi açısından orta pozitif, sosyal kaygı açısından orta pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 1'in devamı

Doğan Koç, 2022	Teknoloji bağımlılığı tanımı, nedenleri, olumsuz etkileri, önleme ve tedavi önerileri temalarını ortaya koymak amaçlanmıştır.	Karma	203 fakültesi Dönem öğrencisi	TIP 1.	Teknoloji bağımlılığı ile ilgili tanımlar ve öneriler sunulmuştur.
Karakaş, 2022	Pandemi dönemi teknoloji bağımlılığı ve nedenlerini belirlemek amaçlanmıştır.	Karma	425 Öğretmeni adayı	Sınıf	Pandemide teknolojik araçların kullanımının arttığı ve orta düzeyde bağımlılık gözlemlendiği sonucuna varılmıştır.
Ulaş ve Yılmaz, 2022	Teknoloji bağımlılığı hakkında branş öğretmenlerinin görüşünü almak amaçlanmıştır.	Betimsel	36 öğretmeni	branş	Teknoloji bağımlılığının öğrencilerde fiziksel ve davranışsal etkileri gözlemlenmiştir.

Tablo 1'in devamı

Çağlar, 2023	Salgın hastalıklardan kaçınma davranışının yarattığı sosyal fobi üzerinde teknoloji bağımlılığının rolünün araştırılması amaçlanmıştır.	Yordayıcı korelasyonel	18-58 yaş arası 374 kişi	Teknoloji bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı, kaçınma durumu ve sosyal fobi ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
Şimşek vd., 2023	Sosyal medya kullanımı, oyun oynama bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı durumlarını belirlemek amaçlanmıştır.	Tarama	294 lise öğrencisi	Akıllı telefon bağımlılığı ile oyun ve sosyal medya kullanımı arasında pozitif ilişki saptanmıştır.
Uzun ve Deniz, 2023	Pozitif psikoterapi tekniğinin teknoloji bağımlılığına etkisini belirlemek amaçlanmıştır.	Deneme	24 üniversite öğrencisi	Pozitif psikoterapi tekniğinin etkili olduğu belirlenmiştir.

2.3.2.6. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bireyin interneti gereğinden fazla kullanma isteğini kontrol edememesi, çevrim içi geçirilen sürenin denetim altında tutulamaması ve internetin olmadığı durumlarda öfke, sinirlilik ya da saldırganlık gibi tepkiler göstermesiyle karakterize edilmektedir. Bu tür bir bağımlılık, bireyin sosyal yaşamında, aile ilişkilerinde ve mesleki alanlarda giderek artan sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığına sahip bireylerde haftalık 40 ila 80 saat arasında internet kullanımı görülebilmekte ve bu da bireyin yaşamındaki diğer işlevlerin aksamasına zemin hazırlamaktadır (Alyanak, 2016). İnternet, bireyler tarafından yalnızca bilgi edinmek amacıyla değil; kumar, alışveriş, borsa işlemleri, cinsel içerikli aktiviteler gibi farklı amaçlarla da kullanılabilir. Ayrıca bireylerin sosyal çevresinden onay alma, kabul görme ya da görünür olma arzusuyla da internet kullanımında artış gözlemlenebilmektedir (Şenormancı vd., 2010). İnternet, bireylere bilgiye kolay ve hızlı erişim, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etme fırsatı sunarak onların yaşamında merkezi bir yer edinmiştir (Efe vd., 2021).

2.3.2.7. Sosyal medya bağımlılığı

İnternetin keşfi ve bireylerin kullanımına sunulmasıyla birlikte hayatımıza giren sosyal medya, 20. yüzyılın en önemli teknolojik kazanımlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Sosyal medya, bireylerin günlük ortalama 1 ila 2 saatlerini geçirdikleri bir mecra hâline gelmiştir (Başoğlu ve Yanar, 2017). Teknolojik gelişmelere kolay ulaşılabilirliğin artması, bireylerin boş zamanlarının büyük bir bölümünü sosyal medya platformlarında geçirmesine yol açmakta ve bu durum sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlamaktadır (Güleryüz vd., 2020). Sosyal medya, günümüzde sadece bireyler arası iletişim aracı olmakla kalmamakta; alışveriş, pazarlama, kampanya duyuruları ve haber paylaşımı gibi birçok farklı alanda etkin bir rol üstlenmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Türkiye ve dünya genelinde yaygın olarak kullanılan Instagram, Facebook, YouTube, Twitter ve LinkedIn gibi sosyal ağlar, özellikle genç bireylerin yoğun ilgi gösterdiği platformlardır. Bu platformlar bireyler açısından birçok olumlu özellik barındırmakla birlikte, kullanım süresinin kontrolsüz artışı bireylerde sosyal medya bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir (Çiftçi, 2018).

2.3.2.8. Oyun bağımlılığı

Bilgisayar ve internetin gelişimi, bireylere yalnızca bilgiye ulaşma kolaylığı değil, aynı zamanda eğlence ve oyun deneyimi gibi farklı dijital ortamlar da sunmaktadır (İrmak ve Erdoğan, 2016). Bu dijital dönüşümle birlikte, bireylerin oyun oynama alışkanlıkları değişime uğramış; oyun kavramı da bağımlılık başlıkları arasında yer almaya başlamıştır (Keskin ve Aral, 2021). Özellikle kentleşmenin hız kazanması, trafik yoğunluğu gibi etkenlerle birlikte fiziksel oyun alanlarının daralması, bireyleri ev ortamında dijital oyunlara yönlendirmiştir. Evlerde bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, oyun ortamlarının sanal ortama taşınmasına ve bu bağlamda bireylerin oyun bağımlılığı geliştirmesine neden olmuştur (Durualp ve Aral, 2018).

Tablo 2*Oyun Bağımlılığı İle İlgili Çalışmaların Analizi*

Araştırmacılar	Amaç	Araştırmanın Yöntemi	Örneklem Grubu Sayısı	Sonuç
Eijnden vd., 2018	Oyun oynama ve sosyal medya kullanımının davranışsal bağımlılıklar içerisindeki yerini tartışmak, oyun oynama ve sosyal medya kullanımının etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Boylamsal	12-15 yaş arası 538 ergen örneklem alınmıştır.	Oyun ve sosyal medya kullanımının ergenlerin psikososyal refahında ve okul başarılarında bir düşüşe neden olduğu ve bu sonucun davranışsal bağımlılık kriterini karşıladığı sonucuna varılmıştır.
Alanı, 2021	Oyun bağımlılığını farklı demografik açılardan ve duygusal açıdan tartışılması amaçlanmıştır.	Anket	Irak ve Türkiye'den 78 katılımcı örneklem alınmıştır.	Stresi azaltmak için oyun oynayanlarda bağımlılığın yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 2'nin devamı

Üstündağ, 2022	Çocuklarda akıllı telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.	Bağıntısal	12-15 yaş arası 248 öğrenci örnekleme alınmıştır.	Çocukların hepsinin akıllı telefona sahip olduğu, sosyal medya kullandığı ortaya konarak, akıllı telefon kullanımı, sosyal medya kullanımı ve oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
Akbarı vd., 2023	Oyun oynama bağımlılığı, sosyal medya kullanımı, kumar gibi davranışsal bağımlılıkların bir arada ortaya çıkma ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır.	Kesitsel	Tahran ve İranlı 13 ile 18 yaş arası 2390 ergen örnekleme alınmıştır.	Bireylerdeki psikolojik risk faktörlerinin birden fazla bağımlılığa neden olabileceği belirlenmiştir.

Tablo 2'nin devamı

Özarslan ve Perdahcı, 2023	Oyun bağımlılığına neden olan psikolojik ihtiyaçlar ve motive olma arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	Olgubilim yaklaşımı	Dijital oyun deneyimi olan 6erkek, 4 kadın üniversite öğrencisi veya üniversite mezunundan oluşan bireyler örneklem alınmıştır.	Bireylerin başarı ve sosyalleşmek için oyuna başvurduklarını belirterek bağımlılığı kabul etmedikleri, oyun bağımlılığının nedeni olarak sosyalleşmek, boş zamanları değerlendirmek ve eğlenmek olarak 3 ana temelde uzlaşıldığı sonucuna varılmıştır.
İpakçı, 2024	Çocuklarda sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	Korelasyon analizi	5. ve 6. Sınıftan oluşan 139 öğrenci örneklem alınmıştır.	Sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

2.3.2.9. Mobil bağımlılık

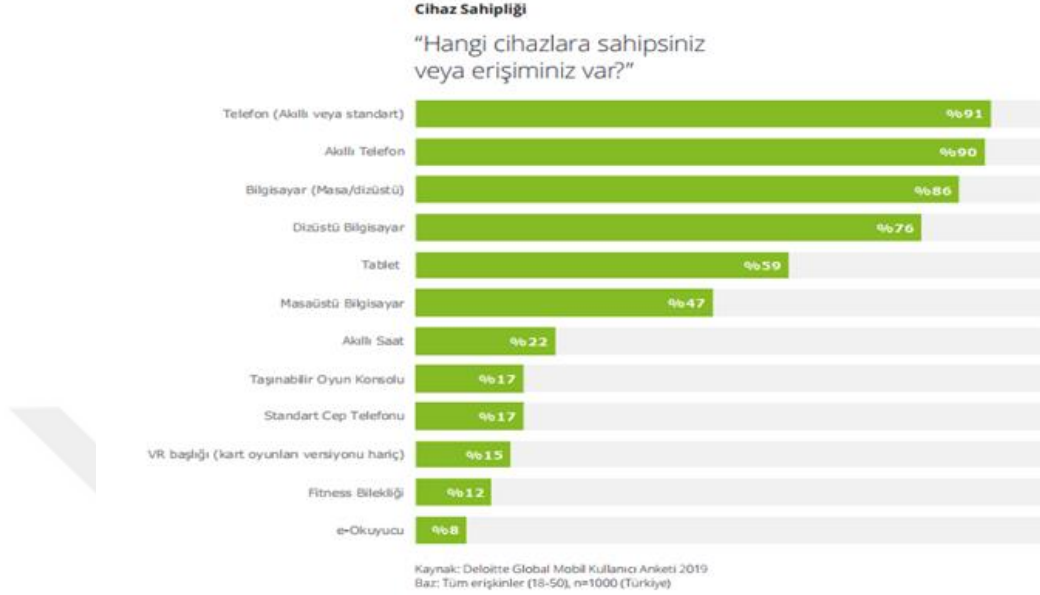
Mobil bağımlılık, DSM-5'te 'İnternet Oyun Bozukluğu' ve ICD-11'de 'Oyun Oynama Bozukluğu' ile benzer klinik özellikler gösteren, davranışsal bağımlılıklar sınıfında değerlendirilen bir durumdur (APA, 2013; WHO, 2018).

Mobil teknolojilerin gelişim süreci uzun bir geçmişe dayansa da, bu araçların bireylerin gündelik yaşamında hızla yaygınlaşması, onları vazgeçilmez birer unsur hâline getirmiştir. Bu durum, mobil araç kullanımının birey yaşamına etkilerini konu alan araştırmaların da artmasına neden olmuştur (Özdemir, 2023). Türk Dil Kurumu'na göre “mobil” kavramı, hareket edebilen veya taşınabilir olan şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2025). İnternetin taşınabilir ve kablosuz cihazlara entegre edilmesi, bireylerin bulundukları her yerden bilgiye erişimini mümkün kılmış, bu durum ise iletişim sistemlerinin daha işlevsel bir hâl almasını sağlamıştır (Eriş ve Bölük, 2021).

Günümüzde tabletler, akıllı telefonlar gibi mobil araçlar; anlık iletişim kurma, fotoğraf ve video paylaşma, bilgiye ulaşma ve bu bilgiyi yayma gibi işlevleriyle bireylere büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Bu araçlar, sağlık, eğitim ve bankacılık gibi birçok sektörde yaygın şekilde kullanılmakta ve yaşamın her alanına entegre olmaktadır (Kopmaz ve Arslanoğlu, 2018). Gelişen teknoloji ile birlikte, mobil cihazların bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi kaçınılmaz olmuştur (Ektiricioğlu vd., 2020). Mobil araçlar aracılığıyla sosyal medyada kendine bir kimlik oluşturan, gerçek sosyal yaşamdan uzaklaşarak dijital ortamlarda sosyalleşen bireylerin sayısı giderek artmaktadır (Yengin, 2019). Deloitte tarafından mobil telefon kullananlara Global Mobil Kullanıcı Anketi (GMCS) 6 kıtada, 28 ülkede, Türkiye'den 1000 kişinin katılımıyla toplam 44150 kullanıcıya online olarak anket uygulayarak önemli veriler elde edilmiştir.

Şekil 2

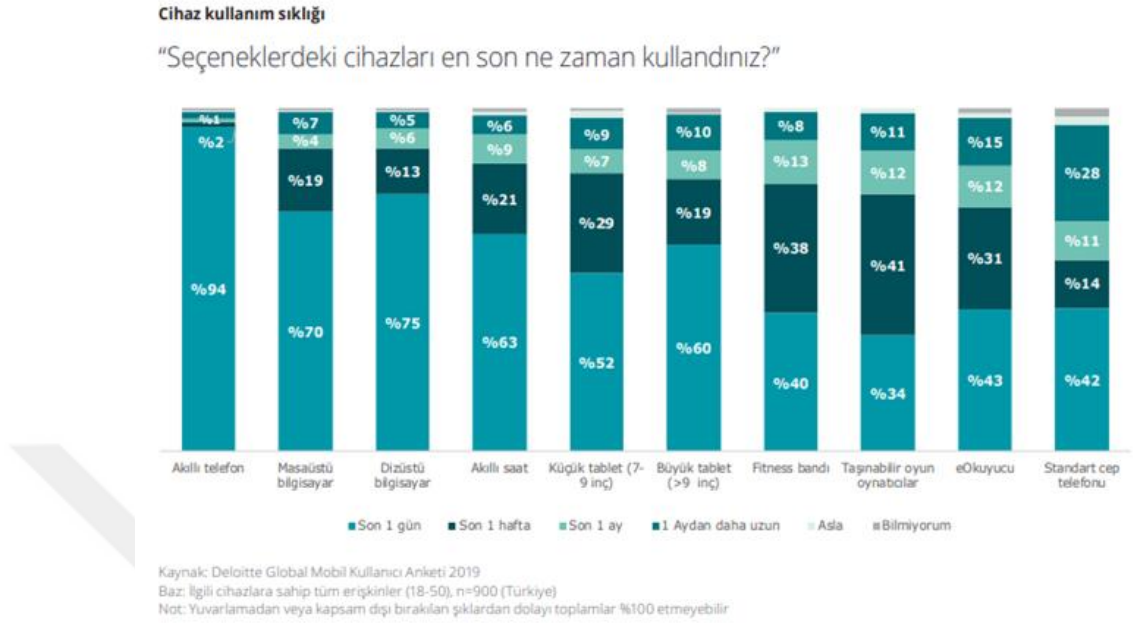
2019 Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi'ne göre Cihaz Sahipliği



Not. Deloitte (2019) yaptığı araştırmada Türkiye’den katılan katılımcıların % 90’ının akıllı telefon, %76’sının dizüstü bilgisayar, %59’ununda tablete erişimi olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefon ve normal telefon kullananların toplam oranının %91, masaüstü ve dizüstü bilgisayar kullananların %86 oranına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu oranlara bakıldığında bile gelişen teknoloji ile mobilleşen dünyada büyük oranla kullanılan cihazların mobil araçlar olduğu görülmektedir. Deloitte Global Mobil Kullanım Anketi 2019, “Hayatımızın merkezindeki mobil teknolojiler: Türkiye Yönelik Özet” çalışmasından alınmıştır. Telif hakkı Deloitte Global’e aittir.

Şekil 3

2019 Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi'ne göre Cihaz Kullanım Sıklığı



Not. Yapılan araştırmada belirtilen aktiviteler için yaş ve cinsiyet gruplarına göre kullanım durumuna bakıldığında telefon kullanımının bireylerin yaşamında büyük bir yer kapladığı görülmektedir. Grafik Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2019 "Cihaz kullanım sıklığı" çalışmasından alınmıştır. Telif hakkı Deloitte Global'e aittir.

Sosyal medya ve oyun amaçlı kullanılan mobil cihazların başında akıllı telefonlar gelmektedir, teknolojik gelişmelerinde odağında olan mobil cihazlar giyilebilir teknoloji ile de bireylerin yanından ayırmak istemedikleri cihazlar halini alarak uzak kaldıklarında yoksunluk hissine kapıldıkları nomofobi kavramını ortaya çıkarmıştır (Yıldırım, 2018). Bireylerin özellikle iletişim amaçlı kullandıkları mobil cihazların kullanımının gün geçtikçe kontrolden çıkması, vazgeçilmez bir hale gelmesi bağımlılık riski oluşturmaktadır (Bal ve Balcı, 2020). Bu teknolojik mobil cihazlar gün geçtikçe bireyin hayatında olumsuz etkilerinde yaşanmasına sebep olmaya başlamıştır (Dinç, 2015). Bireylerin mobil araçlara olan olumlu ilgileri bağımlılık kavramını ortaya çıkarmaktadır (Babacan, 2016). Davranışsal bağımlılıklar altında ele alınan mobil bağımlılık kavramı teknoloji bağımlılığı kavramı etrafında araştırılan bir kavram olmasına rağmen tam olarak tanımlanabilmiş değildir (Fidan, 2016). Mobil bağımlılık davranışsal bağımlılıklardan olup, mobil cihazların kullanımı için ayrılan

sürenin dozunu ayarlayamamak şeklinde açıklanabilir (Fidan, 2016). Teknolojik bağımlılık türlerinden birinin mobil bağımlılık kavramı olduğunu söyleyen Bianchi ve Philips (2005), tarafından mobil bağımlılık kavramı ile ilgili ilk çalışmalar yapılmıştır (Fidan, 2016). Ülkemizde mobil bağımlılık üzerine çok az çalışma bulunmaktadır, çalışmalar çoğunlukla yabancı çalışmalarda ki ölçeklerin Türkçeye uyarlanması ile gerçekleştirilmiştir (Fidan, 2016).



Tablo 3*Mobil Bağımlılık İle İlgili Araştırmaların Analizi*

Araştırmacılar	Amaç	Araştırmanın Yöntemi	Örneklem Grubu Sayısı	Sonuç
Fidan, 2016	Kamu ve özel sektörde çalışanların işyerlerinde mobil telefon kullanımı ve mobil bağımlılık düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.	Anket	Burdur il merkezinde 20 kişilik pilot uygulamadan sonra ankete gönüllü katılan 400 kişi örnekleme alınmıştır.	Çalışanların mobil bağımlılık oranının %6, mobil bağımlılık eğiliminin %31,75 olduğu, mobil bağımlılığın cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, sektör ya da eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır.
Oral, 2019	Gençlerde mobil bağımlılığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Anket	Akdeniz Üniversitesi Mühendislik Fakültesine 2017-2018 dönemi kayıtlı 261 öğrenciden oluşmaktadır.	Gençlerin mobil bağımlılık düzeyini belirleyen faktörlerin uzaklaşım belirtileri, tekrarlama, belirginlik ve tolerans olduğu belirlenmiştir ve gençlerde mobil bağımlılık düzeyi ortalama %25,15 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'ün devamı

Özduman 2020	vd.,	Mobil bağımlılık durumu ile 5G teknolojisini kabullenme ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır.	Anket	Mobil telefon kullanan telekomünikasyon şirketinin 443 çalışanı örnekleme alınmıştır.	Mobil teknoloji kullanımının artışıyla birlikte mobil bağımlılık ve 5G kabullenme niyetinin yükseldiği; mobil bağımlılığın 20-30 yaş arası gençlerde ve kadınlarda, 5G kabullenme niyetinin ise ticari alanda çalışanlarda daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
Bulduklu Koçak, 2021	ve	Akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinin mobil bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmışlardır.	Betimleyici	1819 üniversite öğrencisi örneklem grubuna alınmıştır.	Bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyli ilişki saptanarak, düşük benlik saygısına sahip bireylerin akıllı teknolojilere daha fazla yöneldiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 3'ün devamı

Özsavran ve Öğrencilerin okul başarısı ile Kesitsel- Kuzlu Ayyıldız, nomofobi düzeyleri arasındaki Tanımlayıcı 2021 ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.	Sağlık Meslek Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin Yüksekokulu 1. genel olarak orta seviyede olduğu ve 2. sınıf ve okul başarısı ile nomofobi toplam 349 arasında anlamlı bir farklılık öğrenci bulunmadığı belirlenmiştir. örnekleme oluşturmaktadır.
Atbaş, 2022 Uyku kalitesi ile akıllı telefon Anket bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Aile hekimliğine Genç bağımlı katılımcıların büyük başvuran 261 çoğunluğunun uyku kalitelerinin hasta örnekleme daha kötü olduğu sonucuna oluşturmaktadır. varılmıştır.

Tablo 3'ün devamı

Buğdaycı vd., 2022	Yalçın	Akıllı telefon bağımlılığı	Kesitsel	442	TIP	Öğrencilerin yarısının akıllı telefon bağımlısı olduğu, anne babası ayrı olan ve kardeş sayısı fazla olanlarda bağımlılığın arttığı, okul başarısı yüksek olanlarda bağımlılık düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.
Demirhan Kozan, 2022	ve	Mükemmeliyetçilik ve bilişsel duyguların nomofobi düzeyine etkisini belirlemek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama	578	Üniversite öğrencisi	Bilişsel ve mükemmeliyetçilik duygularının nomofobi düzeyine yordayıcı olduğu ve bireylerin internet kullanma süreleri arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığı çıkarımı yapılmıştır.

Tablo 3'ün devamı

Gökbulut, 2022	Nomofobi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.	Tanımlayıcı ve İlişkisel tarama	424 Öğretmen adayı	Nomofobi ile mutluluk arasındaki ilişki istatistiksel olarak bulunamamıştır.
Güney ve İlhan, 2022	Türkiye'de gerçekleştirilen nomofobi çalışmaları incelenerek gelecek çalışmalar için öneri vermek amaçlanmıştır.	Betimsel içerik analizi	YÖK Ulusal Tez Merkezi'nden nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili 57 tez örnekleme alınmıştır.	Nomofobi alanında yapılan çalışmaların yeterli olmadığı belirlenmiştir.
Güzel ve Yağcı Özen, 2022	Covid-19 salgın hastalık döneminde bireylerde gözlenen kaygı bozukluğu ve nomofobi düzeyi incelenmek amaçlanmıştır.	Betimsel analiz	Akıllı telefon kullanan 18 yaş üstü 653 kişi örnekleme alınmıştır.	Salgın hastalık kaygı düzeyi ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3'ün devamı

Köyönü vd., 2022	Nomofobi düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Tarama yöntemi	Spor Bilimleri Fakültesi'nden 349 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır.	Öğrencilerin nomofobi düzeyinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.
Tansu, 2022	Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre planlanmış psikoeğitim programının akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır.	Deneysel	104 üniversite öğrencisi örnekleme alınmıştır.	Psikoeğitim programının akıllı telefon bağımlılığını azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.
Erdoğan ve Akbıyık, 2023	Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	Tanımlayıcı	Aile hekimliği polikliniğine başvuran 469 hasta örnekleme oluşturmıştır.	Nomofobi ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3'ün devamı

Erzincanlı 2023	vd.,	Akıllı telefon kullanım durumu ile bağımlılık ilişkisinin demografik açıdan incelenmesi amaçlanmıştır.	Tarama	612 üniversite öğrencisi	Akıllı telefonda geçirilen süre arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır.
Göktaş Demirer, 2023	ve	Akıllı telefon ile nomofobi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemek ve akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi test etmek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama	588 lise öğrencisi örnekleme alınmıştır.	Cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığında farklılık göstermezken, nomofobi düzeylerinin şarj cihazı bulundurma, yatmadan telefonu kontrol etme, cinsiyet gibi açılardan anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3'ün devamı

Kalender 2023	vd., Ergenlerde anne ve babaya bağlanmanın ve duyguların düzenlenmesinin akıllı telefon bağımlılığına etkisini incelemek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama	380	lise öğrencisi	Anne babaya bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
Köksal, 2023	Akıllı telefon bağımlılığı ile öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	İlişkisel tarama	153	yetişkin katılımcı	Akıllı telefon ile öz şefkat düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.
Özdemir, 2023	Akıllı telefon bağımlılığı algılarını araştırmak amaçlanmıştır.	Karma	300	öğretmen adayları	Bağımlı bireyler zaman ve bilişsel-duyuşsal süreç yönetiminde zorlanmakta; bağımlılık cinsiyet veya sınıf düzeyine göre anlamlı fark yaratmazken, akıllı telefon kullanma süresi ve amacı açısından belirgin farklar gözlenmiştir.

Tablo 3'ün devamı

Türkmen, 2023	Sağlıklı genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile parmak hassasiyeti ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır.	Anket	64 sağlıklı, genç, yetişkin örnekleme alınmıştır.	Akıllı telefon kullanımının parmak hassasiyetini artırdığı sonucuna varılmıştır.
Türütgen, 2023	Akıllı telefon bağımlılığının uyku düzeni, yorgunluk, bilişsel düzey, anksiyete ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi hesaplamak amaçlanmıştır.	Kesitsel	421 üniversite öğrencisi örnekleme alınmıştır.	Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında ilişki bulunmazken, yorgunluk, uyku düzeni, anksiyete ve bilişsel düzey arasında ilişki saptanmıştır.
Uzdil ve Şimşek, 2023	Akıllı telefon bağımlılığının sosyotropi ve yalnızlık ilişkisi üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Tanımlayıcı - ilişki tarayıcı	273 hemşirelik bölümü öğrencisi örnekleme oluşturmaktadır.	Sosyotropi kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığını etkilediği sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu başlık altında kullanılan araştırma yöntemi ile ilgili genel bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın yöntemi kapsamında; araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci, verilerin analizi, geçerlik ve güvenirlik başlıkları ele alınmıştır. Bu bölümde, araştırma sürecinin tüm aşamaları ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma, nicel araştırma yaklaşımı temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yaklaşımı, ampirik (görgül) ya da sayısal yöntem olarak tanımlanmakta olup, özellikle doğa bilimlerinde yaşanan gelişmeler bu yaklaşımın ortaya çıkışında etkili olmuştur (Bekman, 2022; Berber, 2017). Araştırmacının nesnellik ilkesine bağlı kalarak yürüttüğü nicel araştırmalarda, gözlem, ölçüm ve analiz gibi süreçler aracılığıyla elde edilen veriler, araştırmacıdan bağımsız olarak ortaya konmaktadır. Bu yönüyle nicel araştırma; açıklama, tahminlerde bulunma ve genelleme yapma gibi bilimsel hedeflere hizmet etmektedir (Demir, 2021). Sayısal verilerin temel alındığı bu yaklaşımda ölçme süreçleri önemli bir yer tutmakta; veri toplamada ise çeşitli yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Bu kapsamda, araştırmanın amacı doğrultusunda mevcut durumu betimlemek, geniş bir örneklem üzerinden genellemelere ulaşmak ve sayısal veriler aracılığıyla analizler gerçekleştirmek için araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından birisi olan tarama (betimsel) yöntemi tercih edilmiştir.

Tarama araştırması, araştırmacının evrenin tamamı veya belirli bir örneklem grubu üzerinden tutumlar, davranışlar, görüşler ya da karakteristik özellikler hakkında veri topladığı sistematik bir araştırma metodolojisidir (Özdemir, 2014). Bu araştırma türünde, bilimsel veriler genellikle anket veya ölçek uygulamaları aracılığıyla nicel formatta elde edilmektedir (Creswell, 2017). Karasar'ın (2007) belirttiği üzere, tarama yöntemi geçmişte var olmuş ya da halen mevcut olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalarda tercih edilen bir modeldir. Tarama yöntemi bir olgunun geçmişten gelen ya da şu anki varlığını betimleyen bir amaç taşımaktadır (Soydan, 2012). Bu yöntem, araştırmacıya örneklem üzerinden toplanan veriler ışığında evren hakkında geçerli ve güvenilir çıkarımlar yapma olanağı sağlamaktadır. Bu bağlamda, fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından inceleyebilmek için tarama yöntemi uygun görülmüştür.

3.2. Örneklem

Araştırmanın metodolojik çerçevesinde, nicel veri toplama sürecinin sağlıklı yürütülebilmesi için öncelikle evren tanımlanmış, ardından örneklem belirlenmiştir. Evren, örneklemin seçildiği ve araştırma sonuçlarının genelleneceği daha geniş çalışma alanını temsil etmektedir (Yeşil, 2013). Ulaşılması neredeyse imkânsız olan ve araştırmacının ideal seçimini temsil eden evren "hedef evren" ve araştırmacının gerçek seçimini temsil eden evren "ulaşılabilir evren" şeklinde ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu araştırmanın hedef evrenini, Türkiye genelinde eğitim fakültelerinde öğrenim gören tüm fen bilgisi öğretmen adayları oluşturmaktadır. Ulaşılabilir evren ise İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan üniversitelerde öğrenim gören fen bilgisi öğretmen adayları ile sınırlıdır.

Belirlenen evrenin tamamına ulaşmanın çeşitli lojistik ve zamansal kısıtlar nedeniyle mümkün olmaması nedeniyle, araştırmada örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Bu kapsamda araştırmanın örnekleme, olasılıklı örnekleme yöntemlerinden biri olan kümeli örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kümeli örnekleme yöntemi, özellikle evrenin geniş ve dağınık bir yapıya sahip olduğu durumlarda, veri toplama sürecini daha pratik ve uygulanabilir hâle getirmek amacıyla tercih edilmektedir (Balcı, 2018). Bu yöntemde, evren doğal gruplara (kümelere) ayrılmakta; daha sonra bu kümelerden rastgele seçim yapılarak örneklem oluşturulmaktadır (Creswell, 2015). Araştırmada, fen bilgisi öğretmen adaylarının çeşitli üniversitelerdeki farklı sınıf grupları kümeler olarak ele alınmış ve bu

kümelerden rastgele seçilen gruplarla veri toplanmıştır. Bu yaklaşım, geniş coğrafi yayılıma sahip bir evrende ekonomik, zamandan tasarruf sağlayan ve uygulanabilirliği yüksek bir örnekleme yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında, farklı illerde görev yapan öğretmenler ile öğretmenlik mesleği dışındaki 380 katılımcıya 43 maddelik bir ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin uygulama aşamasında ise, Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim gören 230 Fen Bilgisi Öğretmen Adayına, geliştirme sürecinden sonra 23 maddeye indirgenmiş olan ölçek uygulanmıştır. Bu sistematik yaklaşım, ölçme aracının geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanması bakımından önem taşımaktadır. Örneklemin demografik özellikleri tablo 4 ve tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4

Ölçek Geliştirme Aşaması Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	f	%	Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	294	77,4	Mobil Cihaz Sayısı	1 Adet	77	20,26
	Erkek	86	22,6		2 Adet	175	46,05
	20 ve altı	47	12,4		3 Adet	128	33,68
Yaş	21-25	150	39,5	Sosyal Medya Sayısı	1 Adet	95	25,00
	26-30	74	19,5		2 Adet	105	27,63
	31-35	62	16,3		3 Adet	115	30,26
	35 ve üstü	47	12,4		4 Adet	65	17,11
Bölüm/ Branş	Sınıf Öğr	100	26,32	Bölüm/ Branş	Türkçe	40	10,53
	Fen Bilimi	80	21,05		İngilizce	30	7,89
	Matematik	55	14,47		Müzik	20	5,26
	Sosyal Bilim	40	10,53		Diğer	15	3,95

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların %77,4'ü kadın (294 kişi), %22,6'sı ise erkek (86 kişi) olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımına göre, %12,4'ü 20 yaş ve altı (47

kişi), %39,5'i 21-25 yaş aralığında (150 kişi), %19,5'i 26-30 yaş aralığında (74 kişi), %16,3'ü 31-35 yaş aralığında (62 kişi) ve %12,4'ü 35 yaş ve üzeri (47 kişi) grupta yer almaktadır. Bölüm/branş dağılımında ise, %26,32'si sınıf öğretmeni (100 kişi), %21,05'i fen bilgisi öğretmeni (80 kişi), %14,47'si matematik öğretmeni (55 kişi), %10,53'ü sosyal bilimler öğretmeni (40 kişi), %10,53'ü Türkçe öğretmeni (40 kişi), %7,89'u İngilizce öğretmeni (30 kişi), %5,26'sı müzik öğretmeni (20 kişi) ve %3,95'i diğer branşlardan öğretmenlerden (15 kişi) oluşmaktadır. Mobil cihaz sayısı açısından, katılımcıların %20,26'sı bir adet, %46,05'i iki adet ve %33,68'i üç adet mobil cihaz kullanmaktadır. Sosyal medya aracı sayısına göre ise %25,00'ü bir sosyal medya aracı, %27,63'ü iki sosyal medya aracı, %30,26'sı üç sosyal medya aracı ve %17,11'i dört sosyal medya aracı kullanmaktadır.

Tablo 5

Ölçek Uygulama Aşaması Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	f	%	Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	176	76,5	Mobil Cihaz Sayısı	1 Adet	35	15,2
	Erkek	54	23,5		2 Adet	148	64,3
Yaş	20 ve altı	41	17,8		3 Adet	47	20,5
	21-25	189	82,2	Sosyal Medya Sayısı	1 Adet	21	9,1
Sınıf	1. Sınıf	55	23,9		2 Adet	115	50
	2. Sınıf	68	29,6		3 Adet	70	30,4
	3. Sınıf	52	22,6		4 Adet	24	10,4
	4. Sınıf	55	23,9				

Tablo 5 incelendiğinde öğretmen adaylarının %76,5'ini kızlar (176 kişi) oluştururken, %23,5'ini ise erkekler (54 kişi) oluşturmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %17,8'i 20 yaş ve altındayken, %82,2'si 21-25 yaş aralığındadır. Sınıf düzeyine göre dağılımda ise katılımcıların %23,9'u birinci sınıf (55 kişi), %29,6'sı ikinci sınıf (68 kişi), %22,6'sı üçüncü sınıf (52 kişi) ve %23,9'u

dördüncü sınıf (55 kişi) öğrencisidir. Mobil cihaz sayısına göre, katılımcıların %15,2'si bir adet, %64,3'ü iki adet ve %20,5'i üç adet mobil cihaz kullanmaktadır. Sosyal medya kullanımına göre ise katılımcıların %9,1'i bir sosyal medya aracı kullanırken, %50'si iki sosyal medya aracı, %30,4'ü üç sosyal medya aracı ve %10,4'ü ise dört sosyal medya aracı kullanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Uygulama Süreci

“Mobil Bağımlılık” kavramına odaklanıldığı bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımı kullanılarak Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının “Mobil bağımlılık” farkındalıklarını belirlemek için ölçek geliştirme ve ölçek uygulama süreçleri gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Mobil bağımlılığa yönelik farkındalık ölçeğinin geliştirilme ve uygulama süreci

Mevcut çalışma kapsamında, Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının mobil bağımlılığa yönelik farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme süreci, alan yazındaki kuramsal ve yöntemsel çerçeveler doğrultusunda yapılandırılmıştır. Bu kapsamda, birçok araştırmacının ölçek geliştirme sürecine ilişkin önerileri temel alınmıştır (Balcı, 2007; Büyüköztürk vd., 2021; Doğan ve Tezbaşaran, 2002; Metin, 2014). Bu aşamalar madde havuzu oluşturma, uzman görüşlerine başvurma, ön uygulama (pilot çalışma), faktör analizi ve güvenirlik analizi şeklindedir.

3.3.1.1. Madde havuzu oluşturma

Farkındalık ölçümlerinde, bireylerin belirli bir konuya ilişkin bilinç düzeyleri, algıları ve duyarlılıkları çok boyutlu olarak ele alınmalıdır. Ayrıca bir ölçek geliştirmek isteyen araştırmacının, ölçmeyi amaçladığı kavram ya da olguyu derinlemesine incelemesi ve konuyla ilgili alanyazında yer alan güncel ve güvenilir kaynaklardan kapsamlı bir biçimde yararlanması gerekmektedir. Bu bağlamda Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının mobil bağımlılığa yönelik farkındalıklarını belirlemek için maddelerin yazılmasına yönelik alanyazın incelemesi yapılmıştır (Mustafaoğlu vd., 2018, Oral 2019; Özdoğan vd., 2020). Ayrıca mobil bağımlılıkla ilgili farkındalıkları olduğu düşünülen beş öğrenciye de mobil bağımlılığın boyutlarına yönelik düşüncelerini belirlemek için beş farklı soru sorulmuştur. Görüşmelerden elde

edilen veriler ve alan yazın incelemesinden elde edilen maddeler dikkate alınarak 43 maddeden oluşan “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Karasızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinin yer aldığı beşli likert tipi taslak ölçek geliştirilmiştir.

3.3.1.2. Uzman görüşlerine başvurma

Ölçek geliştirme sürecinde madde havuzunun oluşturulmasını takiben, kapsam ve görünüş geçerliğinin sağlanması amacıyla uzman değerlendirmesine başvurulmuştur. Kapsam geçerliği, ölçekteki maddelerin ölçülmek istenen davranışı hangi düzeyde temsil ettiğini gösteren önemli bir parametredir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu çalışmada, kapsam geçerliğinin incelenmesinden sonra görünüş geçerliği değerlendirilmesi yapılmıştır. Görünüş geçerliği ise, ölçülmesi hedeflenen özelliklerin ölçme aracında şekilsel olarak temsil edilme durumunu ifade etmektedir (Ercan ve Kan, 2004). Bu iki geçerlik türünün değerlendirilmesi, geliştirilen ölçeğin psikometrik niteliklerinin güçlendirilmesinde kritik öneme sahiptir.

45 maddelik taslak ölçeğin kapsamı sağlayıp sağlamadığının değerlendirilmesi amacıyla mobil bağımlılık alanında çalışmaları olan iki akademisyene gönderilmiştir. Akademisyenlerden, ölçekte yer alan maddeleri öğrencilerin düşüncelerini ne ölçüde yansıttığı açısından gözden geçirmeleri ve ölçeğin kapsam geçerliği açısından değerlendirme yapmaları istenmiştir. Akademisyenlerin incelemesi sonucunda iki madde ölçekten çıkarılmış, bir madde yeniden düzenlenmiş ve öneriler doğrultusunda ölçek 43 maddeye indirilmiştir. Son hali 43 maddeden oluşan ölçek, ölçme ve değerlendirme alanında uzman bir akademisyene gönderilmiştir. Bu uzmandan ölçeğin kapsam geçerliği, görünüş geçerliği ve maddelerin hedeflenen özellikleri ne derece ölçtüğüne ilişkin bir değerlendirme yapması talep edilmiştir. Son olarak, ölçek Türk dili uzmanı tarafından imla, dil bilgisi, anlaşılabilirlik ve dilsel uygunluk açısından gözden geçirilerek nihai hâli verilmiştir.

3.3.1.3. Ön uygulama

Geliştirilen taslak ölçeğin ön uygulaması, araştırmanın ana örneklem grubuna dâhil edilmeyen ancak hedef kitlenin demografik ve eğitimsel özelliklerini temsil eden 20 üniversite öğrencisinden oluşan bir grup üniversite öğrencisine yapılmıştır. Ölçeğin cevaplanma süresi, maddelerin anlaşılabilirliği ve öğrencilere uygunluğu hakkında

bilgiler alınmıştır. Öğrenci görüşlerinden; 43 maddelik ölçeğin anlaşılabilir olduğu, ölçek madde sayısının ve maddelerdeki ifadelerin uygun olduğu ve ölçeğin 20 dakika tamamlanabileceği belirlenmiştir.

3.3.1.4. Faktör analizi

43 maddeden oluşan ölçek 380 kişiye uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeğe verdiği cevaplardan elde edilen puanların normal dağılım sergileme durumuna bakılmıştır. Bu durumu belirlemek için Skewness ve Kurtosis değeri, histogram grafiği, Q-Q plot testi, Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla, normal dağılım koşulları sağlandıktan sonra Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA sürecinde, Temel Bileşenler Analizi (TBA) yöntemi tercih edilmiştir. Faktör analizine uygunluk, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. KMO değeri örneklem yeterliliğini, Bartlett testi ise değişkenler arasında anlamlı korelasyonların varlığını test etmek amacıyla kullanılmıştır (Field, 2005; Kline, 2023; Seçer, 2015; Pallant, 2020).

AFA sürecinde, öz değeri (eigenvalue) birin üzerinde olan faktörler dikkate alınmış; faktör yüklerinin ise en az 0,30 olması ölçütü benimsenmiştir (Seçer, 2015; Turgut ve Baykul, 1992). Ölçeğin ideal faktör yapısına ulaşmak amacıyla döndürme (rotation) işlemleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre Oblimin (eğik döndürme) yöntemi kullanılmıştır. Döndürme sonucunda, faktör yüklerinin 0,30'un altında olmamasına ve maddelerin tek bir faktöre yüklenmesine (binişik olmamasına) özen gösterilmiştir. Ayrıca her bir faktöre, içerdiği maddeler dikkate alınarak anlamlı isimler verilmiştir. AFA sonucunda elde edilen faktör yapısının doğruluğu, Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA'da, modelin uyumunu değerlendirmek için RMSEA, CFI, GFI ve Ki-kare (χ^2) uyum indeksleri kullanılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi SPSS programı ile gerçekleştirilirken, Doğrulayıcı Faktör Analizi ise Amos programı aracılığıyla uygulanmıştır.

3.3.1.5. Güvenirlik analizi

Faktör analizi sonucunda son hâlini alan Mobil Bağımlılığa Yönelik Farkındalık Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve alt faktörlere ait güvenilirlik değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayısının genellikle 0,70'in üzerinde olması beklenmektedir. Ancak, az sayıda madde içeren ölçeklerde bu değerler daha düşük çıkabilmektedir. Bu durum, Cronbach alfa katsayısının ölçekteki madde sayısı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2021).

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veriler, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi sonunda ve 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz dönemi başında toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği lisans programında öğrenim görmekte olan öğretmen adayları ile çeşitli okullarda görev yapmakta olan fen bilgisi öğretmenlerine çevrim içi anket formu uygulanmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla Google Form aracılığıyla oluşturulan anket, gönüllülük esasına dayalı olarak dijital ortamda paylaşılmış ve veriler bu yolla elde edilmiştir. Araştırma sürecine katılan bireylerden herhangi bir kişisel bilgi talep edilmemiştir. Katılımcılara, çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış ve gizlilik ilkesi çerçevesinde yanıt vermeleri istenmiştir. Çalışma başlamadan önce gerekli etik izinler alınmış olup, etik kurul onayı Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından, 25/10/2022 tarihli ve Başvuru No: 454 sayılı kararla verilmiştir. Etik kurul tarafından, çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca, araştırma kapsamında katılımcılara ait verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiş ve her katılımcıdan açık rıza alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış, gizlilik ve gönüllülük ilkeleri çerçevesinde veri toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarına uygulanan ölçekten elde edilen veriler analiz edilirken ölçekte yer alan olumlu maddeler; “Kesinlikle Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Katılıyorum=4”, “Kesinlikle Katılıyorum=5” şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz maddelerde bu ifadelerin puanlamaları 5’ten 1’e doğru ters kodlama olacak şekilde yapılmıştır. Ölçekteki değerlendirme kategorilerini

belirlemek için $(n-1)/n$ ($5/4=0,8$) formülü kullanılmıştır (Metin, 2014). Bu kategoriler ölçek maddelerinden alınan puanlar, 1.00-1,80 arasında ise o madde “Katılmıyorum”; 1.81- 2,60 arasında ise “Kısmen Katılıyorum”; 2.61-3.40 arasında ise “Kararsızım”; 3.41-4.20 arasında ise “Katılıyorum” ve 4.21-5.00 arasında ise “Tamamen Katılıyorum” şeklindedir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin her biri için ayrı ayrı frekans, cevaplanma yüzdeleri (%) ve her bir maddenin ortalamaları (X) hesaplanmıştır.

Ayrıca problem ve alt problemlere ilişkin bulguların çözümlenmesinde verilerin homojen dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için öğretmen adaylarının ölçeğe verdiği cevaplardan elde edilen verilerin normal dağılım sergileme durumuna bakılmıştır. Bunun için Skewness ve Kurtosis değeri, histogram grafiği, Q-Q plot testi, Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Skewness ve Kurtosis değerinin +1 ile -1 değeri arasında olması, histogram grafiğinin normal dağılım göstermesi, Q-Q plot testinin çizgi üzerinde toplanması ve Kolmogorov-Smirnov değerinin $p > 0.05$ olması veri dağılımının simetrik olduğunun bir göstergesidir (Metin, 2014; Pallant, 2020). Yapılan incelemeler sonucunda ölçek verilerin normal dağılım sergilediği tespit edildiği için problem ve alt problemlere ilişkin bulguların çözümlenmesinde parametrik testler olan bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark tespit edilmesi durumunda Scheffe çözümleme işlemi yapılmıştır. Bu çözümleme işlemi, karşılaştırılacak grup sayısını fazla olması durumunda, α hata payını kontrol altında tuttuğu ve gruplardaki gözlem sayılarının eşit olması varsayımını dikkate aldığı için tercih edilmiştir (Pallant, 2020).

BÖLÜM IV

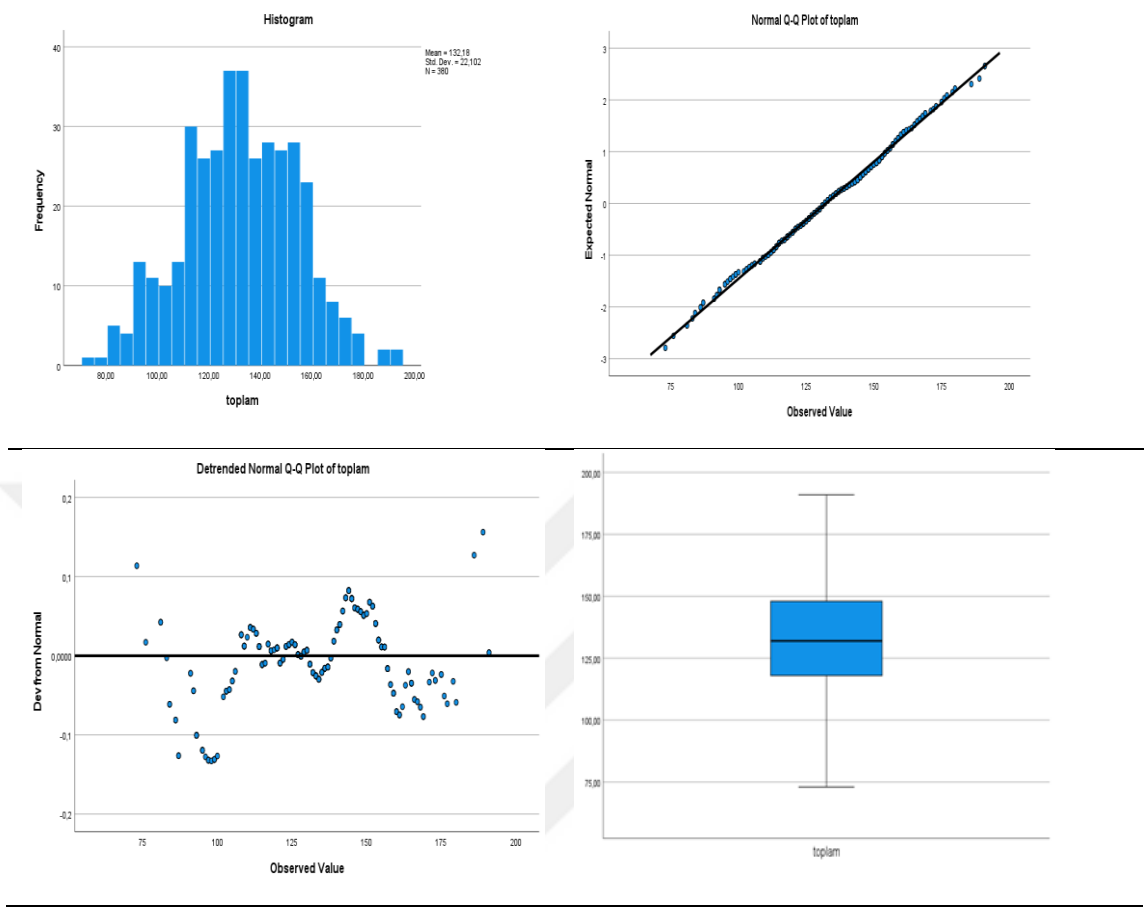
BULGULAR

4.1. Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve uygulaması yapılan ölçeğin normal dağılım sağlayıp sağlamadığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda Skewness ve Kurtosis çarpıklık değeri, histogram grafiği, Q-Q plot testi, Kolmogorov-Smirnov değerlerine bakılmalıdır (Seçer, 2015). Bunlar arasından Skewness ve Kurtosis çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, Q-Q plot testinin çizgi üzerinde yoğunlaşması, Kolmogorov-Smirnov değerinin $p > 0.05$ olması ve histogram grafiğinin ortada yığılması veri dağılımının simetrik olduğunun bir göstergesidir (Field, 2005). Uygulaması yapılan ölçeğin verilerinin dağılımına ait değerler aşağıda verilmiştir.

Grafik 1

MBÖ'nin Maddelerinin Normal Dağılım Grafikleri



Tablo 6

MBÖ'nin Maddelerinin Betimsel İstatistikleri

	Ortalama	Ortanca	Varyans	Standart Sapma	Skewness	Kurtosis
İst Değerler	132,18	132,00	488,48	22,10	-0,067	0,125
Standart Hata	1,13				0,125	0,250

Tablo 7*MBÖ'nin Maddelerinin Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks Testi*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Toplam	,037	380	,200	,996	380	,504

Tablo 6, tablo 7 ve grafik 1 incelendiğinde Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerinin -1 ile +1 değeri arasında olduğu görülmektedir. Histogram grafiğinde veri setinin daha çok ortada yığılım gösterdiği, Q-Q plot testinde verilerin çizgi üzerinde toplandığı ve Kolmogorov Smirnov değerinin de 0,05'den büyük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre 380 kişiye uygulanan ölçeğin verilerinin normal dağılım sergilediği ifade edilebilir.

4.1.1. Ölçeğin geçerliliğine ilişkin bulgular

Geliştirilen ölçeğin geçerliğinin sağlanması adına kapsam, görünüş ve yapı geçerliğine bakılmıştır. Bu doğrultuda ölçeğin kapsam ve görünüş geçerliği ölçme değerlendirme uzmanları, alan uzmanları ve dil uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Madde sayısı 43 olan ölçeğinin yapı geçerliğini sağlamak için ise öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ancak analiz işlemine geçilmeden önce verilerin açımlayıcı faktör analizine uygun olup olmadığının belirlenmesi için KMO ve Barlett Testi sonuçlarına bakılmıştır.

Tablo 8*BSTÖ'nin KMO ve Barlett Testi Sonucu*

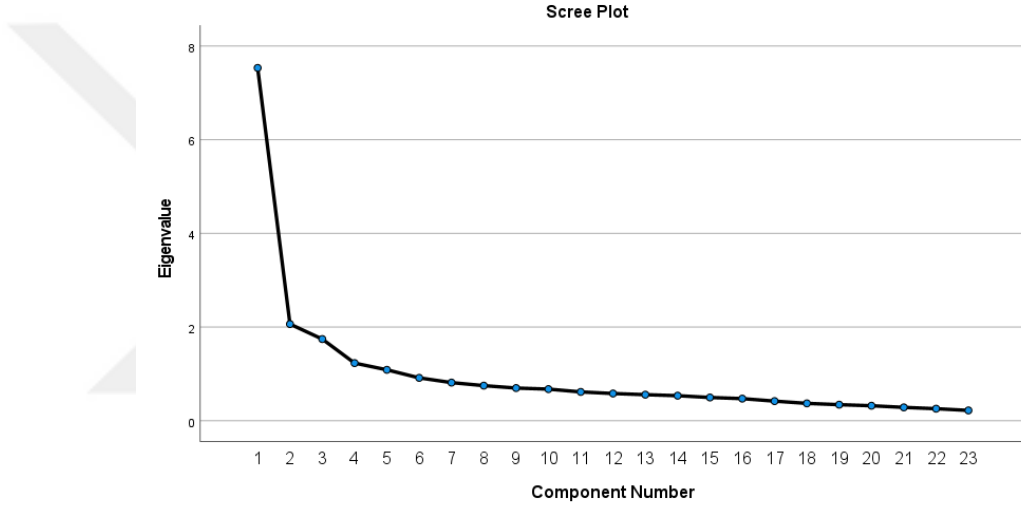
KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		,909
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	355,74
	df	253
	Sig.	,000

Tablo 8 incelendiğinde ölçeğin KMO değeri 0,909 olduğu görülmektedir. Tavşancıl ve Keser'e (2002) göre KMO değeri 1'e doğru yaklaştıkça mükemmel, 0,5'in altında olduğunda ise kabul edilemez olarak görülmektedir. Çalışma

kapsamında elde edilen KMO değeri 0,7'den büyük olduğu için örneklemin açıklayıcı faktör analizi için uygun olduğu ve Bartlett Testi sonucuna göre ise çıkan sonuç anlamlı ($\chi^2 = 3555,84$; sd=253, $p<0.05$) olduğundan açıklayıcı faktör analizi uygulanabileceği ifade edilebilir. Faktör sayısının belirlenmesinde özdeğerin birden büyük olması, çizgi grafiğinde eğimin kırılma noktasına bakılması, açıklanan varyans oranı ve faktörün toplam varyans oranına katkısı gibi kriterler dikkate alınmaktadır (Pallant, 2020). Açıklayıcı faktör analizi yapılan ölçeğin sonucunda faktör sayısını belirlemek için ölçek maddelerinin öz değerlerine ait çizgi grafiğine bakılmıştır.

Grafik 2

MBFÖ Maddelerinin Öz Değerlerine Ait Çizgi Grafiği



Grafik 2 incelendiğinde dört faktörden sonra kırılma olduğu görülmüştür. Bu yüzden faktör sayısı dört ile sınırlandırılarak tekrar faktör analizi yapılmıştır. Ardından binişiklik gösteren 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 25, 27, 30, 32, 36, 37 numaralı maddeler ölçekten çıkarılmış ve 23 maddelik ölçeğe üçüncü kez uygulanan faktör analizi sonucunda dört faktörlü ölçeğin özdeğerleri ve varyans değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9*MBÖ Maddelerin Özdeğer ve Varyans Yüzdeleri*

Faktör	Özdeğer	Varyans Yüzdesi	Toplam Varyans Yüzdesi
Faktör 1	7,533	32,754	32,754
Faktör 2	2,065	8,977	41,731
Faktör 3	1,744	7,584	49,315
Faktör 4	1,231	5,354	54,669

Tablo 9 incelendiğinde, ölçekte yer alan 23 maddenin özdeğeri 1’den büyük dört faktör altında toplandığı görülmektedir. Dört faktörün toplam varyans değeri %54,669 dur. Bu değer Kline (2023)’a göre kabul edilebilir bir düzeydedir. Ardından faktör maddelerinin belirlenmesi için 380 öğretmen adaylarından elde edilen verilere “Oblimin eğik döndürme yöntemi” uygun görülmüştür. Tercih edilen bu yöntem faktörlerin birbiriyle ilişkili olduğu durumlar için kullanılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tablo 10’de oblimin döndürme yöntemi neticesinde oluşan faktör maddeleri ve yükleri verilmiştir.

Tablo 10*MBÖ Oblimin Döndürme Sonucu Faktörlerin Altında Yer Alan Maddeler*

Madde No	Maddeler	Toplam Faktör Yükü	Tekrarlama	Uzaklaşma	Çatışma	Duygusal Değişim
1	9. Kendimi mobil cihazlarımı daha sık kontrol ederken buluyorum	,331	,773			
2	11. Uyanır uyanmaz ilk işimin mobil cihazımı kontrol etmek olduğunu fark ettim	,511	,720			
3	14. Mobil cihaz kullanımımı azaltmaya çalışmama rağmen mobil cihazımla geçirdiğim sürenin arttığının farkındayım	,337	,691			

Tablo 10'un devamı

	16. Mobil cihaz kullanımına sınır		
4	koysam da buna bağlı kalamadığımı fark ettim	,517	,690
5	19. Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem	,510	,688
	39. Mobil cihazımı elime aldığım zaman saatlerce kullansam da zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum		
6		,475	,676
	40. Mobil cihazımdan ne kadar uzaklaşsam da mobil cihazımı kullanmaya başladığım an bırakamıyorum.		
7		,406	,672
8	41. Mobil cihazımı bıraktıktan hemen sonra yeniden kullanmak isterim	,539	,669
	42. Gün içerisinde tahminimden fazla mobil cihazımı kullandığımı fark ettim		
9		,574	,528
	43. Mobil cihazlarımı kullanmamaya karar versem de bir türlü başarılı olamıyorum		
10		,519	,440
11	12. Mobil cihaz kullandıkça başımın ağrıdığını fark ettim	,668	,818
	23. Mobil cihazı kullanımım arttıkça parmaklarımda uyuşmaların olduğunu fark ediyorum		
12		,714	,737
	35. Mobil cihazlarını kullandıkça eklem ağrılarımın arttığını fark ediyorum		
13		,713	,686

Tablo 10'un devamı

	38. Mobil cihazı kullanmak gözümün		
14	bulanık görmesine neden olduğunu anlıyorum	,511	,527
	22. Mobil cihaz kullanımındansa		
15	arkadaşlarımla vakit geçirmeyi isterim	,614	,714
	24. Mobil cihazıma olan ilgimden		
16	dolayı yeni arkadaşlar bulmada sıkıntı yaşamam	,506	,687
	34. Arkadaşlarımla birlikteyken		
17	onların mobil cihazlarıyla uğraşmaları canımı sıkar	,704	,668
	2. Mobil cihazımı kullandığımda		
18	mutlu olurum	,384	,804
	26. Mobil cihazımı kullanamadığım		
19	zaman çabuk sinirlenirim	,534	,773
	28. Mobil cihazımı kullanamadığım		
20	an kendimi huysuz hissediyorum	,640	,733
	29. Mobil cihazıma bakmadığımda		
21	kendimi tedirgin hissederim	,682	,725
	31. Mobil cihazlarımı		
22	kullanamadığım zaman yapacağım işe odaklanamadığımı fark ettim	,625	,606
	33. Mobil cihazımı kullanamadığımda		
23	kendimi yalnız hissederim	,562	,526

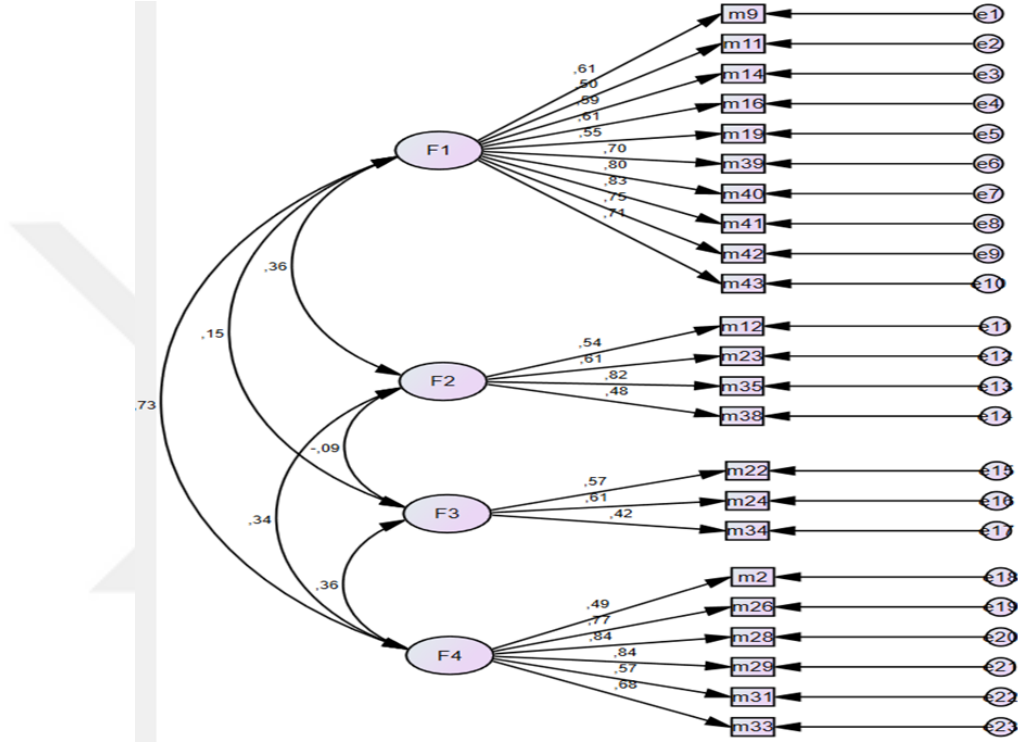
Tablo 10 incelendiğinde birinci faktörde 10, ikinci faktörde 4, üçüncü faktörde 3 ve dördüncü faktörde 6 bulunmaktadır. Bu kapsamda faktörlerin isimleri; birinci faktör: “Tekrarlama”, ikinci faktör: “Uzaklaşma”, üçüncü faktör: “Çatışma”, dördüncü faktör: “Duygusal Değişim” olarak belirlenmiştir.

4.1.2. Ölçeğin dfa sonucuna ilişkin bulgular

Açımlayıcı faktör analizi neticesinde oluşan faktörler 230 öğretmen adayından veriler alınarak toplanmıştır. Toplanan veriler DFA ile analiz edilmiştir. Dört faktörlü yapıdan oluşan 23 maddelik ölçeğin DFA sonucu Şekil 4’te gösterilmiştir.

Şekil 4

BSTÖ Şekil Maddelerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli



Not. Şekil 4’e bakıldığında, DFA sonucunda belirlenen Ki-kare ve serbestlik derecesi değerlerinin; $\chi^2=360,018$ sd=210, $p<.05$ olduğu görülmektedir. Ayrıca $\chi^2/sd=1,714$ oranında analiz sonucu erişilmiştir. Analiz sonucu ulaşılan bu oranın üçten küçük olması mükemmel uyumun sağladığını gösterir (Kline, 2023). Öte yandan analiz neticesinde tespit edilen RMSEA değerinin 0,043 olduğu görülmektedir. Bu değer 0.050-0.080 aralığında olması kabul edilebilir, 0.000-0.050 aralığında olması mükemmel, 0.080 üzerinde kabul edilemez olduğu öngörülür (Pallant, 2020). Ayrıca GFI (uyum iyiliği indeksi) değerinin bire yakın bir değerde olması açımlayıcı faktör analizi ile belirlenen faktör modelinin uygunluğunu göstermesinin yanında verileri iyi düzeyde açıkladığının da bir göstergesidir. Bunlara ek olarak GFI değerinin 0,85 değerinden fazla bulunması belirlenen modelin uygulanabilirliğini söyler (Uğurlu, 2014). Eldeki bu çalışmada DFA sonucunda bulunan 0.923 GFI değeri kabul edilen

aralıkta olduğu görülmektedir. DFA’da CFI ve IFI değerlerinin 0.90 ve üzerinde olması faktör modelinin verileri arasındaki uyumun kabul edilebilir düzeyde olduğunu ifade eder (Sönmez ve Özdamar, 2024). Yapılan DFA analizi neticesinde CFI değeri 0.956 ve IFI değeri 0.950’dir. Bu sonuçlar neticesinde belirlenen faktör modelinin verileri arasındaki uyumun kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Yapılan DFA sonucunda hesaplanan uyum değerleri Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

MBÖ’ nin DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum Değerleri

Uyum kriteri	Kabul edilebilir sınır	Mükemmel uyum sınırı	Ölçekten elde edilen değerler
χ^2			360,018
df			210
χ^2/df	= 3.00 ile =2.00	= 2.00 ile =1.00	1,714
NFI	= 0,90 ve üzeri	= 0,95 ve üzeri	0,92
NNFI	= 0,90 ve üzeri	= 0,95 ve üzeri	0,91
IFI	= 0,90 ve üzeri	= 0,95 ve üzeri	0,950
RFI	= 0,90 ve üzeri	= 0,95 ve üzeri	0,91
CFI	= 0,95 ve üzeri	= 0,97 ve üzeri	0,956
GFI	= 0,85 ve üzeri	= 0,90 ve üzeri	0,923
AGFI	= 0,85 ve üzeri	= 0,90 ve üzeri	0,89
RMR	=0,050 ve = 0,080 arası	= 0,000 ve <0,050 arası	0,62
RMSEA	=0,050 ve = 0,080 arası	= 0,000 ve <0,050 arası	0,043

Tablo 11 incelendiğinde uyum değerleri hakkında veriler gözlenmektedir. Gerçekleştirilen faktör analizleri 23 maddelik ölçeğin dört faktörlü yapısının DFA ile doğrulandığını belirtmektedir. Ayrıca açımlyıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri neticesinde oluşturulan 23 maddelik ölçeğin güvenilirlik analizine bakılmıştır.

4.1.3. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular

Eldeki çalışmada yapı geçerliğinin sağlanması neticesinde 23 maddeden oluşan ölçeğin güvenilirlik analizi hesaplanmıştır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,89$

olduğu görülmüştür. Bu değer 0,7'nin üzerinde olduğundan ölçeğin tamamının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte yer alan her bir faktöre ait güvenilirlik katsayı değerleri Tablo 12'da verilmiştir.

Tablo 12

BSTÖ Faktörlerin Güvenirlik Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Tekrarlama	10	0,88
Uzaklaşma	4	0,74
Çatışma	3	0,70
Duygusal Değişim	6	0,85
Ölçeğin Tamamı	23	0,89

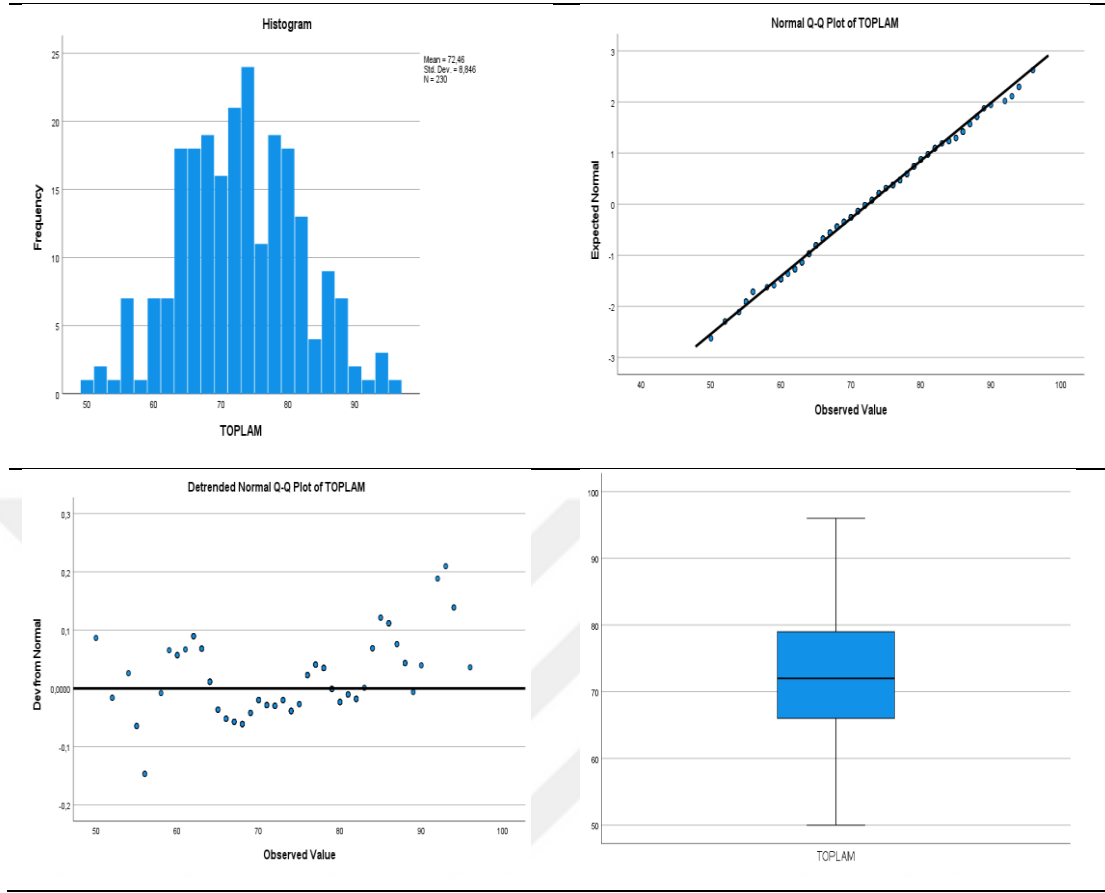
Tablo 12 incelendiğinde ölçeğin her bir faktörü için gerçekleştirilen güvenilirlik hesaplaması görülmektedir. Tabloda yer alan faktörlerin Cronbach Alpha değerinin 0.70'in üstünde olduğu görülmektedir. Bu sonuç hazırlanan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.2. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılığa Yönelik Farkındalıkları

Geliştirilen ölçeğin fen bilgisi öğretmen adaylarına uygulanması sonucunda elde edilen verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda Skewness ve Kurtosis çarpıklık değeri, histogram grafiği, Q-Q plot testi, Kolmogorov-Smirnov değerlerine bakılmalıdır (Seçer, 2015). Bunlar arasından Skewness ve Kurtosis çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, Q-Q plot testinin çizgi üzerinde yoğunlaşması, Kolmogorov-Smirnov değerinin $p > 0.05$ olması ve histogram grafiğinin ortada yığılması veri dağılımının simetrik olduğunun bir göstergesidir (Field, 2005). Uygulaması yapılan ölçeğin verilerinin dağılımına ait değerler aşağıda verilmiştir.

Grafik 3

MBFÖ'nin Maddelerinin Normal Dağılım Grafikleri



Tablo 13

GSFSÖ'nin Maddelerinin Betimsel İstatistikleri

	Ortalama	Ortanca	Varyans	Standart Sapma	Skewness	Kurtosis
İst Değerler	72,46	72	78,296	8,846	0,93	0,160
Standart Hata	0,583				-,184	0,320

Tablo 14

GSFSÖ'nin Maddelerinin Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks Testi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Toplam	,048	230	,200	,994	230	,527

Tablo 13, tablo 14 ve grafik 3 incelendiğinde Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerinin -1 ile +1 değeri arasında olduğu görülmektedir. Histogram grafiğinde veri setinin daha çok ortada yığılım gösterdiği, Q-Q plot testinde verilerin çizgi üzerinde toplandığı ve Kolmogorov Smirnov değerinin de 0,05’den büyük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre ölçeğin normal dağılım sergilediği söylenebilir.

4.2.1. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin tekrarlama faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin “Tekrarlama” faktöründe yer alan on maddeye ilişkin verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değerleri Tablo 15’ de verilmiştir.

Tablo 15

Öğretmen adaylarının Ölçeğin Tekrarlama kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri

Tekrarlama		Kesinlikle Katılmıyorum		Kararsızım		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama		
Maddeler		f	%	f	%	f	%	f	%	X
Mobil cihaz kullanımına sınır koysam da buna bağlı kalamadığımı fark ettim		21	9,1	46	20,0	59	25,7	82	35,7	2,83
Mobil cihaz kullanımımı azaltmaya çalışmama rağmen mobil cihazımla geçirdiğim sürenin arttığının farkındayım		16	7,0	68	29,6	32	13,9	96	41,7	2,86

Tablo 15'in devamı

Kendimi mobil cihazlarımı daha sık kontrol ederken buluyorum	11	4,8	40	17,4	25	10,9	134	58,3	20	8,7	2,51
Mobil cihazımdan ne kadar uzaklaşsam da mobil cihazımı kullanmaya başladığım an bırakamıyorum	10	4,3	64	27,8	42	18,3	99	43,0	15	6,5	2,80
Mobil cihazımı bıraktıktan hemen sonra yeniden kullanmak isterim	10	4,3	64	27,8	40	17,4	104	45,2	12	5,2	2,81
Mobil cihazımı elime aldığımdan zaman saatlerce kullansam da zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum	14	6,1	57	24,8	26	11,3	105	45,7	28	12,2	2,67
Uyanır uyanmaz ilk işimin mobil cihazımı kontrol etmek olduğunu fark ettim	6	2,6	20	8,7	29	12,6	118	51,3	57	24,8	2,13
Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem	90	39,1	77	33,5	11	4,8	37	16,1	15	6,5	3,83
Gün içerisinde tahminimden fazla mobil cihazımı kullandığımı fark ettim	6	2,6	42	18,3	42	18,3	120	52,2	20	8,7	3,46

Tablo 15'in devamı

Mobil cihazlarımı kullanmamaya karar versem de bir türlü başarılı olamıyorum	18	7,8	62	27,0	55	23,9	82	35,7	13	5,7	2,96
--	----	-----	----	------	----	------	----	------	----	-----	------

Tablo 15’de görüldüğü üzere öğretmen adaylarının MBFÖ’nin Tekrarlama faktöründe bulunan maddelerden aldıkları puan ortalamaları 2,13 ile 3,83 arasında değer almıştır. Buna göre öğretmen adaylarının bu alt faktördeki iki madde “Düşük Düzey”, altı madde “Orta Düzey” ve iki madde de ise (Yüksek Düzey) kategorisinde farkındalığa sahiptir. Öğretmen adaylarının “Yüksek Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu maddeler; “Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem” ($X = 3,46$) ve “Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem” ($X = 3,83$) iken “Düşük Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu maddeler ise; “Uyanır uyanmaz ilk işimin mobil cihazımı kontrol etmek olduğunu fark ettim” ($X = 2,13$) ve “Kendimi mobil cihazlarımı daha sık kontrol ederken buluyorum” ($X = 2,51$) şeklindedir. Bunların yanı sıra öğretmen adayları, “Mobil cihazlarımı kullanmamaya karar versem de bir türlü başarılı olamıyorum” ($X = 2,96$), “Mobil cihaz kullanımımı azaltmaya çalışmama rağmen mobil cihazımla geçirdiğim sürenin arttığının farkındayım” ($X = 2,86$), “Mobil cihaz kullanımına sınır koysam da buna bağlı kalamadığımı fark ettim” ($X = 2,83$), “Mobil cihazımı bıraktıktan hemen sonra yeniden kullanmak isterim” ($X = 2,81$) ve “Mobil cihazımdan ne kadar uzaklaşsam da mobil cihazımı kullanmaya başladığım an bırakamıyorum” ($X = 2,80$) maddelerinde “Orta Düzeyde” farkındalığa sahip oldukları görülmektedir.

4.2.2. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin uzaklaşım faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin “Uzaklaşım” faktöründe yer alan on maddeye ilişkin verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değerleri Tablo 16 ’ da verilmiştir.

Tablo 16

Öğretmen adaylarının Ölçeğin Uzaklaşım kategorisinde verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değeri

Uzaklaşım	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Karasızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama
Maddeler	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X
Mobil cihaz kullandıkça başımın ağrıdığını fark ettim	5	2,2	56	24,3	52	22,6	94	40,9	23	10,0	3,32
Mobil cihazlarını kullandıkça eklem ağrılarımın arttığını fark ediyorum	16	7,0	74	32,2	45	19,6	72	31,3	23	10,0	3,05
Mobil cihazı kullanmak gözümün bulanık görmesine neden olduğunu anlıyorum	7	3,0	49	21,3	49	21,3	99	43,0	26	11,3	3,38
Mobil cihazı kullanımım arttıkça parmaklarımda uyuşmaların olduğunu fark ediyorum	23	10,0	74	32,2	36	15,7	68	29,6	29	12,6	3,03

Tablo 16’da görüldüğü üzere öğretmen adaylarının MBFÖ’nin uzaklaşım faktöründe bulunan maddelerden aldıkları puan ortalamaları 3,03 ile 3,38 arasında değer almıştır. Buna göre öğretmen adaylarının bu alt faktördeki dört madde de “Orta Düzey” kategorisinde farkındalığa sahiptir. Öğretmen adaylarının “Orta Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu maddeler; “Mobil cihazı kullanmak gözümün bulanık görmesine neden olduğunu anlıyorum” (X =3,38), “Mobil cihaz kullandıkça başımın ağrıdığını fark ettim” (X =3,32), “Mobil cihazlarını kullandıkça eklem ağrılarımın arttığını fark ediyorum” (X =3,05) ve “Mobil cihazı kullanımım arttıkça parmaklarımda uyuşmaların olduğunu fark ediyorum” (X =3,03) şeklindedir.

4.2.3. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin çatışma faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin “Çatışma” faktöründe yer alan on maddeye ilişkin verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değerleri Tablo 17’ de verilmiştir.

Tablo 17

Öğretmen Adaylarının Ölçeğin Çatışma Kategorisinde Verdikleri Cevapların Frekans, Yüzde Ve Ortalama Değeri

Çatışma	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama
Maddeler	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X
Mobil cihazıma olan ilgimden dolayı yeni arkadaşlar bulmada sıkıntı yaşamam	32	13,9	52	22,6	43	18,7	82	35,7	21	9,1	3,03
Arkadaşlarımla birlikteyken onların mobil cihazlarıyla uğraşmaları sıkar	2	,9	13	5,7	18	7,8	118	51,3	79	34,3	4,13
Mobil cihaz kullanımındansa arkadaşlarımla vakit geçirmeyi isterim	0	-	11	4,8	28	12,2	101	43,9	90	39,1	4,17

Tablo 17’de görüldüğü üzere öğretmen adaylarının MBFÖ’nin çatışma faktöründe bulunan maddelerden aldıkları puan ortalamaları 3,03 ile 4,17 arasında değer almıştır. Buna göre öğretmen adaylarının bu alt faktördeki iki madde “Yüksek Düzey” ve bir madde de ise “Orta Düzey” kategorisinde farkındalığa sahiptir. Öğretmen adaylarının “Yüksek Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu maddeler; “Mobil cihaz kullanımındansa arkadaşlarımla vakit geçirmeyi isterim” ($X = 4,17$) ve

“Arkadaşlarımla birlikteyken onların mobil cihazlarıyla uğraşmaları canımı sıkıyor” (X =4,13) iken “Orta Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu madde ise; “Mobil cihazıma olan ilgimden dolayı yeni arkadaşlar bulmada sıkıntı yaşamam” (X =3,03) şeklindedir.

4.2.4. Mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin duygusal değişim faktörüyle ilgili fen bilgisi öğretmen adaylarının görüşleri

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin “Duygusal Değişim” faktöründe yer alan on maddeye ilişkin verdikleri cevapların frekans, yüzde ve ortalama değerleri Tablo 18’ de verilmiştir.

Tablo 18

Öğretmen Adaylarının Ölçeğin Duygusal Değişim Kategorisinde Verdikleri Cevapların Frekans, Yüzde Ve Ortalama Değeri

Duygusal Değişim	Kesinlikle Katılmıyorum		Kararsızım		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama	
Maddeler	f	%	f	%	f	%	f	X
Mobil cihazımı kullanamadığım zaman çabuk sinirlenirim	44	19,1	10	4,3	47	20,4	38	3,66
Mobil cihazıma bakmadığımda kendimi tedirgin hissedirim	27	11,7	78	33,9	52	22,6	69	3,24
Mobil cihazımı kullandığımda mutlu olurum	2	,9	14	6,1	67	29,1	13	2,39

Tablo 18'in devamı

Mobil cihazımı											
kullanamadığım	29	12,	91	39,	61	26,	42	18,	7	3,	3,41
an kendimi huysuz		6		6		5		3		0	
hissediyorum											
Mobil cihazlarımı											
kullanamadığım											
zaman yapacağım	23	10,	88	38,	44	19,	69	30,	6	2,	3,23
işe		0		3		1		0		6	
odaklanamadığım											
ı fark ettim											
Mobil cihazımı											
kullanamadığımd	47	20,	91	39,	43	18,	41	17,	8	3,	3,56
a kendimi yalnız		4		6		7		8		5	
hissederim											

Tablo 18'de görüldüğü üzere öğretmen adaylarının MBFÖ'nin Duygusal Değişim faktöründe bulunan maddelerden aldıkları puan ortalamaları 2,39 ile 3,66 arasında değer almıştır. Buna göre öğretmen adaylarının bu alt faktördeki bir maddede “Düşük Düzey”, iki maddede “Orta Düzey” ve üç madde de ise (Yüksek Düzey) kategorisinde farkındalığa sahiptir. Öğretmen adaylarının “Yüksek Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu maddeler; “Mobil cihazımı kullanamadığım zaman çabuk sinirlenirim” ($X = 3,66$), “Mobil cihazımı kullanamadığımda kendimi yalnız hissederim” ($X = 3,56$) ve “Mobil cihazımı kullanamadığım an kendimi huysuz hissediyorum” ($X = 3,41$) iken “Düşük Düzeyde” farkındalığa sahip olduğu madde ise; “Mobil cihazımı kullandığımda mutlu olurum” ($X = 2,39$) şeklindedir. Bunların yanı sıra öğretmen adayları, “Mobil cihazıma bakmadığımda kendimi tedirgin hissederim” ($X = 3,24$) ve “Mobil cihazlarımı kullanamadığım zaman yapacağım işe odaklanamadığımı fark ettim” ($X = 3,23$) maddelerinde “Orta Düzeyde” farkındalığa sahip oldukları görülmektedir.

4.3. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Farkındalıkları Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalıklarının ne düzeyde olduklarına ilişkin ölçek ve alt boyutlarından almış oldukları puanlar Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Düzeyine İlişkin Betimsel Değerler

Ölçek/Alt Boyutlar	N	Madde Sayısı	Puan	X	Sd
MBFÖ	230	23	72,46	3,15	8,846
Tekrarlama	230	10	28,87	2,89	6,117
Uzaklaşım	230	4	12,78	3,20	3,151
Çatışma	230	3	11,33	3,78	1,826
Duygusal	230	6	19,47		4,263
Değişim				3,25	

Tablo 19’da Fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarında aldıkları puanların ortalaması sırasıyla 3,15; 2,89; 3,20; 3,78 ve 3,25 dir. Bu bulgulara göre Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinin tamamında, Tekrarlama, Uzaklaşma ve Duygusal Değişim alt faktörlerinde “Orta Düzey” ve Çatışma alt faktöründe “Yüksek Düzey” kategorisinde farkındalığa sahip olduğu belirlenmiştir.

Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinden aldığı puanla cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarının betimsel değerler ile Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20*Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Cinsiyeti Arasındaki Bağımsız T-Testi Sonuçları*

Ölçek/Alt Boyutlar	Kız (n=176)		Erkek (n=54)		t	p
	X	Sd	X	Sd		
MBFÖ	72,33	8,495	72,87	9,979	-,392	,695
Tekrarlama	28,73	5,910	29,30	6,790	-,591	,555
Uzaklaşım	12,72	3,151	13,00	3,168	-,579	,563
Çatışma	11,50	1,680	10,80	2,166	2,506	,013
Duygusal Değişim	19,38	4,104	19,78	4,773	-,598	,550

Tablo 20'de öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı MBFÖ ($t=-.392$; $p>0.05$), Tekrarlama ($t=-.591$; $p>0.05$), Uzaklaşım ($t=-.579$; $p>0.05$), Çatışma ($t=2,506$; $p>0.05$) ve Duygusal Değişim ($t=-.598$; $p>0.05$) tespit edilmiştir.

Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinden aldığı puanla yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarının betimsel değerler ile Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21*Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Yaşı Arasındaki Bağımsız T-Testi Sonuçları*

Ölçek/Alt Boyutlar	20 ve altı Yaş (n=41)		20-25 Yaş (n=189)		t	p
	X	Sd	X	Sd		
MBFÖ	69,85	8,098	73,02	8,920	-2,094	,037
Tekrarlama	27,83	6,356	29,09	6,058	-1,197	,232
Uzaklaşım	12,49	3,139	12,85	3,158	-,660	,510
Çatışma	10,93	1,679	11,42	1,848	-1,584	,115
Duygusal Değişim	18,61	3,057	19,66	4,466	-1,435	,153

Tablo 21'de öğretmen adaylarının yaşı ile mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri arasında Tekrarlama ($t=-1,197$; $p>0.05$), Uzaklaşım ($t=-,660$; $p>0.05$), Çatışma ($t=-1,584$; $p>0.05$) ve Duygusal Değişim ($t=-1,435$; $p>0.05$) alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat ölçeğin genelinde

20-25 yaşındaki öğretmen adaylarının lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir.

Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinden aldığı puanla adayın sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) olup olmadığını belirlemek için yapılan tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarının betimsel değerler ile Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22

Adayların MBFÖ’den Alınan Puan ile Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Sınıf	MBFÖ		Tekrarlama		Uzaklaşım		Çatışma		Duygusal Değişim	
	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd
1 Sınıf (n=55)	71,42	8,216	27,89	5,563	12,96	3,410	11,04	2,000	19,53	3,409
2 sınıf (n=68)	72,94	9,520	30,04	6,281	12,38	3,246	11,26	1,874	19,25	4,369
3 Sınıf (n=52)	72,50	7,193	28,33	5,316	13,04	2,869	11,71	1,775	19,42	4,578
4 Sınıf (n=55)	72,85	10,073	28,89	7,007	12,85	3,052	11,36	1,603	19,75	4,671
Toplam	72,46	8,846	28,87	6,117	12,78	3,151	11,33	1,826	19,47	4,263
F	,355		1,450		,547		1,271		,141	
p	,785		,229		,651		,285		,936	

Tablo 22’de öğretmen adaylarının sınıf düzeyi ile mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri arasında MBFÖ ($F=,355$; $p>0.05$), Tekrarlama ($F=1,450$; $p>0.05$), Uzaklaşım ($F=,547$; $p>0.05$), Çatışma ($F=1,271$; $p>0.05$) ve Duygusal Değişim ($t=,141$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinden aldığı puanla adayın kullandığı mobil cihaz sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) olup olmadığını belirlemek için yapılan tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarının betimsel değerler ile Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23

Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Mobil Cihaz Sayısı Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Kullanılan Mobil Cihaz Sayısı	MBFÖ		Tekrarlama		Uzaklaşım		Çatışma		Duygusal Değişim	
	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd
1 Adet (n=35)	71,09	7,394	29,17	4,805	11,63	2,941	11,29	1,582	19,00	4,339
2 Adet (n=148)	72,39	8,570	29,03	6,171	12,76	3,027	11,25	1,645	19,36	4,154
3 Adet (n=47)	73,68	10,559	28,13	6,842	13,72	3,437	11,64	2,444	20,19	4,548
Toplam	72,46	8,846	28,87	6,117	12,78	3,151	11,33	1,826	19,47	4,263
F	,873		,435		4,588		,821		,936	
p	,419		,648		,011		,442		,394	
Fark	3 ile 1,2 Arasında									

Tablo 23 incelendiğinde öğretmen adaylarının kullandığı mobil cihaz sayısı ile mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri arasında MBFÖ ($F=,873$; $p>0.05$), Tekrarlama ($F=,435$; $p>0.05$), Çatışma ($F=,821$; $p>0.05$) ve Duygusal Değişim ($F=,936$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat ölçeğin Uzaklaşım ($F=4,588$; $p<0.05$), alt faktöründe üç adet mobil cihaz kullanan öğretmen adaylarıyla iki ve bir adet mobil cihazı kullanana öğretmen adayları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Bu farkın kaynağının bir ve iki adet mobil cihaz kullanan öğretmen adaylarının lehine olduğu tespit edilmiştir.

Fen Bilgisi Öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık ölçeğinden aldığı puanla adayın kullandığı sosyal medya aracı sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) olup olmadığını belirlemek için yapılan tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarının betimsel değerler ile Tablo 24'de sunulmuştur.

Tablo 24

Adayların MBFÖ'den Alınan Puan ile Sosyal Medya Sayısı Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Sosyal Medya Sayısı	MBFÖ		Tekrarlama		Uzaklaşım		Çatışma		Duygusal Değişim	
	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd
1 Adet (n=21)	75,24	6,625	31,05	6,383	12,81	3,710	11,52	1,750	19,86	3,582
2 Adet (n=148)	73,72	9,280	29,41	5,886	12,98	2,988	11,31	1,597	20,02	4,478
3 Adet (n=47)	70,84	7,952	27,77	5,472	12,17	2,894	11,74	1,983	19,16	3,697
4 Adet (n=45)	68,67	9,295	27,54	8,016	13,58	3,933	10,08	1,976	17,46	4,818
Toplam	72,46	8,846	28,87	6,117	12,78	3,151	11,33	1,826	19,47	4,263
F	3,861		2,355		1,561		5,287		2,653	
p	,010		,073		,200		,002		,049	
Fark	4 ile 1,2,3 Arasında						4 ile 1,2,3 Arasında		4 ile 1,2,3 Arasında	

Tablo 24 incelendiğinde öğretmen adaylarının kullandığı sosyal medya aracı sayısı ile mobil bağımlılık farkındalık düzeyleri arasında Tekrarlama ($F=2,36$; $p>0.05$) ve Uzaklaşım ($F=1,56$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat ölçeğin MBFÖ ($F=3,86$; $p<0.05$), Çatışma ($F=5,29$; $p<0.05$) ve Duygusal Değişim ($F=2,65$; $p<0.05$) alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Bu farkın kaynağının ölçeğin genelinde, çatışma ve duygusal değişim alt boyutunda dört adet sosyal medya aracı kullanana öğretmen adaylarının aleyhine olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde geliştirilen ve katılımcılara uygulanan ölçekten elde edilen veriler, alanyazında bulunan araştırmalar ile benzerlik ve farklılıkları açısından tartışılmıştır. Ardından bu veriler hakkında elde edilen sonuçlar açıklanmıştır. Araştırmacılara, kurumlara ve öğretmenlere önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğine Yönelik Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada geliştirilen Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği (MBFÖ)'nin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda dört faktörlü, 23 maddelik bir yapı ortaya konmuştur. Ölçek; “Tekrarlama”, “Uzaklaşma”, “Çatışma” ve “Duygusal Değişim” olmak üzere dört boyuttan oluşmakta ve bireylerin mobil cihaz kullanımına dair farkındalık düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin hem açımlayıcı faktör analizi (AFA) hem de doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile elde edilen bulguları, literatürdeki benzer ölçek çalışmalarıyla karşılaştırıldığında bazı yönleriyle örtüştüğü, bazı yönleriyle ise farklılaştığı görülmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliği kapsamında yapılan AFA sonucunda ölçek maddeleri özdeğeri 1'in üzerinde olan dört faktör altında toplanmış ve bu dört faktör, toplam varyansın %54,669'unu açıklamıştır. Kline (2023) ve Hair vd. (2014), açıklanan varyans oranının %40'nın üzerinde olmasının yapı geçerliği için yeterli olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar, faktör yapısının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Çalışma kapsamında belirlenen faktör isimleri, bireylerin mobil cihaz kullanımına ilişkin davranışsal ve duygusal boyutları yansıtmakta; “Tekrarlama” boyutu bireyin tekrar eden kullanım eğilimini,

“Uzaklaşma” boyutu fiziksel etkileri, “Çatışma” boyutu sosyal ilişkilerde yaşanan gerilimleri ve “Duygusal Değişim” boyutu ise cihazın kullanılmadığı zamanlarda ortaya çıkan ruhsal durumu açıklamaktadır. Bu faktör yapısı, Şar ve ark. (2015)’ın “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” çalışmasında tanımlanan benzer psikolojik ve sosyal etmenlerle örtüşmektedir. Ayrıca Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilen “Smartphone Addiction Scale” (SAS) çalışmasında da tekrar eden kullanım davranışı ve duygusal bağımlılık öne çıkan faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle “Duygusal Değişim” faktörü, bireyin mobil cihazdan uzaklaştığında yaşadığı huzursuzluk, yalnızlık ya da kaygı gibi duygusal durumları kapsamakta ve Nomophobia kavramıyla doğrudan ilişkilidir (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu bulgu, teknolojik bağımlılığın yalnızca davranışsal değil aynı zamanda psikolojik bir boyutu olduğuna dikkat çekmektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Model Uyum Göstergeleri incelendiğinde, χ^2/sd oranının 1,714; RMSEA değerinin 0,043; CFI değerinin 0,956 ve GFI değerinin 0,923 olduğu görülmektedir. Bu değerler, Kline (2023) ve Pallant (2020) tarafından önerilen mükemmel uyum kriterleriyle örtüşmektedir. Özellikle RMSEA değerinin 0,05’in altında olması modelin mükemmel düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Ayrıca CFI ve IFI değerlerinin 0,95’in üzerinde olması, geliştirilen modelin örneklem verisiyle yüksek düzeyde örtüştüğünü ifade etmektedir (Sönmez ve Özdamar, 2024; Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu bulgular, modelin geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçme yaptığını işaret ederken, aynı zamanda geliştirilen ölçeğin teorik altyapıya uygun olarak çalıştığını da göstermektedir. Model uyum indekslerinin yüksek olması, literatürde benzer yapıdaki ölçeklerde nadiren görülen bir durumdur. Örneğin, Chen ve Yan (2020) tarafından geliştirilen mobil teknoloji kullanım ölçeğinde RMSEA değeri 0,063 olarak raporlanmıştır. Bu durum, MBFÖ’nün daha güçlü bir yapı sunduğunu göstermektedir.

Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,89$ olarak belirlenmiştir. Alt faktörlerin güvenilirlik katsayıları ise 0,70 ile 0,88 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,70’in üzerinde olması, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl ve Keser, 2002; Büyüköztürk vd., 2021). “Tekrarlama” ve “Duygusal Değişim” faktörlerinin güvenilirlik katsayılarının sırasıyla 0,88 ve 0,85 olması, bu boyutların mobil bağımlılık farkındalığını en güçlü yansıtan unsurlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da bireylerin mobil cihaz kullanım alışkanlıklarının hem tekrar eden davranışlar hem de duygusal bağımlılık yönüyle

yüksek farkındalık düzeyleriyle değerlendirildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Griffiths (2005) tarafından teknoloji bağımlılığında vurgulanan "duygusal kaçış" ve "zorlayıcı tekrar" bileşenleriyle doğrudan ilişkilidir. Griffiths'e (2005) göre teknoloji bağımlılığında birey, günlük yaşamın stresinden kaçınmak için tekrar eden teknoloji kullanımına yönelir. Mevcut çalışma bulguları da bu teorik çerçeveyi destekler niteliktedir.

Geliştirilen MBFÖ, mobil cihaz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyini geçerli ve güvenilir biçimde ölçebilen bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Ölçek, özellikle öğretmen adaylarının teknoloji kullanım alışkanlıkları çerçevesinde değerlendirilmiş ve psikometrik olarak sağlam bir yapı sergilemiştir. Bu bağlamda MBFÖ, hem akademik araştırmalarda hem de eğitim uygulamalarında, bireylerin dijital teknolojiye olan bağlılıklarının farkında olmalarına yönelik çalışmalarda kullanılabilir niteliktedir. Literatürde yer alan mevcut ölçekler, genellikle genel kullanıcı gruplarına yönelik olarak geliştirilmiştir. Örneğin, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Smartphone Addiction Scale - SAS), bireylerin akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır (Kwon vd., 2013). Benzer şekilde, Nomofobi Anketi (Nomophobia Questionnaire - NMP-Q), bireylerin mobil cihazlarından ayrı kalma korkusunu değerlendirmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Ancak, bu ölçekler öğretmen adaylarının mesleki bağlamda teknoloji kullanımına yönelik farkındalık düzeylerini ölçmekte yetersiz kalmaktadır. MBFÖ'nün özgün katkısı, öğretmen adaylarının mesleki rollerini ve eğitim teknolojilerine yönelik tutumlarını dikkate alarak, mobil cihaz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini spesifik olarak ölçebilmesidir. Bu özellik, MBFÖ'yü mevcut ölçeklerden ayırmakta ve eğitim alanında daha hedeflenmiş müdahale ve eğitim programlarının geliştirilmesine olanak sağlamaktadır.

5.2. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıklarının Belirlenmesi

Ölçeğin Tekrarlama Faktöründe: Fen bilgisi öğretmen adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği'nin "Tekrarlama" faktörüne verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde öğretmen adaylarının orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, öğretmen adaylarının mobil cihaz kullanımına ilişkin bazı bağımlılık davranışlarını kısmen fark ettiklerini ancak bu davranışların tüm etkileri ve sonuçları konusunda tam bir bilinç düzeyine ulaşamadıklarını

göstermektedir. Özellikle, “Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem” ifadesine verilen yüksek düzeyde katılım, öğretmen adaylarının mobil cihazlardan fiziksel olarak ayrı kalmak istemediklerini, hatta bu ayrılığın bir tür yoksunluk hissi oluşturduğunu düşündürmektedir. Bu veri mobil bağımlılığın yoksunluk belirtisi ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldırım, 2018). Bu davranış, bireyin teknoloji kullanımına duygusal bağımlılığının ve günlük yaşamdaki yerleşikliğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, öğretmen adaylarının sabah kalkar kalkmaz mobil cihazlarını kontrol etme davranışına ilişkin maddelerde düşük düzeyde farkındalık sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin bu davranış rutin ve normal bir alışkanlık olarak algıladıklarını ve olası bir bağımlılık belirtisi olarak değerlendirmediklerini düşündürmektedir. Ancak bu davranış, bireyin teknoloji kullanımı üzerinde kontrol kaybı yaşadığının bir göstergesi olabilir (Sussman ve Wright, 2022). Bu da bağımlılığın birey tarafından içselleştirilmiş olabileceğini ve davranışın fark edilmeden alışkanlığa dönüştüğünü ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra öğretmen adaylarının mobil cihaz kullanım süresinin farkında olmamaları ve kendi belirledikleri sınırlamalara rağmen bu sınırlara uymakta zorlanmaları, orta düzeyde farkındalık düzeyine işaret etmektedir. Bu bulgular, bireylerin mobil cihaz kullanımları üzerinde yeterli öz-denetim geliştiremediklerini, bu durumu fark ettikleri hâlde rahatsızlık duymadıkları için çözüm arayışına girmediklerini göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin içgörüsünün sınırlı olduğu ve davranış değişikliği sürecine yönelik bir motivasyon eksikliği yaşadığı söylenebilir. Ayrıca öğretmen adaylarının cihaz kullanımında sınırlama koyma çabalarına rağmen bunu sürdürememeleri, farkındalıkla davranış arasında bir tutarsızlık olduğunu göstermektedir. Kim ve ark. (2015), bu tür farkındalıkların davranışsal değişimle desteklenmediği sürece bağımlılığın devam edeceğini vurgulamaktadır. En düşük ortalamanın “uyanır uyanmaz mobil cihazı kontrol etmek” maddesinde görülmesi, bu davranışın olağan ve sorgulanmayan bir alışkanlık haline geldiğini düşündürmektedir. Nitekim, Kuss ve Griffiths (2012), dijital davranışların özellikle sabah rutini gibi otomatikleşmiş alanlarda daha az fark edildiğini belirtmiştir.

“Tekrarlama” faktörü özelinde değerlendirildiğinde, öğretmen adaylarının bazı bağımlılık davranışlarının farkında oldukları ancak bazı erken uyarı işaretlerini algılamada yetersiz kaldıkları görülmektedir. Bu durum, öğretmen adaylarının mobil bağımlılıkla ilgili genel bir farkındalık düzeyine sahip olduklarını; ancak bu

farkındalığın, bağımlılığın farklı boyutlarını ve davranışsal sonuçlarını kapsayacak düzeye ulaşmadığını ortaya koymaktadır.

Ölçeğin Uzaklaşım Faktöründe: Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği'nin "Uzaklaşım" faktörüne verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde, bu faktör bağlamında orta düzeyde bir farkındalığa sahip oldukları görülmektedir. Bu faktör, bireylerin mobil cihaz kullanımına bağlı olarak yaşadıkları veya yaşayabilecekleri fiziksel rahatsızlıklar (örneğin; görme problemleri, duruş bozuklukları, kas-iskelet sistemi sorunları vb.) konusundaki bilinç düzeyini değerlendirmeye yöneliktir. Ölçek maddelerine verilen cevapların ortalamalarının birbirine yakın olması, öğretmen adaylarının bu konudaki farkındalık düzeylerinin homojen bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır. Uzun süreli ekran maruziyetine bağlı olarak ortaya çıkan semptomlara ilişkin bireylerin farkındalığının arttığını ortaya koymaktadır. Al-Khlaiwi ve Meo (2004), uzun süreli telefon kullanımının baş, boyun ve el bölgesinde çeşitli rahatsızlıklar yaratabileceğini belirtmektedir. Aynı şekilde Kim ve arkadaşları (2015) da eklem ağrısı, göz yorgunluğu ve uyku kalitesinde düşüş gibi fiziksel etkilerin yaygınlaştığını ifade etmektedir. Bununla birlikte, bu farkındalıkların günlük kullanım süresi üzerinde bir değişim yaratmadığı, öğretmen adaylarının fiziksel rahatsızlıkları fark etmesine rağmen mobil cihaz kullanımına devam ettikleri anlaşılmaktadır. Bu çelişki, davranışsal bağımlılığın irrasyonel kullanım eğilimleriyle açıklanabilir (Griffiths, 2005).

Alanyazındaki çalışmalar, mobil cihaz kullanımının uzun vadede görme bozuklukları, duruş bozuklukları ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi fiziksel sağlık problemlerine yol açabileceğini göstermektedir (Young, 1998). Bu doğrultuda, ilgili çalışmanın bulguları öğretmen adaylarının bu tür sağlık sorunlarına dair farkındalık geliştirmeye başladıklarını ortaya koymaktadır. Ancak adayların, bu konuda daha fazla bilgiye, kişisel deneyime ve eleştirel farkındalığa ihtiyaç duydukları da görülmektedir. Öğretmen adaylarının mobil cihaz kullanımına bağlı fiziksel etkiler konusundaki farkındalık düzeylerinin orta seviyede olması, bu konuda belli bir bilinçlenmenin mevcut olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, potansiyel sağlık sorunlarının önlenmesi, erken fark edilmesi ve sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla, farkındalığın sistematik olarak artırılması gerekliliği öne çıkmaktadır.

Ölçeğin Çatışma Faktöründe: Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği'nin "Çatışma" faktörüne verdikleri cevapların

ortalamaları incelendiğinde öğretmen adaylarının yüksek düzeyde farkındalığa sahip oldukları görülmektedir. Bu faktör, mobil cihaz kullanımının bireyin sosyal ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini ne ölçüde fark ettiğine ilişkin bir değerlendirme sunmaktadır. Elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının mobil cihaz kullanımının sosyal çevreyle kurulan ilişkiler üzerinde rahatsızlık verici etkiler yaratabileceğinin bilincinde olduklarını göstermektedir. Mobil cihazlara aşırı yönelimin bireylerin sosyalleşme eğilimlerini sınırlandırabileceği ve bu durumun sosyal izolasyon gibi olumsuz psikososyal sonuçlara yol açabileceği alanyazında sıkça vurgulanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2024). Bu doğrultuda, öğretmen adaylarının mobil cihazların sosyal yaşam üzerindeki potansiyel tehditlerinin farkında olmaları, onların sağlıklı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda bilinçli bireyler olduklarını göstermektedir. Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), mobil cihaz kullanımının kişilerarası iletişimde çatışmalara ve sosyal yalnızlığa neden olabileceğini savunmuştur. Bu bağlamda öğretmen adayları, sosyal ortamlarda dijital davranışların farkındalığına sahip olmakla birlikte, bu davranışların sosyal etkileşim kalitesini düşürdüğünü de belirtmektedir. Ancak, bu yüksek farkındalığa rağmen "Mobil cihazıma olan ilgimden dolayı yeni arkadaşlar bulmada sıkıntı yaşamam" ifadesine verilen yanıtların ortalaması orta düzeyde bir farkındalığa işaret etmektedir. Bu bulgu öğretmen adaylarının mobil cihazlara yönelik ilgilerinin yeni sosyal bağlar kurmalarını engellemediğine inandıklarını göstermektedir. Buda bireylerin sosyal işlevsellik ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi yeterince sorgulamadıklarını ya da bu ilişkinin farklı bağlamlarda nasıl şekillendiğini henüz tam olarak kavrayamadıklarını düşündürmektedir.

Fen Bilgisi öğretmen adayları, mobil cihaz kullanımının mevcut sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındadır. Ancak bu cihazların yeni ilişkiler kurma sürecine olan etkileri konusunda daha sınırlı bir farkındalığa sahiptirler. Bu durum, dijital bağımlılığın sosyal yaşamla olan çok boyutlu ilişkisini kavrama düzeylerinin geliştirilmeye açık olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Duygusal Değişim Faktöründe: Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği'nin "Duygusal değişim" faktörüne verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde öğretmen adaylarının farkındalık düzeylerinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu faktör, mobil cihazın kullanılmaması durumunda veya kullanım sırasında ortaya çıkan olumsuz ya da değişken duygusal tepkilere yönelik farkındalığı ölçmeyi amaçlamaktadır. Özellikle "Mobil cihazımı

kullanamadığım zaman çabuk sinirlenirim”, “Mobil cihazımı kullanamadığımda kendimi yalnız hissedirim” ve “Mobil cihazımı kullanamadığım an kendimi huysuz hissediyorum” ifadelerine verilen yanıtlarda yüksek düzeyde farkındalık gözlemlenmiştir. Bu bulgular öğretmen adaylarının mobil cihazlarına yönelik güçlü bir duygusal bağ geliştirdiklerini ve cihazdan uzak kalındığında yoksunluk belirtilerine benzer olumsuz duygular (örneğin sinirlilik, yalnızlık, huzursuzluk) yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu tür tepkiler, dijital bağımlılığın temel semptomlarından biri olan yoksunluk sendromu ile doğrudan ilişkilidir (Goodman, 1990; Griffiths, 2005). Ayrıca bu bulgulara dayalı olarak öğretmen adaylarının Nomofobi davranışlarının da gelişmeye başladığı söylenilebilir. Yıldırım ve Correia (2015) Nomofobi, bireyin mobil cihazdan ayrı kalma düşüncesiyle dahi anksiyete yaşaması olarak tanımlanmakta ve bu çalışmada da benzer duygusal tepkilerle kendini göstermektedir.

Buna karşın, “Mobil cihazımı kullandığımda mutlu olurum” maddesine verilen yanıtlar düşük düzeyde farkındalık göstermektedir. Bu durum, öğretmen adaylarının mobil cihaz kullanımının kendilerine mutluluk verdiğini açıkça fark etmediklerini ya da bu mutluluğun otomatikleşmiş bir alışkanlıktan kaynaklandığını düşündüklerini ortaya koyabilir. Dolayısıyla mobil cihaz kullanımı, olumlu duygular uyandırmaktan çok, bir gereksinim veya rutin davranış olarak algılanıyor olabilir. Ayrıca bu bulgulara dayalı olarak bireylerin cihaz kullanımını bir zevk aracı olarak değil, daha çok bir alışkanlık veya bağımlılık davranışı olarak deneyimlediklerini söylemek mümkündür. Bu durum, Griffiths (2005)’in bağımlılık döngüsü modelinde yer alan negatif pekiştirme olgusu ile örtüşmektedir. Birey, cihaz kullanımını olumsuz duygulardan kaçmak için bir araç olarak kullanmakta, ancak bu süreçten gerçek bir haz almamaktadır. Diğer yandan, “Mobil cihazıma bakmadığımda kendimi tedirgin hissedirim” ve “Mobil cihazlarımı kullanamadığım zaman yapacağım işe odaklanamadığımı fark ettim” gibi ifadelerine verilen yanıtlar ise orta düzeyde farkındalık düzeyini işaret etmektedir. Bu sonuçlar, öğretmen adaylarının mobil cihaz yokluğunda kaygı düzeylerinin arttığını ve bilişsel odaklanmalarının zayıfladığının farkında olduklarını, ancak bu durumun ciddi bir sorun olarak görülmediğini düşündürmektedir.

Fen Bilgisi öğretmen adaylarının mobil cihazlardan yoksun kaldıklarında yaşadıkları duygusal değişimlere yönelik farkındalıklarının yüksek düzeyde olduğu ancak cihaz kullanımının kendilerine mutluluk vermesiyle ilgili farkındalıklarının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cihaz yokluğunda yaşanan

tedirginlik ve odaklanma sorunlarına ilişkin farkındalık ise orta düzeydedir. Bu bulgular, öğretmen adaylarının mobil cihazlarla kurdukları duygusal ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu, kullanım yoksunluğunun yoğun olumsuz duygulara neden olduğunu ancak kullanımın pozitif bir duygusal tatmin sağlamadığını göstermektedir.

5.3. Mobil Bağımlılık Farkındalığın Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler, Fen Bilgisi öğretmen adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalık Ölçeği genelinde ve alt boyutlarında farklı düzeylerde farkındalık sergilediklerini ortaya koymuştur. Özellikle "Tekrarlama", "Uzaklaşım" ve "Duygusal Değişim" alt boyutlarında öğretmen adaylarının farkındalık düzeyleri genel olarak orta düzeydedir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmaları desteklemektedir. Örneğin Thomee (2018), öğrencilerin mobil cihaz kullanımı nedeniyle fiziksel ve psikolojik etkileri fark etmede yeterli bilinç düzeyine ulaşamadıklarını ortaya koymuştur. "Çatışma" alt boyutunda öğretmen adaylarının yüksek düzeyde farkındalık gösterdikleri belirlenmiştir. Bu durum, adayların mobil cihaz kullanımının sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerine daha duyarlı olduklarını ancak davranış tekrarları, fiziksel sağlık üzerindeki etkiler ve duygusal değişimler gibi bağımlılığın diğer boyutlarında bilinç düzeylerinin daha sınırlı kaldığını düşündürmektedir. Wang, Wang, Gaskin ve Hawk (2017) de benzer şekilde, sosyal ilişkilerde meydana gelen bozulmaların bireylerin mobil bağımlılık farkındalıklarını artırabildiğini belirtmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları, öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, kız ve erkek öğretmen adaylarının mobil bağımlılık konusunda benzer düzeylerde farkındalığa sahip olduklarını ve cinsiyetin bu bağlamda belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Bu bulgu Sağar ve Sağar (2023) tarafından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir; söz konusu çalışmada da cinsiyet değişkeninin mobil bağımlılık farkındalığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak, Göktaş ve Dermirer (2023) yaptığı bir çalışmada, erkek öğrencilerin Anksiyete ve Kaybolmuşluk ile Verimlilik Kaybı alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bu farklılığın olası nedenleri arasında, erkek öğrencilerin dijital teknolojileri daha yoğun ve kontrolsüz şekilde kullanma eğiliminde olmaları, mobil cihazlarla geçirilen sürenin

artmasıyla birlikte günlük yaşam düzenlerinin ve akademik verimliliklerinin daha fazla etkilenmesi sayılabilir. Ayrıca, erkek öğrencilerin mobil bağımlılığın duygusal ve bilişsel yansımalarını fark etmekte ya da bu durumla başa çıkmakta daha fazla zorluk yaşamaları da bu alt boyutlarda yüksek puan almalarına neden olabilir. Bu bağlamda, genel farkındalık düzeyinde cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, mobil bağımlılığın bileşenlerine dair daha ayrıntılı analizler, cinsiyet temelli farklılıkların alt boyutlarda ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, mobil bağımlılıkla mücadelede farkındalık çalışmaları planlanırken, cinsiyetin bazı psikolojik ve davranışsal göstergeler açısından dolaylı etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular, 20-25 yaş aralığındaki öğretmen adaylarının, 20 yaş ve altı gruba göre daha yüksek düzeyde farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yaşın tek başına belirleyici bir değişken olmamakla birlikte, bireysel yaşam deneyimleri, teknolojik maruziyet süresi ve kullanım amaçlarının bu farklılıkta dolaylı etkiler yaratabileceği değerlendirilmektedir. Thomee (2018) çalışmasında da yaş değişkeninin bağımlılık düzeyinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ancak teknolojiye maruz kalma süresi ile farkındalığın ilişkili olabileceği vurgulanmıştır.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından yapılan ANOVA sonuçları, öğretmen adaylarının mobil bağımlılık farkındalık düzeylerinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, öğretmen adaylarının öğrenim süreci boyunca mobil bağımlılık farkındalıklarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını, dolayısıyla öğrenim sürecinin bu farkındalık üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu durum Sağar ve Sağar'ın (2023) bulgularını da desteklemektedir.

Kullanılan mobil cihaz sayısına göre yapılan analizlerde, "Uzaklaşım" alt boyutunda anlamlı bir fark belirlenmiştir. Üç adet mobil cihaz kullanan öğretmen adaylarının, bir veya iki mobil cihaz kullananlara kıyasla mobil cihaz kullanımının fiziksel etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, çoklu cihaz kullanımının bireylerin fiziksel etkileri algılamalarını zorlaştırabileceğini, bu etkilerin normalleşmesi veya göz ardı edilmesine yol açabileceğini göstermektedir. Çalışmalar, mobil cihaz sayısı arttıkça kullanım süresinin de arttığını ve bu sürenin artmasının kullanıcıların bağımlılık farkındalığını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Thomee, 2018).

Sosyal medya aracı kullanım sayısı değişkeni açısından yapılan analizler, ölçeğin genelinde ve "Çatışma" ile "Duygusal Değişim" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Dört sosyal medya aracı kullanan öğretmen adaylarının, daha az sayıda platform kullananlara kıyasla sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve mobil cihaz yoksunluğunda hissedilen olumsuz duygular konularında daha düşük düzeyde farkındalık sergiledikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanım yoğunluğunun bireylerin mobil bağımlılıkla ilişkili sosyal ve duygusal farkındalıklarını olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Twenge ve Campbell (2018), sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte gençlerde yalnızlık, depresyon ve sosyal izolasyon gibi sorunların daha sık gözlemlendiğini ve bireylerin bu durumları normalleştirerek farkındalık düzeylerini yitirdiklerini belirtmiştir.

5.4. Öneriler

- Çalışmanın yalnızca öğretmen adayları üzerinde uygulanmış olması, ölçeğin genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, farklı yaş grupları, meslek grupları ve kültürel bağlamlarda uygulanması önerilebilir. Ayrıca, ölçeğin psikolojik iyi oluş, stres düzeyi, sosyal ilişki kalitesi gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi, mobil bağımlılık farkındalığının bireysel ve toplumsal etkilerinin daha kapsamlı şekilde ortaya konmasına katkı sağlayabilir.
- Geliştirilen MBFÖ, öğretmen adaylarının dijital araçlara karşı farkındalıklarını artırmaya yönelik ölçme aracı olarak kullanılabilir. Böylece öğrenciler öz değerlendirme yapmaya teşvik edilebilir.
- Öğretmen adaylarına yönelik farkındalık artırıcı çalışmalar düzenlenerek özellikle "Tekrarlama" ve "Duygusal Değişim" boyutunda elde edilen yüksek değerlerden dolayı bu boyutlara daha çok önem verilmelidir. Böylece teknolojinin bağımlılık gibi olumsuz etkilerinin yerini sağlıklı bir kullanım alabilir.
- MBFÖ, okul rehberlik servisleri ya da AR-GE birimleri tarafından da kullanılabilir. Böylece öğretmenlerin kendi teknolojik alışkanlıklarını analiz etmeleri ve dijital araçlarla daha bilinçli etkileşim kurmaları sağlanabilir. Özellikle "Çatışma" boyutunda yüksek değerler gösteren bireyler için psikolojik danışmanlık ve rehberlik destekleri sunularak bireylerin sosyal ilişkileri üzerindeki olumsuz etkiler azaltılabilir.

- Eğitim teknolojileri alanında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşlar, ölçeğin sonuçlarına göre mobil cihaz bağımlılığına karşı önleyici dijital okuryazarlık içerikleri oluşturabilir.
- Nomofobi, sosyal medya bağımlılığı gibi çalışmaların boyutları ile MBFÖ boyutları arasındaki ilişkiler incelenerek yeni modellemeler ve müdahale programları geliştirilebilir.
- Nitel çalışmalar yapılarak, özellikle “Duygusal Değişim” ve “Çatışma” gibi boyutların bireyler üzerindeki etkileri derinlemesine incelenebilir.
- "Uzaklaşım" faktöründe ortaya çıkan orta düzey farkındalık dikkate alınarak, öğretmen adaylarına uzun süreli ekran kullanımıyla ilişkili fiziksel etkiler (duruş bozuklukları, göz kuruluğu vb.) hakkında bilgilendirme programları uygulanabilir.
- Mobil cihaz kullanımlarını takip ettikleri uygulamalar geliştirilerek farkındalık artırılabilir ve farkındalığın artmasıyla bireylerin öz düzenleme yapacakları, dijital detoks uygulayabilecekleri formatta uygulamalar güncellenebilir.

KAYNAKÇA

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1168021>
- Akbarı, M., Bahadori, M. H., Khanbabaei, S., Milan, B. B., Horvath, Z., Griffiths, M. D., ve Demetrovics, Z. (2023). Psychological predictors of the co-occurrence of problematic gaming, gambling, and social media use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 140, 107589. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107589>
- Akbin, F. (2021). Sosyal hizmet “social work”. *Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Yayınları*.
- Akdeniz, E. (2019). Sigara bağımlılığı sağlığa etkileri ve sigara bıraktırmada kullanılan transteoretik model. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 11-25.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Salon Yayınları.
- Aksu, S. (2023). Alışveriş bağımlılığı ve hedonik tüketim ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(1), 773-802. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1201907>
- Al-Khlaiwi, T., ve Meo, S. A. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi medical journal*, 25(6), 732-736.
- Alanı, M. A. (2021). *Oyun bağımlılığının duygusal ve demografik açıdan değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Iğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., ve Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, 18, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- Amatem. (2025). *Bağımlılık Döngüsü*. Erişim Tarihi 16 Nisan 2025. <http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/>
- American Psychiatric Association (APA). (2023). *Bağımlılık*. Erişim Tarihi 16 Nisan 2025. <https://dictionary.apa.org/addiction>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

- American Psychiatric Association. (2025). *Madde Kullanım Bozukluğu Nedir?* Erişim Tarihi 16 Nisan 2025. <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- Andiç, S., ve Durak Batıgün, A. (2019). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.
- Ardıç, T., ve Selvi, Ö. (2022). Teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim ilişkisi üzerine teorik ve uygulamalı bir çalışma. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 7(2), 241-254. <https://doi.org/10.56202/mbsjcs.1194419>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, A., ve Bardakcı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.
- Atbaş, B. (2022). *Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tez No. 765748) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aydin, M. K., ve Kuş, M. (2023). Nomophobia and smartphone addiction amidst COVID-19 home confinement: the parallel mediating role of digital gaming and social media tools usage across secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1175555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1175555>
- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017>
- Bal, E., ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.654569>
- Bal, H. T. (2021). *Teknoloji bağımlılığı ile rekreasyonel eğilimler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No.665993). [Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.
- Balcı, A. (2007). Karşılaştırmalı eğitim sistemleri. *PEGEM Yayınları*..
- Balcı, A. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler. *Pegem yayınları*.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Başoğlu, U. D., ve Yanar, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 6-13.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>
- Bektaş, M. (2018). Davranışsal bağımlılık: Tanımı, türleri ve sınıflandırılması. *Bir kamu politikası olarak bağımlılıkla mücadele içinde (147-159)*. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Berber, A. (2017). Yönetimde kavramsal çerçeve belirleme ve nitel araştırma yöntemleri. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 71-73.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., ve Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use and misuse*, 47(4), 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Bianchi, A., ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Birincioğlu, F. N. (2021). Alışveriş bağımlılığı ve kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (751171). [Yüksek lisans tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Blaszczynski, A., ve Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Brown, R. I. F. (1993). Reversals and switching in multiple personality disorder. *Advances in reversal theory*, 267-282.

- Bulduklu, Y., ve Koçak, A. (2021). Benlik saygısının gençlerin mobil telefon bağımlılığı ile ilişkisine yönelik bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6328-6355. <https://doi.org/10.26466/opus.899200>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Pegem Akademi.
- Çağlar, Ö. (2023). *Covid-19'dan Kaçınma Tutumu İle Sosyal Fobi Arasındaki İlişkide Teknoloji Bağımlılığının Aracı Rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi].Düzce Üniversitesi
- Çalışkan, E. (2021). *Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin COVID-19 Sürecinde Yaşadıkları Koronavirüs Korkusu ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki* (Tez No.683589). [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı].
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.
- Çelik, C., Çelik, B., ve Alpaslan, M. M. (2021). Fen bilimleri öğretmen adaylarının derste teknoloji kullanımına yönelik eğilimleri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 503-519. <https://doi.org/10.21666/muefd.835314>
- Çelik, Cemil ve Ata, Uğur. (2023). Türkiye’de 2013-2021 Yılları Arasında Alkol İntoksikasyonuna Bağlı Ölüm Verilerinin İncelenmesi. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13219.22565>.
- Çelik, Ç. B. (2023). Akıllı telefon bağımlılığı: kişilik özellikleri açısından bir değerlendirme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 57(57), 187-200. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.1186773>
- Çetin, A. G. (2015). *Madde bağımlılığı tanısı almış olan bireylerde karar verme süreçleri ile aşırma (Craving) arasındaki ilişki* (Tez No. 427574). [Yüksek Lisans Tezi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü]Ulusal Tez Merkezi.
- Cha, E. S., Khang, Y. H., ve Lee, W. J. (2014). Mortality from and incidence of pesticide poisoning in South Korea: findings from National Death and Health Utilization Data between 2006 and 2010. *PLoS one*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095299>
- Chen, Y., ve Yan, Z. (2020). Development and validation of the adolescents' digital technology interactions and importance scale. *Journal of Medical Internet Research*, 22(2). <https://doi.org/10.2196/16736>
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>

- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in health sciences*, 2(1), 33-44.
- Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21 st century epidemic?. *BMC medicine*, 8, 1-3. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-61>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çimen, S., Kafkas, A., ve Gürel, K. (2023). Lise öğrencilerinin olumsuz davranışlarına teknolojinin etkisi ve öğretmenlerin istenmeyen davranışları yönetme becerisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(14), 59-83. <https://doi.org/10.57135/jier.1251147>
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. pearson.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. Edam.
- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. (Vol. 1990, p. 1).Harper and Row.
- Çolakkadioğlu, O., Yavuz, Ç. B., ve Yurtseveroğlu, E. (2023). Bağımlılığın bileşenleri modeli ile aşk bağımlılığına bakış. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(53). <https://doi.org/10.35826/ijoess.3357>
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, A. B. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Deloitte. (2019). *Cihaz kullanım sıklığı [Grafik]*. Deloitte global mobil kullanıcı Anketi 2019. Erişim adresi: <https://www.deloitte.com/tr/tr/Industries.html>
- Deloitte. (2019). Hayatımızın merkezindeki mobil teknolojiler: *Deloitte Global Mobil Kullanım Anketi 2019*, Türkiye Yönelik Özet.
- Demir Gökmen, B. (2023). Sağlık öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, benlik saygısı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 6(2), 240-255. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1253540>
- Demir, T. T. (2021). Türkçe eğitimi alanında nicel araştırma yöntemleri kullanılarak yapılan doktora tezlerindeki eğilimler. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 9(2), 543-560. <https://doi.org/10.16916/aded.873899>
- Demir, Y., ve Kutlu, M. (2016). The relationship between loneliness and depression: mediation role of internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.1>

- Demirel, S. (2022). *İlkokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerileri, akran zorbalığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 718415)[Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi
- Demirhan, C. Y., ve Kozan, H. İ. Ö. (2022). Nomofobi: bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 81-97.
- Derevensky, J. L., Gupta, R., Messerlian, C., & Gillespie, M. (2005). Youth gambling problems. In J. L. Derevensky & R. Gupta (Eds.), *Gambling problems in youth* (pp. 193–212). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48586-9_12
- DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*. Guilford Publications.
- Dillman, D. A., Smyth, J. D., ve Christian, L. M. (2014). Internet, phone, mail, and mixed-mode surveys: The tailored design method. *Indianapolis, Indiana*. <https://doi.org/10.1002/9781394260645>
- Dinç B., Gül, M., Karakaya, C., ve Karataş, K. (2023). Üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı: COVID-19 pandemisi süreci üzerinden bir inceleme. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 50-70.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan Koç, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarının akademik erteleme davranışları üzerine etkisi*. (Tez No. 755242)[Yüksek lisans tezi Necmettin Erbakan Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi
- Doğan, N., ve Tezbaşaran, A. A. (2002). *Comparison of classical test theory and latent traits theory by samples*. (Tez No.113348) [Doktora Tezi,Hacettepe Üniversitesi].
- Dunbar, D., Kushner, H. I., ve Vrecko, S. (2009). Drugs, addiction and society. *BioSocieties*, 5 (1), 2–7. <https://doi.org/10.1057/biosoc.2009.10>
- Durualp, E., ve Aral, N. (2018). Çocukların ince ve kaba motor gelişimlerine oyun etkinliklerinin etkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (1), 243-258. *The Journal of Mathematical Behavior*, 25(1), 46-56.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2024). *Bağımlılık*. Erişim adresi: <http://www.who.int/>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11)*. <https://icd.who.int/>

- Efe, Y. S., Erdem, E., ve Vural, B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 465-473. <https://doi.org/10.51982/bagimli.936930>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., ve Fırat, E. (2016). Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(3), 597-609.
- Ercan, İ. ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Erçetin, A. P., ve Ercal, T. (2023). Önlisans öğrencilerinin sigara kullanımı ve zararlarına tutum ve bakış açıları-sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu örneği. *Hastane Öncesi Dergisi*, 8(1), 31-48. <https://doi.org/10.54409/hod.1192670>
- Erdamar, G., ve Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın İli Örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: 16, Sayı 1*, 65-84. <https://doi.org/10.5578/JSS.7521>
- Erdoğan, Ş. N. E., ve Akbıyık, D. (2023). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu bulguları ve nomofobi ilişkisi. *Turkish Journal of Family Practice*, 27(1), 14-20. <https://doi.org/10.54308/tahd.2023.21939>
- Eriş, Ç., ve Bölük, P. (2021). Nesnelerin internetinde kullanılan kablosuz algılayıcı cihazlar için bilgi merkezli ağ mimarisinin uygulanabilirliği araştırması. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (21), 160-171. <https://doi.org/10.31590/ejosat.739400>
- Ertemel, A. V., ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>
- Ertemel, A. V., ve Eroğlu Pektaş, G. Ö. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Erzincanlı, Y., Taş, H. G., Akbulut, G., Çubukcu, B. B., Ulaş, S., ve Bayrakceken, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri*

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2021). *European Drug Report 2021: Trends and Developments*. Publications Office of the European Union. https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2021_en
- Faraji, H., ve Dağ, E. D. (2022). Kumar bağımlılığı ve intihar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 184-200.
- Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433-469. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>
- Field, A. P. (2005). Is the meta-analysis of correlation coefficients accurate when population correlations vary?. *Psychological methods*, 10(4), 444. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.10.4.444>
- Fowler, F. J., Jr. (2014). *Survey research methods (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Fraenkel, J. K. ve Wallen, N E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6. Baskı). McGraw-Hill, Inc.
- Garip, S. (2023). Sosyal bilimlerde nicel araştırma geleneği üzerine kuramsal bir inceleme. *International Journal of Social Science Research*, 12(1), 1-19.
- Gelegen, E. S., ve Harmancı, B. S. (2024). Alkol kullanımı olan bireylerde bağımlılık profiline bağlı olay etkisi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 68(68), 226-242. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.74110>
- Geniş, B., ve Aksu, H. (2020). İntihar girişimi ile acil servise başvuran kumar bağımlılığı olgusu. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 92-98.
- Gezen, A. K. (2018). Uyuşturucu bağımlılığının yazılı basında temsili. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2022(47), 467-485.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the Influence of the Patterns of Mobile Internet Use on University Students' Nomophobia Levels. *Eruopen Journal of Education, Studies* 3(6), 29-53.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y., ve Yıldırım, İ. S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 8(2), 212-231. <https://doi.org/10.17943/etku.397112>

- Goldstein, R. Z., ve Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature reviews neuroscience*, 12(11), 652-669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- 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>
- Gökbulut, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu yoksunluğu (nomofobi) korkusu ve mutluluk düzeylerinin analizi. *Kastamonu Journal of Education*, 30(2), 331-340. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.796530>
- Göker, Z., Üneri, Ö., Dinç, G., Güney, E. S., & Hekim Bozkurt, Ö. (2015). Çocuk ve ergenlerde madde kullanım bozukluğuna yeni bir bakış: DSM-5'in getirdikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22(2), 131-139.
- Gökler, R., ve Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal bilimler araştırmaları dergisi*, 3(1), 89-104. <https://doi.org/10.19129/sbad.119>
- Göktaş, H., ve Demirer, V. (2023). Lise öğrencilerinin nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişki. *eğitim teknolojisi kuram ve uygulama*, 13(1), 209-232. <https://doi.org/10.17943/etku.1130214>
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Grant, J. E., Brewer, J. A., ve Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS spectrums*, 11(12), 924-930. <https://doi.org/10.1017/S109285290001511X>
- Greener, M. R., ve Storr, S. J. (2023). Conflicting theories on addiction aetiology and the strengths and limitations of substance use disorder disease modelling. *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 16, 1166852. <https://doi.org/10.3389/fnmol.2023.1166852>
- 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>
- Gül, M. (2017). Türkçe ders kitabındaki metinlerin (5. sınıf) değerler eğitimi yaklaşımıyla incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 1(1), 59-78. <https://doi.org/10.32433/eje.344692>
- Güler, M., ve Demircan, D. (2022). Zorunlu göç: bağımlılık açısından riskli bir süreç. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 1-14. https://doi.org/10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v14i1001
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya

kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.

Güney, M. E., ve İlhan, M. (2022). Türkiye’de yapılmış nomofobi konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(2), 137-151. <https://doi.org/10.54862/pashid.1190127>

Güzel, Ş., ve Özen, M. Y. (2022). Salgın hastalık döneminde nomofobi ve kaygı düzeyinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (90), 421-440.

Güzeller, C. O., ve Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 205-211. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0210>

Hair Jr, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., ve Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). *European business review*, 26(2), 106. <https://doi.org/10.1108/EBR-10-2013-0128>

Hezer, H., ve Karalezli, A. (2019). Sigarayla psikolojik bağımlılığın sigara içme arzusu ve nikotin yoksunluk semptomlarına etkisi. *Ankara Medical Journal*, 19(4), 700-707. <https://doi.org/10.17098/amj.651955>

İpakçı, H. B. (2024). 5. Ve 6. sınıf öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirilmesi ve bazı demografik etkileri (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi).

İrmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

İncekara, H. İ., ve Taş, B. (2022). Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile ilişkili sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 464-472. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383>

İskifoğlu, T. Ç., ve İskifoğlu, G. (2020). A Review on the Phenomenon of Interpersonal Dependency. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (CTJPP)/Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 187-91.

Jaffe, J. (1990). Drug addiction and drug abuse. *Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics*.

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers and education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>

Kafes, A. Y., Ülker, S., ve Sayar, G. H. (2018). Yeme bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2), 54-58.

Kalender, B., Demirdöğen, E. Ş., ve Bahadır, E. (2023). Ergenlerde anne babaya bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin

aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 381-390.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1214657>

Karadağ, E., ve Kılıç, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117.
<https://doi.org/10.18863/pgy.556689>

Karahan, A. S. (2023). Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelere ilişkin bir derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 356-375.
<https://doi.org/10.31682/ayna.1152083>

Karakaş, M. (2022). *Pandemi sürecinde sınıf öğretmeni adaylarının teknoloji bağımlılığı nedenlerinin incelenmesi* (Tez No. 737450). [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı]. Elazığ, Türkiye.

Karakaya, E. N. (2021). Covid-19 sürecinde eğitime evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karabük Üniversitesi].

Karakuş, B. N., Özdengül, F., Görmüş, Z. I. S., ve Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Karim, R., ve Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of psychoactive drugs*, 44(1), 5-17.
<https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>

Kaylı, D. S., ve Özlem, Ş. Ö. (2022). Alışveriş bağımlılığında cinsiyet farklılığı bildiren çalışmaların analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 383-391.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1014737>

Keskin, A. D., ve Aral, N. (2021). Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339. <https://doi.org/10.51982/bagimli.880679>

Kim, S. E., Kim, J. W., ve Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>

King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of behavioral addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>

- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment (pp. 61–97). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00004-5>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Koçer, D., ve Örmeci, L. (2020). Türkiye’de ve dünyada teknoloji alanında oluşan toplumsal cinsiyet eşitsizliği. *Koç Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma ve Uygulama Merkezi(KOÇ-KAM)*.
- Koob, G. F., ve Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annu. Rev. Psychol.*, 59(1), 29-53.
- Koob, G. F., ve Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The lancet psychiatry*, 3(8), 760-773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Kopmaz, B., ve Arslanoğlu, A. (2018). Mobil sağlık ve akıllı sağlık uygulamaları. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(4), 251-255.
- Köksal, E. (2023). *Yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz şefkat ve bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 785845).[Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Körpe, G., ve Küçük, L. (2021). Covid-19 döneminde hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (15), 581-592. <https://doi.org/10.38079/igusabder.981591>
- Köyönü, B., Eser, Ö., Özbal, A. F., ve Ektirici, A. (2022). Eyvah telefonum kayboldu! Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-87.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Küçükvardar, M., ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ve 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>
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in human behavior*, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278(5335), 45-47. <https://doi.org/10.1126/science.278.5335.45>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., ve Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Macit, R. (2003). Uyuşturucu madde bağımlılığı ile mücadelede suç teorilerinin rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 1-10.
- MacNicol, M. C., Cragle, C. E., McDaniel, F. K., Hardy, L. L., Wang, Y., Arumugam, K., ... ve MacNicol, A. M. (2017). Evasion of regulatory phosphorylation by an alternatively spliced isoform of Musashi2. *Scientific reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-11917-3>
- Metin, M. (2014). Nicel veri toplama araçları. M. Metin (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (s. 161–214). Pegem Akademi..
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Özdiñler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>
- Mutlu, E. (2018). Madde bağımlılığı ve insan evrimi. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 17-22.
- Müezzın, E. E. (2019). KKTC'deki psikolojik danışmanların teknoloji bağımlılığına ilişkin görüşleri. *Kıbrıs Araştırmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2(4), 75-84.
- Naghiyev, M., Taş, İ. Ç., ve Tekin, Y. (2023). Bağımlılık yapıcı madde kullanımı riskinin makine öğrenmesi yöntemleriyle tahmini. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 3(2), 1-13. <https://doi.org/10.21597/jist.1249908>
- National Institute of Alcohol Abuse ve Alcoholism. (2021) Older adults. <https://www.niaaa.nih.gov/older-adults>
- National Institute on Drug Abuse. (2018). Drugs, brains, and behavior: The science of addiction. https://irp.nida.nih.gov/wp-content/uploads/2019/12/NIDA_DrugsBrainsAddiction_2018.pdf

- Nazlıgöl, M. D., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Okur, M. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının mobil teknolojilerin laboratuvar ortamında kullanılmasına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 982-1008. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.957382>
- Olsen, Y. (2022). What is addiction? History, terminology, and core concepts. *Medical Clinics*, 106(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2021.08.001>
- Oral, O. (2019). Gençlerin mobil cihazlara bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 93-106.
- Oral, O. (2022). İntihar davranışı bozukluğu ile intihar olmayan kendini yaralama tanısı olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı riski ve siber zorbalık açısından karşılaştırılması (Tez No.709060).[Tıpta Uzmanlık Tezi].Ulusal Tez Merkezi.
- Ögel, K. (2010). Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme. Yeniden Yayınları.
- Öyekçin, D. G., ve Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153.
- Özarslan, Z., ve Perdahcı, B. (2023). Oyuncu Deneyimleri Üzerinden Oyun Bağımlılığı ve Motivasyonunu Tartışmak. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 28-60. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1189999>
- Özdemir, M. (2014). Bilimsel araştırma desenleri. necati cemaloğlu. *Bilimsel Araştırma Teknikleri ve Etik*. DOI 10.14527/9786257052405
- Özdemir, Y. D. (2023). Türkiye’de mobil iletişim çalışmalarına dair bir değerlendirme: 1994-2022. *Ankara Üniversitesi İlel Dergisi*, 10(1), 99-134.
- Özduman, A., Gök, B., ve Gökçen, H. (2020). Mobil telefon kullanıcılarının mobil bağımlılık durumu ve 5G teknolojisi kabullenme niyeti modellerinin geliştirilmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(3), 269-288. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.551198>
- Özgürlük Araştırmaları Derneği. (2021). 2020 Yılı Türkiye Alkol Tüketim Verileri. <https://oad.org.tr/blog/turkiye-alkol-tuketim-verileri-2020-yili-281/>
- Özsavran, M., Ayyıldız, T. K., Topan, A., Erol, E., Denemiş, Ü., Kibar, E., ve Özdemir, S. (2021). Beş-altı yaş grubu çocuklarda hemşirelik girişimlerinin sağlıklı uyku davranışları üzerine etkisi. 8(3). 203-210
- Özsevinç, N. (2021). Yeni medya okuryazarlığı bağlamında teknoloji bağımlılığının incelenmesi: İlköğretim öğrencileri ve ebeveynlerinin davranışsal bağımlılık

analizi (Tez No. 699531) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Pallant, J. (2020). *Ebook: spss survival manual: a step by step guide to data analysis using ibm spss*. McGraw-Hill Education (UK). <https://doi.org/10.4324/9781003117452>

Panova, T., ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>

Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., ... ve O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399-1406. <https://doi.org/10.1111/add.12457>

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions?. *Addiction*, 101, 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>

Sağar, M. E., ve Sağar, S. (2023). Predictors of smartphone addiction in teacher candidates: self-control and communication skills. *Osmangazi Journal of Educational Research*, 10(1), 47-62. <https://doi.org/10.59409/ojer.1248743>

Sağlık Bakanlığı. (2019). *Davranışsal bağımlılıklar ile mücadele ulusal strateji belgesi ve eylem planı (2019–2023)*. <https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/component/weblinks/?Itemid=432&catid=177%3Aeylem-planlar%C4%B1&id=342%3Adavranissal-bagimlilikler-ile-muecadele-ulusal-strateji-belgesi-ve-eylem-plani-2019-2023&task=weblink.go>

Salamci, M. B. (2020). *Ergenlerde teknoloji bağımlılığının anne-baba tutumları ve duygusal zekâ ile ilişkisi* (Tez No 678093).[Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Yüksek Öğretim Kurumu]. Ulusal Tez Merkezi.

Schultz, W., Dayan, P., ve Montague, P. R. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593-1599. <https://doi.org/10.1126/science.275.5306.1593>

Seçer, İ. (2015). Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 85-105.

Sezerel, H., ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103-116. <https://doi.org/10.21612/yader.2015.010>

Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *Journal of gambling studies*, 12(4), 461-469. <https://doi.org/10.1007/BF01539189>

- Sönmez, A., ve Ozdamar, N. (2024). Examining the factors related to learners' intention and usage continuity of online learning. *Open Praxis*, 16(2), 195-207. <https://doi.org/10.55982/openpraxis.16.2.570>
- Soydan, T. (2012). Eğitim alanında performans değerlendirme sisteminin geçerliği üzerine yönetici ve öğretmen görüşlerine dayalı bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 13(1), 1-25.
- Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current directions in psychological science*, 9(4), 111-114. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00072>
- Sussman, S., ve Wright, E. (2022). Approaching Addiction: A Brief History. *English Language Notes*, 60(1), 164-182. <https://doi.org/10.1215/00138282-9560287>
- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Tez No.693619)[Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].Ulusal Tez Merkezi
- Şar, A. H., Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği geliştirme; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 1-17.
- Şen, Ü. S. (2005). Sanat eğitiminde bilimsel araştırma yöntemlerinin kullanılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 343-360.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şimşek, C., Halıcı, C., Dursun, B. A., ve Gür, O. (2023). Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 80-95.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2024). *Bağımlılıklarla mücadelede yanınızdayız*. <https://www.saglik.gov.tr/TR-2081/bagimliliklerle-mucadelede-yaninizdayiz.html>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Tanhan, F., & Mukba, G. (2014). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Tansu, A. (2022). *Akıllı telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı temelli psikoeğitimin etkinliği* (Tez No. 766310). [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Tavşancıl, E., ve Keser, H. (2002). Development of a Likert Type Attitude Scale towards Internet Usage. *Journal of Educational Sciences and Practices*, 1(1),79-100.
- Tekin, A., Yetkin, A., ve Gürsoy, Ç. (2018). Genç erişkinlerde yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.26453/otjhs.416562>
- Tekkeşin, N. (2024). Alkol kullanım bozukluğunda biyobelirteçler. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 1-1. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1421221>
- Thomee, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2692. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>
- Tiffany, S. T. (1990). A cognitive model of drug urges and drug-use behavior: role of automatic and nonautomatic processes. *Psychological review*, 97(2), 147. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.2.147>
- Turgut, M. F., ve Baykul, Y. (1992). Ölçekleme teknikleri. *Ankara: ÖSYM yayınları*, 2.
- Turgut, T. ve Yücel, S. (2020). Ortaya çıkan ve genç yetişkinlerde koşulsuz öz-kabul ile bağımlılık arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracılık rolünün araştırılması. *Hümanistik Perspektif*, 2(3), 316–334. <https://doi.org/10.47793/hp.790598>
- Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA). (2019). *Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu*. https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
- Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM). (2024). *Türkiye Uyuşturucu Raporu 2024*. https://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/icisleri.gov.tr/duyurular%281%29/2024_uyus_raporu.pdf
- Türkmen, C. (2023). Sağlıklı Genç Yetişkinlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Parmak Duyusu Hassasiyetine Etkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13-17.
- Türkmen, G. N. (2021). *Teknoloji Bağımlılığı ve Bağımlılığın Tükettiği Kimlikler* (Tez No.673609)[Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı].
- Türütgen, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk, bilişsel durum, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Tez No. 786017). [Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi].

- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Ugurlu, C. T. (2014). İnfomal iletişim ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(3), 83-100. <https://doi.org/10.17679/iuefd.64723>
- Ulaş, M. M., ve Yılmaz, M. (2022). Teknoloji bağımlılığının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkilerine yönelik branş öğretmenlerinin görüşleri. *J Soc Hum Adm Sci*, 8(54), 870-876. <https://doi.org/10.29228/JOSHAS.63449>
- US Department of Health and Human Services[USDHHS], (2014). The health consequences of smoking—50 years of progress: a report of the Surgeon General. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/consequences-smoking-exec-summary.pdf>
- Uzday, T. İ. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Mised Türk Eczacılar Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, (21–22), 5–15.
- Uzdil, N., ve Şimşek, N. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde sosyotropi kişilik özelliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı aracı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 197-206. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1149089>
- Uzun, A. E., ve Deniz, M. E. (2023). Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının bireylerin teknoloji bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (19), 15-30. <https://doi.org/10.20860/ijoses.1226592>
- Üstündağ, A. (2022). Çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 316-326. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1004767>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F., ve Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Walsh, S. P., White, K. M., ve Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of adolescence*, 31(1), 77-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., ve Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 233971. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>

- Wise, R. A., ve Bozarth, M. A. (1987). A psychomotor stimulant theory of addiction. *Psychological review*, 94(4), 469. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.4.469>
- World Health Organization. (WHO). (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>
- Yalçın, B. N. B., Kale, D., Ekici, B., Polat, S., Dolatabadi, M., Çevik, İ. M., ve Şaşmaz, C. T. (2023). Mersin üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı prevalansı ve ilişkili faktörlerin araştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 36(3), 211-224. <https://doi.org/10.18614/deutip.1141173>
- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., ve Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144. <https://doi.org/10.7456/10902100/007>
- Yeşil, R. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları
- Yeşilay. (2025). *Tütün bağımlılığı ve sigara bağımlılığı*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimlilik>
- Yılmaz, G., Şar, A. H., ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yıldırım, C., ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, N., (2018). *Lise öğrencilerinde mobil cihaz bağımlılığının araştırılması*. (Tez No.622628)[Yüksek Lisans, Afyon Kocatepe Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1). 66-78
- Yorgancıoğlu, A., ve Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi*, 1(1), 90-5.
- Young, S. (1998). Of cyber spaces: The Internet and heterotopias. *M/C Journal*, 1(4). <https://doi.org/10.5204/mcj.1720>

EKLER

Ek 1 Mobil Bağımlılık Ölçeği

Madde No	FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MOBİL BAĞIMLILIK FARKINDALIKLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1	Kendimi mobil cihazlarımı daha sık kontrol ederken buluyorum					
2	Uyanır uyanmaz ilk işimin mobil cihazımı kontrol etmek olduğunu fark ettim					
3	Mobil cihaz kullanımımı azaltmaya çalışmama rağmen mobil cihazımla geçirdiğim sürenin arttığının farkındayım					
4	Mobil cihaz kullanımına sınır koysam da buna bağlı kalamadığımı fark ettim					
5	Mobil cihazlarımı banyoda dahi yanımdan ayırmak istemem					
6	Mobil cihazımı elime aldığım zaman saatlerce kullansam da zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum					
7	Mobil cihazımdan ne kadar uzaklaşsam da mobil cihazımı kullanmaya başladığım an bırakamıyorum.					
8	Mobil cihazımı bıraktıktan hemen sonra yeniden kullanmak isterim					
9	Gün içerisinde tahminimden fazla mobil cihazımı kullandığımı fark ettim					

10	Mobil cihazlarımı kullanmamaya karar versem de bir türlü başarılı olamıyorum					
11	Mobil cihaz kullandıkça başımın ağrıdığını fark ettim					
12	Mobil cihazı kullanımım arttıkça parmaklarımda uyuşmaların olduğunu fark ediyorum					
13	Mobil cihazlarını kullandıkça eklem ağrılarımın arttığını fark ediyorum					
14	Mobil cihazı kullanmak gözümün bulanık görmesine neden olduğunu anlıyorum					
15	Mobil cihaz kullanımındansa arkadaşlarımla vakit geçirmeyi isterim					
16	Mobil cihazıma olan ilgimden dolayı yeni arkadaşlar bulmada sıkıntı yaşamam					
17	Arkadaşlarımla birlikteyken onların mobil cihazlarıyla uğraşmaları canımı sıkar					
18	Mobil cihazımı kullandığımda mutlu olurum					
19	26. Mobil cihazımı kullanamadığım zaman çabuk sinirlenirim					
20	28. Mobil cihazımı kullanamadığım an kendimi huysuz hissediyorum					
21	29. Mobil cihazıma bakmadığımda kendimi tedirgin hissedirim					
22	31. Mobil cihazlarımı kullanamadığım zaman yapacağım işe odaklanamadığımı fark ettim					

23	33. Mobil cihazımı kullanamadığımda kendimi yalnız hissedirim					
----	---	--	--	--	--	--



Ek 2 Etik Kurul Onay Formu

BAŞVURU NO: 454

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı	"Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi"	
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans/Uzmanlık/Doktora Tezi	
Proje Araştırmacıları	Nilgün İrem AVŞAR Prof. Dr. Mustafa METİN	(Sorumlu Araştırmacı) (Danışman)
Sorumlu Araştırmacının Haberleşme Bilgileri	Nilgün İrem AVŞAR Prof. Dr. Mustafa METİN	(Sorumlu Araştırmacı) (Danışman)

KARAR:

Etik Kurulumuza başvuran *Nilgün İrem AVŞAR*'ın, "*Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Mobil Bağımlılık Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" adlı çalışması değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır.

Proje etik açıdan uygun bulunmuştur. ☒

Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. ☐

Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır. ☐

25/10/2022

ADI SOYADI

İMZA

Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Atabey KILIÇ	
Etik Kurul Başkan Yrd.	Prof. Dr. Kasım KARAMAN	
Üye	Prof. Dr. Celal YILDIZ	
Üye	Prof. Dr. Mustafa KARAGÖZ	
Üye	Prof. Dr. Hakan AYDIN	
Üye	Prof. Dr. Mikail AKBULUT	
Üye	Prof. Dr. Habibe ŞAHİN	
Üye	Prof. Dr. Ahmet HASKÖSE	
Üye	Prof. Dr. İlkay ŞAHİN	
Üye	Prof. Dr. Burak ADIGÜZEL	
Üye	Prof. Dr. Oktay BEKTAŞ	
Üye	Doç. Dr. Mehmet Ali BAHAR	
Üye	Doç. Dr. Ömer KURTBAĞ	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı:	Nilgün İrem TÜFEK
Uyruğu:	T.C Vatandaşı

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Erciyes Üniversitesi Fen Bilgisi Eğitimi	2025
Önlisans	Ahi Evran Üniversitesi Optisyenlik	2021
Lisans	Cumhuriyet Üniversitesi İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği	2015
Lise	Fevzi Çakmak Lisesi	2010

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2024-2025	Kayseri Sınav Koleji	Fen Bilimleri Öğretmeni
2023-2024	Melikgazi Halk Eğitim Merkezi	Fen Bilimleri Öğretmeni
2022-2023	Kayseri Sınav Kişisel Gelişim Kursu	Fen Bilimleri Öğretmeni
2021-2022	Kayseri Sistem Kişisel Gelişim Kursu	Fen Bilimleri Öğretmeni

YAYINLAR

Avşar, N. İ., ve Metin, M.(2025). Review Of Studies On Technological Addiction Between 2019-2024: A Descriptive Content Analysis Study. IV. International Çanakkale Scientific Studies Congress, Çanakkale, Türkiye.

