



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

NÖROBİLİM ANABİLİM DALI
NÖROBİLİM YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ VE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Ayşe KONAK

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Elvan ÇİFTÇİ

İSTANBUL, 2025

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

NÖROBİLİ, M ANABİLİM DALI
NÖROBİLİM YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ VE ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Ayşe KONAK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Elvan ÇİFTÇİ

İSTANBUL, 2025

ÖZET

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ VE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, dijital bağımlılığın nedenleri ve etkilerinin incelenmesidir. Çalışmada dijital bağımlılığın; çocukluk çağı travmaları, kişilik özellikleri ve sosyodemografik bilgilerle ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın örneklemi, 60 kadın ve 60 erkek olmak üzere toplam 120 kişiden oluşmaktadır. Çalışma, İstanbul Np Beyin Hastanesi'ndeki 15-45 yaş arası, hasta ve hasta yakınlarıyla yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın veri analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde verilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi, Pearson korelasyon analizi, Independent t testi ve ANOVA testi, post-Hoc testlerinden Bonferroni testi ve Lineer regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre; dijital bağımlılık ve çocukluk çağı travmaları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin alt boyutlarından biri olan duygusal ihmal ile dijital bağımlılık arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Dijital bağımlılığın, beş faktörlü kişilik envanteri ölçeği alt boyutlarından dışa dönüklük, vicdanlılık, sorumluluk ile negatif anlamlı ve nevrotiklikle pozitif anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Açıklık boyutuyla herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kişilik ölçeğinin alt boyut puanları sosyodemografik değişkenlere göre incelendiğinde, en fazla anlamlı farklılık gösteren boyutun nevrotiklik olduğu görülmüştür. Lisansüstü eğitime sahip bireylerde nevrotiklik düzeyi anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Büyük şehirde yaşayan bireylerin nevrotiklik düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde vicdanlılık düzeyi yüksek ve nevrotiklik düzeyi düşük bulunmuştur. Günlük aile bireyleriyle 2 saat ve üzeri iletişim kuran bireylerde nevrotiklik düzeyi anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Dijital bağımlılığı diğer bağımlılıklarla eşdeğer gören bireylerin nevrotiklik düzeyleri de anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Çocukluk çağı

travmaları ölçeği ve dijital bağımlılık ölçeği alt boyut puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösteren bir değişken bulunmamıştır. Ancak, en çok kullanılan teknolojik alet türüne göre dijital bağımlılık ölçeği “nüks etme” alt boyutunda elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; post-hoc analizine göre bu fark bilgisayar kullanan bireylerle telefon veya telefon-bilgisayar kullananlar arasında ortaya çıkmıştır. Vicdanlılık ve Nevrotiklik değişkenlerinin dijital bağımlılık ölçeğini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamlı değişkenler dijital bağımlılık ölçeği puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %38’ini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Çocukluk Çağı Travmaları, Kişilik,



ABSTRACT

EXAMINING THE CAUSES AND EFFECTS OF DIGITAL ADDICTION

The aim of this study is to examine the causes and effects of digital addiction. In particular, it investigates the relationship between digital addiction and childhood traumas, personality traits, and socio-demographic characteristics.

The sample consists of 120 participants, 60 women and 60 men. The study was conducted with patients and their relatives, aged 15 to 45, at Istanbul NP Brain Hospital.

Data were collected using the Personal Information Form, Childhood Trauma Questionnaire, Five-Factor Personality Inventory, and Digital Addiction Scale. For data analysis, the SPSS 25.0 statistical package was used. Descriptive statistics on the participants' socio-demographic characteristics were presented in frequency tables. The analyses included the Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation analysis, Independent Samples t-test, ANOVA, Bonferroni post-hoc test, and linear regression analysis.

The results indicate a significant positive correlation between digital addiction and childhood traumas. Among the subdimensions of the Childhood Trauma Questionnaire, emotional neglect was found to have a significant positive relationship with digital addiction. Regarding the subdimensions of the Five-Factor Personality Inventory, digital addiction showed significant negative correlations with extraversion, conscientiousness, and responsibility, and a significant positive correlation with neuroticism. No relationship was found with openness to experience.

When personality subdimension scores were examined according to socio-demographic variables, neuroticism emerged as the most significantly varying trait. Individuals with postgraduate education had significantly lower neuroticism scores, while those living in large cities had significantly higher scores. Participants who engaged in regular physical activity had higher conscientiousness and lower neuroticism scores. Those who communicated with family members for two or more hours per day had significantly lower neuroticism levels. Additionally, participants who viewed digital addiction as equivalent to other addictions had higher neuroticism scores.

Comparisons of Childhood Trauma Questionnaire and Digital Addiction Scale subdimension scores across socio-demographic variables revealed no statistically significant differences—except in the “relapse” subdimension of the Digital Addiction Scale. Post-hoc analysis showed that this difference occurred between participants who primarily used computers and those who primarily used phones or both phone and computer.

The study also found that conscientiousness and neuroticism significantly predicted digital addiction scores, together accounting for approximately 38% of the total variance.

Keywords: Digital Addiction, Childhood Trauma, Personality.



TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca vaktini, bilgisini ve yardımını hiçbir zaman esirgemeyen, işlerimi kolaylaştıran, kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elvan ÇİFTÇİ' ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecim boyunca beni dualarıyla destekleyen, motive eden biricik anne ve babama Şahide-Abdullah ERGİN' e çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca maddi-manevi desteğini benden esirgemeyen sevgili eşim Fazlı Can KONAK' a çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca beni yalnız bırakmayan kardeşlerim Mehmet, Ahmet, Mahmut, Mustafa ERGİN ve Zeynep KONAK' a ve Pelvedan, Deniz Gizem ERGİN' e ve değerli arkadaşım Sebahat ÇAKMAK' a ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ayşe KONAK

BEYAN FORMU

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

29.08.2025

Ayşe KONAK

İmzası

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	v
BEYAN FORMU	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Sayıtlar	4
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1.Çocukluk Çağı Travmaları.....	5
2.1.1.Stres.....	5
2.1.2.Stres Yönetimi.....	5
2.1.3.Travma.....	5
2.1.4.Çocukluk Çağı Travmaları Nedir?	6

2.1.4.1.İstismar.....	7
2.1.4.1.A.Fiziksel İstismar.....	7
2.1.4.1.B.Duygusal İstismar.....	7
2.1.4.1.C.Cinsel İstismar	8
2.1.4.1.D.Ekonomik İstismar.....	8
2.1.4.2.İhmal.....	8
2.1.4.2.A.Fiziksel İhmal.....	9
2.1.4.2.B.Duygusal İhmal.....	9
2.1.5.Çocukluk Çağı Travmaları Üzerine Yapılan Çalışmalar	9
2.2.Kişilik.....	10
2.2.1.Kişilik Kuramları.....	10
2.2.1.1.Psikodinamik Kuramlar.....	11
2.2.1.1.A.Psikanaliz.....	11
2.2.1.1.B.Bireysel Psikoloji.....	12
2.2.1.1.C.Analitik Psikoloji.....	12
2.2.1.1.D.Nevrotik İhtiyaçlar Kuramı.....	13
2.2.1.1.E.Özgürlükten Kaçış Kuramı.....	13
2.2.1.1.F.Kişiler Arası İlişkiler Kuramı.....	13
2.2.1.1.G.Psiko-sosyal Gelişim Kuramı.....	13
2.2.1.2.Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar.....	14
2.2.1.2.A.Radikal Davranışçılık.....	14

2.2.1.2.B.Eklektik Davranışçı Yaklaşım.....	14
2.2.1.2.C.Sosyal Bilişsel Kuram.....	15
2.2.1.2.D.Kişisel Yapılar Kuramı.....	15
2.2.1.3.Araştırma Odaklı Kuramlar.....	15
2.2.1.3.A.Ayırıcı Özellik Kuramı.....	15
2.2.1.3.B.Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı.....	15
2.2.1.3.C.Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı.....	15
2.2.1.3.D.Beş Faktör (Büyük Beşli) Kuramı	16
2.2.1.4.İnsancıl-Varoluşçu Kuramlar.....	16
2.2.1.4.A.Birey Merkezli Yaklaşım.....	16
2.2.1.4.B.Kendini Gerçekleştirme Kuramı	16
2.2.1.4.C.Varoluşçu Psikoloji	17
2.2.2.Kişilik Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	17
2.3.İletişim ve Medya Tarihi.....	18
2.3.1.Dijital Çağ.....	19
2.3.2.Yapay Zekâ.....	20
2.4.Dijital Bağımlılık.....	23
2.4.1.Bağımlılık.....	23
2.4.1.1.Madde Bağımlılığı.....	23
2.4.1.2.Davranışsal Bağımlılık.....	24
2.4.2.Davranışsal Bağımlılıkların Tarihi.....	24

2.4.3.Genetik Faktörler	26
2.4.4.Nöroanatomi.....	26
2.4.5.Dijital.....	28
2.4.5.1.Dijital Bağımlılık Nedir?.....	28
2.4.5.2.Dünya’da Dijital Bağımlılık.....	30
2.4.5.3.Türkiye’de Dijital Bağımlılık.....	31
2.4.5.4.Dijital Bağımlılık Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	32
2.4.5.5.Dijital Bağımlılık Çözüm Önerileri.....	36
3.YÖNTEM.....	38
3.1.Örneklem	38
3.2.Veritoplama Araçları	38
3.2.1.Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	38
3.2.2.Kişisel Bilgi Formu	39
3.2.3.Dijital Bağımlılık Ölçeği	39
3.2.4.Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği	39
3.2.5.Beş Faktörlü Kişilik Envanteri.....	40
4. BULGULAR.....	41
4.1.Çalışmaya Dair Katılımcıların Diğer Görüşleri.....	72
5. TARTIŞMA.....	76
5.1.Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Etkileri ile İlgili Literatür Araştırması.....	76
5.2.BFI-44 Ölçeğinin İncelenmesi	76

5.3.ÇÇTÖ Ölçeğinin İncelenmesi	77
5.4.Kişisel Bilgi Formunun İncelenmesi.....	78
5.4.1.Çalışmaya Dair Sosyo-Demografik Bilgilerin İncelenmesi	78
5.5.DBÖ Ölçeğinin İncelenmesi.....	78
5.6.Bulguların Hipotezlerle Karşılaştırılması.....	79
6.SONUÇ ve ÖNERİLER	81
6.1.Sonuçlar	81
6.2.Öneriler	82
6.3.Ekran Maruziyeti ve Çocuklar	82
7.KAYNAKÇA	85
Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	109
Ek 2:Kişisel Bilgi Formu.....	110
Ek 3: Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	111
Ek 4: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği.....	112
Ek 5: Beş Faktörlü Kişilik Envanteri.....	113
Ek 6: Etik Kurul Kararı.....	114
ÖZGEÇMİŞ	115

KISALTMALAR DİZİNİ

DSM-V : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

ICD-11 : Uluslararası Hastalık Sınıflandırması

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

MMPI : Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri

PET : Pozitron Emisyon Tomografisi

SPECT : Tek Foton Emisyonlu Bilgisayarlı Tomografi

FMRI : Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme

DARPA : Amerika Birleşik Devletleri Savunma Departmanı'nın İleri Araştırmalar Birimi

ChatGBT-4 : Yapay Zekaya Dayalı Sohbet Robotu

DTI: Difüzyon Tensör Görüntüleme

D2 : Dopamin reseptörü

DBÖ: Dijital Bağımlılık Ölçeği

ÇÇTÖ : Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

BFI-44: Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

TABLÖLER DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Türkiye’de sosyal medya kullanıcı sayısı en fazla olan uygulamalar.....	32
Tablo 2: Katılımcılar ile ilgili sosyodemografik bilgiler.....	41
Tablo 3: Ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler.....	44
Tablo 4: Ölçek ilişkilerine ait korelasyon sonuçları.....	45
Tablo 5: BFI-44 ölçek ve alt ölçek puanlarının sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi.....	50
Tablo 6: ÇÇTÖ ölçek ve alt ölçek puanlarının sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi.....	54
Tablo 7: DBÖ ölçek ve alt ölçek puanlarının sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi.....	59
Tablo 8: Çocukluk çağı travması ve kişilik envanterinin dijital bağımlılık toplam puan yordamasına ilişkin lineer regresyon analizi sonuçları.....	63
Tablo 9: Güvenirlilik analizi sonuçları.....	64

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1: İnternet kullanımının temel nedenleri (We are Social, 2025).....	31
Şekil 2: Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?.....	65
Şekil 3: Gün içinde teknolojik alet kullanım saati?.....	65
Şekil 4: Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?.....	66
Şekil 5:En çok kullandığınız dijital uygulama?.....	66
Şekil 6: Dijital ürün ve içerikler hangi alanda toplumun değişimine sebep olmaktadır?.....	67
Şekil 7: Dijital içerikler nelerin normalleşmesine sebep olmaktadır?.....	67

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; dijitalleşmenin nedenlerinin ve etkilerinin incelenmesidir. Dijital bağımlılığın çocukluk çağı travmaları ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesidir. Dijital etkilerin hemen anlaşılamaması, zararlarını görmeyi geciktirebilmektedir. Henüz çok yeni bir kavram olmasına rağmen dijital bağımlı sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Teknolojinin hızlı gelişimi ve hayatın her alanına girmesi sebebiyle dijital araçların olmadığı bir yaşam mümkün görünmemektedir. Bu da önleyici müdahalelerin önemini göstermektedir (Çelik, 2023). Bu bağlamda dijitalleşmenin süreç içerisindeki değişimi ve etkilediği dinamikleri belirleyebilmek, çalışmalarla desteklemek önem arz etmektedir.

1.2.Araştırmanın Önemi

İnsan neslinin devam edebilmesi , insanı insan yapan özelliklerin korunmasıyla mümkün olabilir. Bu özellikleri (fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel, ruhsal, psikolojik, biyolojik, genetik, cinsel, kültürel, toplumsal) koruyabilmek için temelde ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilmek gerekir. Bu bilindiğinde ve kötü niyetli kullanıldığında, insanlığın değişmesine hatta yok olmasına sebep olabilir. Bu özelliklerin bir anda değişmesi yerine yavaş yavaş değişmesi , bireyler tarafından gözle görülebilir olmasını da zorlaştırabilir ve geciktirebilir. Teknolojik gelişmelerin kolaylık, konfor, eğlence, iletişim ve eğitim gibi var ettiği imkanlar, bunu kolaylaştırmaktadır (Yengin, 2019). Zararlar önceden fark edilip önlem alınamazsa alışkanlık haline gelebilir. İnsan alışabilen bir varlıktır ve psikososyal gelişim aşamalarının tamamında alışkanlıkları ile benliğini oluşturur (Demir, 2014).Nitekim herkesin elinde ya da evinde bulunan teknolojik aletler (Işıkoğlu & Ergenekon, 2021) ve internete erişim olanakları, alışkanlıktan bağımlılık haline gelmiştir. (Bozkurt ve ark. 2016 ; Chianella, 2021).

Amerikan Psikiyatri Birliği ,Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması Kitabı'nda (DSM-5) daha çok madde bağımlılığı üzerinde dursa Birliği, Ruhsal 2013 yılından itibaren davranışsal bağımlılıklar da tanı grubuna dahil edilmiştir. Dürtü kontrol bozuklukları adı altında olan patolojik kumar bağımlılığı “Maddeyle ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları” bölümünde yer alan ‘Maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar’ bölümüne eklenmiştir (APA, 2013). Güncel literatürde

davranışsal bağımlılıklara medya, internet, akıllı telefon, alışveriş, yeme, egzersiz gibi alt alanlar örnek gösterilebilir. Madde bağımlılığında olduğu gibi bu kategori 2014; bireyin günlük hayattaki işlevselliğini azaltarak birçok alanda problem yaşamasına sebep olmaktadır (Petry ve ark. 2014 ; Karahan, 2023).

Teknolojik aletlerin ve internetin gelişmesiyle dijital cihazların günlük hayata girmesiyle birlikte internet bağımlılığı kavramı da literatüre eklenmiştir. Ivan Goldberg tarafından ilk defa 1996 yılında DSM-IV’te karşımıza çıkmaktadır. DSM-V’ te “İnternet bağımlılığı” tanı kriterleri oluşmuştur ve “İnternet oyun oynama bozukluğu” adıyla, yeterince kanıt toplanması halinde kategoriler arasına gireceği ve konu üzerinde çalışma yapılması gerektiği bildirilmiştir (APA, 2013). ICD-11’ de ise teşhis edilebilir bir durum olarak kabul görmüştür. Birçok farklı terimle kullanıldığı da görülmektedir (Chiu ve vd. 2004 ; Aksoy & Ünübol, 2021). Dijital bağımlılık pek çok kategoriye içine alan bir kavramdır. Dijital aletlerin kullanımının sürekli ve tekrarlayan bir biçimde artması dijital bağımlılığa yol açabilmektedir . Dijital bağımlılık internet kullanımını gerektirmemektedir. Dijital cihazların çevrimdışı kullanımı da dijital bağımlılık kapsamında incelenmektedir (Meng ve ark. 2022). Şimdiki literatürde daha geniş kapsamlı bir dijital bağımlılık söz konusudur ve gün geçtikçe yeni bağımlılık ölçeği geliştirme ihtiyacı doğmaktadır. Türkçe’ ye uyarlanan bazı ölçekler şu şekildedir : Dijital (Kesici & Tunç, 2018), dijital oyun (Göller & Pişkin, 2022) , akıllı telefon (Sever, 2019), sosyal medya (Hazar & Avcı, 2024), teknoloji (Aydın, 2017) , ekran (Gökçe-Tekin, 2024), yapay şekildedir: (Savaş, 2024), yapay 2018) sohbet botu (Yıldız-Durak & Balıkcı, 2025) , Instagram (Tutgun-Ünal ve ark. 2021), televizyon (Balantekin, 2009), youtube (Dinç vd. 2025) bağımlılıkları . Bu durum teknolojik aletlerin kullanımının bireyleri olumsuz etkilediğini ve yapılan önleyici çalışmaların yetersiz kaldığını göstermektedir (İkiz ve ark. 2015; Yengin, 2019; Erkan ve ark. 2024).

Teknolojik aletlerin yaygınlaşması ve dijital bağımlılığın artması kişilerin; karakteristik (McLuhan, 2001) ,fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel, psikolojik, psikiyatrik, akademik, medyatik, bireysel, toplumsal, kültürel, siyasal ve ekonomik anlamda değişimini kaçınılmaz kılmıştır (Severin & Tankard , 1994; Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Değişimin bu hızla ilerlemesinin sonuçları, toplumu ve dünyayı nereye sürüklediği ;literatürde öngörülebilmiş bir olgu değildir. Dijital bağımlılık teknoloji ilerledikçe , farklı uygulamalar ve mecralar sunuldukça değişiyor. Televizyon bağımlılığı ekran bağımlılığına , ekran bağımlılığı Instagram bağımlılığına

dönüşebiliyor. McLuhan bu durumu “teknoloji çok hızlı ilerlemektedir ve ortaya çıkan her yeni kitle iletişim aracı, toplumları farklı yönleriyle etkileri altına alarak yeni kültürel değerler içinde bulunmasını ve insanların yeniden şekillenmesini sağlamaktadır” (McLuhan,1964, s.32) şeklinde açıklamıştır (Topçu, 2024).

Kişilerin teknolojik aletlerle vakit geçirmelerinin artması; depresyon, obezite, görme bulanıklığı, kaygı, uyku bozuklukları, akademik başarıda azalma, fiziksel ve ruhsal bozukluklar, sosyal ilişkilerde bozulma, intihar eğiliminin artması (Bakken ve ark. 2009) gibi olumsuzlukların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Beard, 2005).

Toplumun nerdeyse her kesimini etkileyen bu bağımlılık türünü durdurabilecek kesin bir çözüm sunulmuyor. Bireylerin dijital bağımlı hale gelmeden önce bilinçli olma halleri bu anlamda kıymetli olabilir. Konuyla ilgili araştırma ve çalışma yapan uzmanlar dijital bağımlılığa sebep olan birçok faktör olabileceğini söylüyor. Yalnızlık, güvensizlik, dış görünüşüyle barışık olmama, ekonomik problemler, evlilik sorunları ve iş problemleri (Ögel, 2012), ruhsal ve ailevi problemler (Eker ve ark. 2001), sosyalleşmede zorluk yaşayan bireylerin gerçek hayatta gerçekleştirilememiş aidiyet hissi (Ocak, 2012), ailenin rol model olması (Ocak, 2012), üzücü ve stresli durumlardan kaçmak (Balcı & Kaya , 2023), kişilik özellikleri (Keçeci ve ark. 2021; Erzincanlı & Geçikli, 2024; Xiuqin ve ark. 2010), çocukluk çağı travmaları (Çiftçi, 2021; Budak ve ark. 2022) nedenlerden birkaçı olarak gösterilebilir.

1.3.Araştırmanın Hipotezleri

1. Çocukluk çağı travmaları dijital bağımlılık riskini artırır.
2. Dijital bağımlılık kişilik yapısına göre farklılık gösterir.
- 3.Dijital bağımlı bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal, ruhsal, psikolojik, sosyal, toplumsal, kültürel ve cinsel olarak olumsuz etkilenmektedir.
4. Aile içi etkileşimin az olması dijital bağımlılık riskini arttırmaktadır.

1.4.Sınırlılıklar

1. Bu araştırma İstanbul Np Beyin Hastanesi’ne gelen hasta ve hasta yakınlarıyla sınırlıdır.

2. Bu araştırmada elde edilen veriler kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5.Sayıtlar

Bu araştırmada, çalışmaya gönüllük esasıyla katılım gösteren bireylerin cevaplarının samimi ve doğru olduğu varsayılmaktadır.



2.GENEL BİLGİLER

Bu bölüm dijital bağımlılık, çocukluk çağı travmaları, kişilik özellikleri, iletişim tarihi ve yapay zekaya dair araştırmaları içermektedir.

2.1.Çocukluk Çağı Travmaları

2.1.1.Stres

Bireylerin karşısına çıkan zorluklarda, başa çıkma kaynaklarının ve yeteneklerinin yetersiz kalması ve duruma uyum sağlayamaması şeklinde ifade edilebilir (APA, 2020). Stres duruma göre olumlu ya da olumsuz olabilir. Bireyin gelişimine yardımcı olabilecek bir faktör de olabilir yaşam kalitesini düşüren bir etken haline de dönüşebilir. Alışılmışın dışında yaşanan olaylara verilen tepkiler, stresin nasıl algılandığı ve yönetildiği hakkında bilgi verebilir. Kimileri için uzun vadede sorun yaşanmasına sebep olabilecek bir durum başka birisi için kısa vadeli bir olumsuzluk oluşturabilir ya da hiç sorun oluşturmayabilir. Stres durumuna, kişinin verdiği anlam önemlidir. Bu sebepten stresin nedenleri herkes için farklı olabilmektedir. Stres; biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlerden etkilenebilmektedir (Geylani, 2024).

2.1.2.Stres yönetimi

Stresle baş etmek için farklı metotlar bulunmaktadır. Bunların başında zaman yönetimi gelmektedir. Rahatlama egzersizleri, fiziksel aktivite, sosyal destek, profesyonel destek alma, duygusal başa çıkma stratejileri ve meditasyon da kişilerin ihtiyaçlarına göre düzenlenip günlük hayata aktarılabilir. Stres yönetimi bireylerin yaşam kalitelerini arttırmaya yardımcı olmaktadır (Geylani, 2024). Stres uzun vadede kontrol altına alınamadığında fiziksel ve psikolojik olumsuzluklara neden olabilir. Kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturabildiği gibi ;DSM’ de de yer alan uyum bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğunu da tetikleyebilmektedir.

2.1.3.Travma

Travma fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılır. Fiziksel travma daha çok tıbbi bir terim olarak “bedene dış bir etmen tarafından zarar gelmesi, yaralanma” anlamında kullanılmaktadır (Ruppert, 2014). Psikolojik olarak travmanın tanımı konusunda bir fikir birliğine varılamamış olsa da genel bir ifadeyle travma; bireyin yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden, hayatın normal akışını engelleyen, yoğun korku ve çaresizlik

duygularına yol açan, ani ve beklenmedik olayların bıraktığı etkilerdir. Her insan hayatının herhangi bir döneminde stres verici etkenlerle karşılaşabilir. Stresli yaşantılar her zaman travmaya dönüşmez. Ancak stresörlerin kişinin baş etme mekanizmasını aşması travmatik bir deneyim oluşmasına neden olabilir . Olumsuz yaşam deneyimlerinin şiddeti, süresi, yapısı ve zamanı travma olma haline etki etmektedir. Travmatik yaşantılar insan kaynaklı olabileceği gibi doğa kaynaklı da olabilir (APA, 2020). Tek bir olaydan da bireyler travma yaşayabilir. Birkaç travmatik olayın yaşanmasından da kompleks travma oluşabilir. Travmatik olaylar yaşamın her döneminde bireyi olumsuz etkileyebilse de özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmalar daha örseleyici ve kalıcı olabilmektedir.

2.1.4.Çocukluk çağı travmaları nedir?

Bir çocuğun yeterince iyi bir çocukluk geçirmesi için yeterince iyi bir ebeveynlik görmesi yeterli olmaktadır. Fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı ve bağlı bir çocuk yetiştirebilmek için asgari düzeyde çocuğun ihtiyaçlarını görme ve giderme ,ilgi, sevgi, duygusal bağlanma ve sürekli bir dikkat gerekmektedir (Winnicott, 1992). Bu miktarın daha azında çocuk eksik bir şeylerle yoluna devam etmek zorunda kalmaktadır. Bir çocuk için duyguları ve olayları anlamlandırmak zor olduğu için kendince çözüm yolları bulma arayışında olmaktadır. Eksik olan kısımlar hassas kalır ve doldurulmadığı takdirde boşluk olarak kalmaya devam edebilir (Webb, 2014). Bunun yanında çocuğun mizacı ve çevresel faktörler de çocuğun gelişimi açısından önemli faktörlerdir. Çocuğu mizacından ya da dış faktör kaynaklı olumsuz etkilerden tamamıyla koruyabilmek mümkün olmamaktadır. Bu durumlar çocuğun travmatik deneyimler yaşamasına sebep olabilmektedir. Travmatik deneyimler yaşamın her döneminde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Özellikle çocukluk dönemi kritik bir dönem olduğundan burada yaşanan olayların etkisi de daha kalıcı olabilmektedir (Bretherton, 2013).

Çocukluk çağı travmaları, 0-18 yaşları arasında meydana gelen istismar ve ihmalin bireyin gelişim alanlarını engelleyen ve kesintiye uğratan olumsuz olayların gelecek dönemlere etkisidir (Şar ve ark. 2012). Çocuğun her türlü zarar göreceği eylem ve eylemsizlikleri içermektedir. DSM-5'te; çocuğu istismar etme ve çocuğu ihmal etme sorunları: Fiziksel İstismar, Cinsel İstismar, Duygusal İstismar, İhmal şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca çocuk işçiliği yapılması sebebiyle ekonomik istismar da bu kategoriye eklenebilir (Aydın, 2018).

Yapılan çalışmalarda; çocukluk çağı travmalarının madde bağımlılıkları, intihara meyilli olma, anksiyete bozuklukları, post travmatik stres bozuklukları (Cutajar ve ark. 2010); majör depresyon (Zhou ve ark. 2014) ve yeme bozukluklarında (Moulton ve ark. 2015) rol oynadığı belirtilmiştir (Yöyen, 2018).

2.1.4.1.İstismar

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde, "istismar" sözcüğü "sömürme", "birinin iyi niyetini kötüye kullanma" olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk çağındaki istismar ; 18 yaş altı çocuğun , bakım vermekle yükümlü kişi ve kurumlar tarafından fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik açıdan zarar görmesidir (Polat, 2007; Aydın, 2018). Zararın insanlar için de hasar verici olması ve ayrıca önlenabilir olması istismar olarak görülebilmesinin bir koşulu olabilir (Yavuzer, 2012). Çocuk istismarının yakın çevre tarafından tekrarlanması, anlaşılmasını güç haline getiren ve süreci uzatan bir durumdur (Küçük, 2012). İstismar çocuğa isteyerek ya da istemeyerek yapılabilir. Her iki durumda da çocuk üzerinde olumsuz etkileri kalır. Bakım verenin istismardan koruyamadığı süreçte, çocuk yalnız ve korumasız hisseder. Bu yapılan istismardan daha kötü etkiler bırakır (Herman, 2016). İstismardan kurtulamayan çocukların az da olsa bir kısmı ileride aynısını yapmaya meyilli olmaktadır. İstismara maruz kalan çocukların çoğunluğu ise kendilerinin yaşayamadığı bakım, güvenme, koruma, korunma duygularını başka çocuklara yaşatmak isterler (Herman, 2016).

2.1.4.1.A.Fiziksel istismar: Çocuğa şiddet uygulanmasıdır. Çocuğun beden bütünlüğünün korunmamasıdır. Çocuğa istemli bir şekilde zarar verilmesidir (Polat, 2007). Fiziksel istismar bakım verenler tarafından yapılabilir ya da çocuk bakım verenler tarafından korunmayabilir. Somut olarak verilen hasar görüldüğü için en fark edilebilir istismar türüdür (McCoy & Keen, 2014). Aile içi şiddet durumunda çocuk, fiziksel olarak hasar görmese bile ciddi zarar görmektedir (Çobanoğlu, 2021). Yapılan çalışma gösteriyor ki, Türkiye'de yaşayan 7-18 yaşlar arasındaki çocukların yüzde 56'sı fiziksel istismara, yüzde 49'u duygusal istismara ve yüzde 10'u cinsel istismara tanık olmaktadır (Büyükyazıcı ve ark. 2010).

2.1.4.1.B.Duygusal istismar: Ebeveynler tarafından fiziksel müdahale olmaksızın sözel, jest ve mimiklerle ya da beden diliyle çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen zarar verici davranışlardır (Yavuzer, 2012). Çocuğu daha çok psikolojik, bilişsel ve ruhsal olarak etkilediği için gözle görülmesi en zor istismar türüdür. Tek başına

görülebilmektedir. Aynı zamanda diğer istismar türlerine de eşlik edebilmektedir (Honor, 2012). Çocuğun başarısının görülmemesi, dalga geçilmesi, aşağılanması, sevgi ve güven duygularının görülmemesi ve ayrımcılık da bu istismar türüne girmektedir (Yöyen, 2018; Krug ve ark. 2002).

2.1.4.1.C.Cinsel istismar : İstismar deneyimleri içerisinde en yıkıcı olanıdır. Cinsel gelişimini tamamlayamamış bir çocuğun cinsel söylemlere maruz kalması, cinsel temasa , cinsel birleşmeye ve cinsel sömürüye zorlanması olarak ifade edilebilir (WHO, 2022). Yaşıtı ya da kendisinden büyük biri tarafından çocuğun cinsel tatmin amaçlı kullanılmasıdır. Cinsel istismar çoğunlukla tanidik erkekler tarafından yapılmaktadır. Kız çocuklarında görülme sıklığı erkek çocuklara göre dört kat daha fazladır (Ballı, 2010; Çavuşoğlu, 2020). Bir defa maruziyet yaşayan çocuğun fark edilmesi çok zordur. Sıklıkla istismar edilen çocuk tekrar tekrar maruz kalmaktadır (Glaser ve ark. 2002). Annenin eğitim seviyesinin düşük olması, baba figürünün alkolik olması, (Özen & Şener, 1997), annelerin gece çalışıyor olması, kız çocuklarının fiziksel olarak daha olgun görünmesi(Zara-Page,2004), anne-baba ya da üvey babanın önceden istismara maruz kalması ve ensestlik cinsel istismar oranını arttırmaktadır (İşeri ve ark. 2008).

2.1.4.1.D.Ekonomik istismar : Son dönemde fiziksel, duygusal ve cinsel istismarın yanında ekonomik istismar da çalışma konusu olmuştur. Çocuğun yetişkin tarafından kapasitesinin üzerinde çalıştırılması şeklinde açıklanabilir. Çocuk üzerinden para kazanılmasını ifade eder (Karal & Atak, 2022). Özellikle çocukların eğitim hayatını sarsmaktadır. Bunun yanında çocukların fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik gelişimlerini de olumsuz etkilemektedir (Küntay ve ark. 2011). Çocuklar çalıştıkları iş yerlerinde diğer istismar türlerine de açık hale gelmektedirler (Bayraktar, 2015).

2.1.4.2.İhmal

İhmal, Merriam-Webster Sözlüğü’ nde “çok az ilgi ve saygı göstermek ya da saygısızlık etmek; özellikle ilgisiz bırakıp yalnız bırakmak” olarak tanımlanmaktadır. Bakım veren kişinin çocuğun fiziksel ve duygusal temel ihtiyaçlarını karşılayamaması ; çocuğun gelişimini engelleyen eylem ya da eylemsizliklerin bütününe ihmal denilmektedir (Çelik & Hocaoglu, 2018; Owayolu, 2007).İstismar çocuğa verilmemesi gereken olumsuzlukların verilmesi (aktif) ihmal de ise; çocuğun ihtiyacı olduğu şeyin verilmemesi (pasif) olarak düşünülebilir (Polat, 2007). İhmal edilen çocuklarda duygusal ve depresyon semptomlar daha çok görülürken, istismara uğrayan çocuklarda

saldırganlık eğiliminde artış olmaktadır (Biçer, 1999). Çocukluk çağı travmalarının en yaygın biçimlerinden biridir (De Bellis, 2005). İki farklı kategoride incelenmektedir. Fiziksel ihmal ve duygusal ihmaldir (İnan ve ark. 2022).

2.1.4.2.A.Fiziksel ihmal : Çocuğa bakmakla yükümlü olan kişi tarafından çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Beslenme, giyinme, güvenlik ve sağlık gibi gereksinimlerin yetersiz olması durumudur (Süslü, 2020). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerde çocuklar ihmal edildiği gibi maddi durumu iyi olan ailelerin çocuklarının da ihmal edildiği görülmektedir (WHO, 2022). Fiziksel ihmal fiziksel istismara göre daha çok görülmektedir. İhmal daha soyut bir kavram olduğu göz ardı edilebilmektedir (Kara ve ark. 2004). Fiziksel ihmale uğrayan çocuklarda yıkıcı bir şekilde sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuzluklar görülmektedir (Bifulco ve ark. 2002).

2.1.4.2.B.Duygusal ihmal: Çocuğun temel duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanamamasıdır (Burakgazi, 2019). Duygusal ihmalin fark edilmesi kolay değildir. Genellikle söylenmiş şeylerden ziyade söylenmeyen, gözlemlenmeyen ya da hatırlanmayan şeydir . Terapi odalarında ‘ harika bir çocukluk geçirdim ama içimde bir boşluk var ve dolduramıyorum’ söylemleriyle karşımıza çıkmaktadır (Webb, 2018). Duygusal ihmal ve duygusal istismar en çok görülen ama fark edilmesi en zor olan çocukluk çağı travmasıdır (Stoltenborgh ve ark. 2013, Trickett ve ark. 2009), literatürde en az çalışma bulunan çocukluk çağı travmasıdır (Wright ve ark. 2009). Duygusal ihmal çocuğun gelişimi üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Duygusal ihmal; çocuğun içine kapanmasına, akran sorunları yaşamasına, kaçınmaya dayalı bağlanma örüntüleri göstermesine yol açabilmektedir (Friedman & Billick, 2014).

2.1.5.Çocukluk çağı travmaları üzerine yapılan çalışmalar

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki çocukluk çağı yaşantılarının kişilerin gelişimleri ve yaşam kaliteleri üzerinde kalıcı etkileri bulunmaktadır (Budak & Işıkoğlu, 2023). Çocuğun savunmasız ve ailenin korumasına, ihtiyaçlarını gidermesine ihtiyaç duyması gibi etkenler çocukluğun hassas bir dönem olduğunun belirtilerindendir (Çiftçi, 2021). Bunun yanı sıra olumsuz yaşantılar ileriki dönemlerde aşılması zor durumlara dönüşebilmektedir. Çocukluk çağı travmaları bireylerin psikolojik, ruhsal ve kişilik yapıları üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. İstismar ve ihmalin en yaygın görülen psikolojik sonuçları intihar girişimleri, uyuşturucu kullanımı ve riskli cinsel

eylemler olabilmektedir (Usta, 2022). Çocukluk çağındaki istismar ve ihmaller yetişkinlik döneminde bireylerde madde bağımlılığı (Douglas ve ark. 2010), internet bağımlılığı (Dalbudak ve ark. 2014; Schimmenti ve ark. 2017; Tang ve ark. 2024; Çelik & Hoccoğlu, 2018 ; Evren ve ark. 2019), internet oyun bağımlılığı (Kircaburun ve ark. 2019; Grajewski & Dragan, 2020) ve birçok psikiyatrik, fizyolojik problemlere sebep olmaktadır.

İnternet bağımlılığının ruhsal sorunlara mı yoksa ruhsal sorunların mı internet bağımlılığına yatkınlık oluşturduğu henüz netleşmiş değildir (Bozkurt ve ark. 2016).

İnternet bağımlılığı ve çocukluk çağı travmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Budak ve ark. 2022) .

2.2.Kişilik

Kişilik, insanların nasıl biri olduğunu tanımlamak için kullandığımız bir kavramdır. Halk dilinde kullanılmasına ve bilimsel olarak da incelenmesine rağmen henüz net bir tanımı bulunmamaktadır. Literatüre baktığımızda yapılan tanımların çoğunda bireysel farklılıkların ön plana çıktığını, iç ve dış etkenlere bağlı olduğunu, tutarlı davranış kalıplarının sürekliliğini görmekteyiz. Bu bağlamda kişiliği “bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü” olarak tanımlamak mümkündür (İnanç & Yerlikaya, 2018). Kişilik biyolojik ve çevresel etkenlerden etkilenir (Uğurlu & Çelebi, 2014). Kişilik sabit değildir ve değişkenlik göstermektedir. Çünkü iki bileşenden oluşmaktadır. Mizaç ve karakter. Mizaç, kişiliğin doğuştan getirilen biyolojik yanıdır. Ancak karakter aile, kültür ve toplum etkileşimiyle değişebilmektedir. Bu da kişiliğin ahlaki yanıdır. Kişilik; biyolojik, aile, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Kişilik farklı yollarla ölçülebilmektedir. Öz bildirim ölçekleri (MMPI), projektif ölçümler (Rorschach) ve davranışsal ölçümlerdir (Beş Faktör Kişilik Envanteri). Bu ölçme yöntemleri kişiliği anlamada değerli veriler sağlamaktadır (Gençtanırım-Kurt & Çetinkaya-Yıldız, 2019).

2.2.1.Kişilik kuramları

Kişilik ile ilgili farklı çalışmalar ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Her kuram , kuramcısının yaşantılarını, çocukluğunu, dünya görüşünü ve deneyimini içermektedir. Bu sebepten kişilik ile ilgili zengin bir çalışma alanı bulunmaktadır (İnanç & Yerlikaya, 2018).

2.2.1.1.Psikodinamik kuramlar : Freud'un kuramıyla başlayıp Adler, Jung, Horney, Fromm, Sullivan ve Erikson'un eklemeleriyle devam etmiştir. Bilinçten çok bilinçdışı vurgulamaktadır ve çalıştıkları kişiler sağlıklı bireylerden ziyade hastalar olmuştur.

2.2.1.1.A.Psikanaliz-Sigmund Freud: Kişilik kuramında , insanın farkında olmadığı güçler tarafından yönetildiğini savunmaktadır. Bu güçler bilinçdışı süreçlerdir. İnsanın bütün zihinsel ve fiziksel faaliyetlerinin tamamının içgüdüler (cinsellik, yıkıcılık) ve psişik enerji (libido) tarafından gerçekleştiğini belirtir. Freud kişiliğin yapısını iki farklı modelle açıklamaya çalışmıştır. Topografik Model ve Yapısal Model. Topografik modele göre kişiliğimiz bilinçdışı, bilinç öncesi ve bilinç olmak üzere üç düzeyden oluşmaktadır. Freud yapısal modelde topografik modele ek olarak id, ego ve süperegö kavramlarını getirmiştir. İdin tamamı bilinçdışında iken ego ve süperegönün her üç düzeyde de olduğunu belirtmektedir. **İd:** Tamamen bilinçdışı olup haz odaklıdır ve içgüdüyle hareket etmektedir. Benliğin en ilkel kısmıdır. Kendi ihtiyaçları ve arzuları doyumuna ulaştırmak önceliklidir. Ancak bir dış dünyanın olduğu gerçeği ego kavramıyla anlaşılmaktadır. **Ego:** Dış dünyadaki gerçekliği unutmadan idin isteklerine ulaşmasını sağlamaktadır. Gerektiği zaman doyumunu geciktirip erteleyebilmektedir. Burada amaç kişiyi güvende tutmaktır. Ego bir yandan idin ihtiyaçlarını karşılarırken diğer yandan da toplumun beklentileri ve ahlaki değerlerini göz önünde bulundurmalıdır. Bunu süperegö sayesinde yapabilmektedir. **Süperegö:** Toplumsal normlara uygunluğu ifade etmektedir. İd ve ego ile ilişki halindedir. Yasaklanmış dürtüler süperegö ve ego arasında gerilime neden olmaktadır. Bu gerilim kaygıya , kaygı da savunma mekanizmalarının oluşmasına sebep olmaktadır. Savunma mekanizmaları kişiliğin gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Psikoseksüel gelişim dönemleri: Freud, kişiliğin ilk beş yaşta temelini oluşturduğunu ifade etmektedir. İnsanın genetik yapısı ve psikoseksüel dönemden geçiş süreci kişiliği oluşturan iki önemli faktördür. Psikoseksüel gelişim dönemleri beş tanedir. **Oral dönem:** 0-18 ay arası dönemi kapsamaktadır. Bebeğin haz alma yeri ağız bölgesidir. Aynı zamanda hem beslendiği hem de annesiyle bağ kurduğu yerdir. Bu dönemde aşırı ya da yetersiz haz yaşayan kişiler takılma (fiksasyon) yaşayabilmektedir. Bu takılmalar kişilik üzerinde önemli etkiler bırakabilmektedir. **Anal dönem:** 1.5-3 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Bebeğin haz alma bölgesi anüstür. Kaslarının gelişimiyle dışkıyı istediği zaman tutup bırakabilir. Bu dönemde tuvalet eğitiminin verilmiş biçimi kişilik üzerinde etkili olmaktadır. **Fallik dönem:** 3-6 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Haz

bölgesi genital organlardır. Bu dönemde çocukların cinsel organlarıyla ilgilendikleri , mastürbasyon yaptıkları ve cinsel konulara meraklı oldukları görülmektedir. Freud'a göre çocuk, karşı cinsten ebeveynine cinsel arzular beslemektedir. Bu çocukta bir karmaşaya sebep olmaktadır. Bu karmaşanın çözülüp çözülmemesi ya da ne şekilde çözüldüğü kişiliğin yapısında belirleyici bir faktördür. **Latent(Gizil) dönem:** 6-12 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Herhangi bir haz bölgesi bulunmamaktadır. Cinsel arzular bastırılmaktadır. Çocuğun motivasyonu oyun, arkadaşlık, öğrenme gibi faaliyetlerdir. Haz odağı organ olmadığı için takılma yoktur. Genital döneme hazırlık evresidir. **Genital dönem:** Ergenlik ve sonrası dönemi kapsamaktadır. Haz bölgesi yine cinsel organlardır. Bireyin kendine yönelik olan libidosu diğer insanlara yönelir. Yaşam sorunlarıyla baş etmeyi öğrenir. Ancak önceki dönemde takılmalar olmuşsa bu dönemde edinilmesi gereken becerilere enerji kalmaz ve çocuk önceki dönemleri çalışmaya devam eder. Bu da kişiliğin olgunlaşmasını sekteye uğratmaktadır.

Freud bu kuramıyla ciddi eleştiri alsa da birçok kişinin kuramının öncüsü olmuştur.

2.2.1.1.B.Bireysel psikoloji (Alfred Adler) : Kişiliğin gelişiminde bilinç dışının değil sosyal ilginin önemini vurgulamaktadır. İnsanın temel duygusunun üstünlük olduğunu savunmuştur. Kişilik yapısını aşağılık-üstünlük kompleksine dayandırmıştır. Bilinç ve bilinçdışının birbirinden bağımsız olmadığını ifade eder. Adler kişilik gelişiminde sosyal bağlamın etkisi ve doğum sırasının etkili olduğu görüşünü savunmaktadır.

2.2.1.1.C.Analitik psikoloji (Carl Gustav Jung) : Jung zihinsel işlemleri psişe (ruh) kavramıyla ifade etmektedir. Bilinçli ve bilinç dışı tüm düşünce , duygu ve davranışlar psişedir ve libidinal enerjiyle çalışmaktadır. Bilinçli ve bilinç dışı duygu, düşünce ve davranışın etkisi kompleks olarak adlandırılmaktadır. Kişilerin toplum içerisindeki rolleri personalarıyla kendini gösterir. Herkesin birçok farklı personası bulunmaktadır. Kişilik; bilinç, bilinç dışı ve kolektif bilinç denilen üç yapıdan etkilenmektedir. Kolektif bilinç dışındakileri hiçbir zaman bilemeyiz. Davranışımızı yönetebilirler. Bizden önce yaşayan atalarımızın verdiği tepkiler bizim kolektif bilinçaltımızda gizlidir. Kişi aynı imgelere sahip olduğu için aynı cevapları verme eğilimindedir. İçedönük, dışadönük kavramlarını literatüre kazandırmıştır.

2.2.1.1.D.Nevrotik ihtiyaçlar kuramı (Karen Horney) : Horney'in kuramı daha çok nevrotik kişilikle ilgilidir. Kişiliğin oluşumunda sosyo-kültürel koşulların ve çocuklukta deneyimlerin etkili olduğunu savunmaktadır. Özellikle ebeveynin yetersiz

ilgi, sevgi ve bakımı ya da aşırı koruyucu ve şımartılmış temek kaygıya sebep olabilir. Bu da temel düşmanlığa dönüşebilir. Bu iki duygu nevrozun yapıtaşlarını oluşturur. Nevrotik eğilimlere karşı neler yapılabileceği ve kadın psikolojisiyle ilgili çalışmaları kıymetlidir.

2.2.1.1.E.Özgürlükten kaçış kuramı (Erich Fromm) : İnsanın fizyolojik ve varoluşsal ihtiyaçlarını doyumaya çalıştığını ifade eder. Birey özgür olmak için çabalar ancak bunun getirdiği bazı sorumluluklar vardır. Bireyselleşme ve kaygı. Kişilik çoğunlukla çocukluk yıllarında şekillense de çevresel faktörlerden de etkilenmektedir.

2.2.1.1.F.Kişiler arası ilişkiler kuramı (Harry Stack Sullivan) : Kişiliğin gelişimi için diğer insanlara ihtiyaç vardır. Kişiler arası davranışlara bakarak kişilik hakkında yorum yapılabilir. Aynı zamanda gelişim dönemleri ve bu dönemde yaşanan kaygının etkisi de önemlidir. Bebeklik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik gelişim dönemleri vardır.

2.2.1.1.G.Psiko-sosyal gelişim kuramı (Erik Hamburger Erikson) : Freud'un kuramını genişletmiştir. Ancak libidoya daha az önem vererek toplumsal faktörleri daha fazla ön olana çıkarmıştır. Kimlik oluşturma çabası kimlik kargaşasına yol açabilmektedir. Kişilik; id, ego ve süperegodan oluşmaktadır. Ancak Erikson'un süperegosu Freud'dan farklı olarak ebeveyn yetiştirmesini de içermektedir. Kişilik hakkındaki en önemli katkılarından biri kişiliğin yaşam boyu değişip gelişebilen bir süreç olduğunu ifade etmesidir. Aynı zamanda kişilik gelişimini psikososyal gelişim dönemlerine ayırmıştır. **Bebeklik (Temel güvene karşı temel güvensizlik) :** Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının yeterince karşılanması güven duygusunu oluşturmaktadır. Yaşanan çatışma olumlu yönde gelişirse umut; olumsuz yönde gelişirse geri çekilme görülmektedir. **İlk Çocukluk (Özerkliğe karşı utanç ve şüphe) :** Bu dönemde çocuklar hem kendilerini hem de çevresindekileri kontrol etmeye çalışır. Buna yeterince izin verilirse irade; yeterince izin verilmezse zorlantı meydana gelmektedir. **Oyun Çağı (Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu) :** Çocuk bu dönemde cinsel konulara merak duymaktadır. Bu merak suçlanıp, cezalandırılırsa çekingenlik; yeterince izin verilirse amaç, hedef oluşturma gerçekleşecektir. **Okul Çağı (Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu) :** Bu dönemde çocuk sosyal ve akademik alana yönelmektedir. Çocuk çevresi tarafından kabul görür ve dikkate alınırsa yeterlilik ; kıyas yapılır ve başarısızlıklara odaklanılırsa tembellik açığa çıkmaktadır. **Ergenlik**

(Kimliğe karşı kimlik kargaşası) : Kimlik gelişimini en üst düzeyde olduğu dönemdir. Bu nedenle kimlik bunalımının da gerçekleştiği dönemdir. Birey cinsel, toplumsal ve mesleki kimliğini oturtmaya çalışır. Yeterince gelişir ve kargaşa çözülürse bağlılık ve yeterince çözülmezse rol yadsıması ortaya çıkmaktadır. **Genç Yetişkinlik (Yakınlığa karşı yalıtılmışlık) :** Bu dönemde genç kendi kimliğini başkasının kimliğiyle kaynaştırmak , yakınlık kurmak istemektedir. Bu çatışma sağlıklı bir şekilde kontrol edildiğinde sevgi ; kontrol edilemediğinde dışlama gerçekleşmektedir. **Yetişkinlik (Üretkenliğe karşı durağanlık) :** Bu dönemde yetişkin toplumdaki yerini ve sorumluluklarını belirlemektedir. Kargaşa başarılı bir şekilde atlatıldığında üretkenlik; atlatılamadığında reddedicilik, ben merkezilik ortaya çıkmaktadır. **Yaşlılık (Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk) :** Bu dönemde kişi hala üretmeye başka bir şekilde devam etmektedir. Çocukları, torunları ve geride bıraktıklarını kabul ettiğinde ve benimsediğinde bilgelik; geride bıraktıklarından hoşnut değilse hor görme yaşanmaktadır.

2.2.1.2.Davranışçı ve bilişsel kuramlar: Bu yaklaşım kişiliği öğrenilmiş davranış örüntüleri olarak açıklamaktadır. Kişiliğe biyolojik ve bilişsel süreçlerden ziyade bilimsel olarak incelenebilir olarak bakmaktadırlar.

2.2.1.2.A.Radikal davranışçılık (Burrhus Frederick Skinner) : İnsan davranışının bilimsel olarak gözlemlenebilir olduğunu savunmuştur. Fizyolojik ya da yapısal değil de çevresel olarak da açıklamaya çalışmıştır. Davranış kazanımını alışkanlık olarak belirtip özgür iradeyi reddetmektedir. İki farklı öğrenme biçimi vardır. 1- Tepkisel (Klasik) Koşullanma: Ivan Pavlov tarafından; bir köpeğin yiyecek ile zilin sesini bağdaştırdığı ve salya akıttığı daha sonra sadece zilin sesini duyduğunda da salya akıtmaya başlaması üzerine yapılan bir çalışmadır. 2- Edimsel Koşullanma: Davranışın tekrarlanma sıklığının etkisidir. İyi sonuçlar alındığında artar ve olumsuz sonuçlar alındığında davranış azalır.

2.2.1.2.B.Eklektik davranışçı yaklaşım (John Dollard-Neal E. Miller) : Skinner'a katılmakla birlikte laboratuvar ve klinik gözlemi de önemsemişlerdir. İnsan davranışının temelinde içgüdüler olduğunu söyleyerek Freud'un görüşüne katılmışlardır. Buna ek olarak birincil (doğuştan getirilmiş dürtüler) ve ikincil (öğrenilmiş) dürtülerden bahsetmektedir.

2.2.1.2.C.Sosyal bilişsel kuram (Albert Bandura) : Kuramda çevresel etkilerin yanında bilişsel süreçlerin karşılıklı etkileşimi üzerinde durulmaktadır. Kişiler kendi yaptıklarıyla öğrenme gerçekleştirebilir ancak başkasını gözlemleyerek de öğrenme gerçekleştirebilir ve buna gözlem yoluyla öğrenme denir. Ayrıca rastlantısal olayların da insanları etkileyebileceğini öne süren tek kuramcıdır.

2.2.1.2.D.Kişisel yapılar kuramı (George Alexander Kelly) : Kelly'e göre insan davranışı hem gerçekliğe hem de gerçeklik algısına dayanmaktadır. İnsanların anlamlandırma biçimleri kişisel yapılarını ortaya koymaktadır. Ebeveynliğin çocuk gelişimi için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Kişinin yetişkinlik yıllarındaki psikolojik sorunların nedenini yapılandırma sistemindeki arızalara bağlamaktadır. Bilişsel psikoterapinin öncüsü olarak kabul edilmektedir.

2.2.1.3.Araştırma odaklı kuramlar : Bu yaklaşım bilinç dışını ve davranışa ilişkin soyut kavramları bir kenara bırakıp kişiliğin bilinçli ve somut yönüne odaklanmışlardır. Faktör analiziyle ayırıcı özelliklerin niceliksel ölçümü yaklaşımın temeli sayılmaktadır.

2.2.1.3.A.Ayırıcı özellik kuramı (Gorden Willard Allport) : Kişilik sürekli gelişerek değişime uğramaktadır. Hem ruhsal hem bedensel bileşenler kişiliği oluşturmaktadır. Karakter ve mizaç arasındaki farkı vurgulamıştır. Mizaç kalıtsal bir özellikken karakter değişebilir bir olgudur. Dürtüleri tamamen reddetmez ancak güdülerin geçmiş güdülerle ilişkili olmadığını savunmaktadır. Kişiliğin yapısını oluşturan temel öğeler kişisel yatkınlıklar ve kişiye özgü özelliklerdir. Freud'un kişiliğin ilk çocukluk zamanında tamamlandığı görüşünü tamamen reddederek kendilik kavramının geliştiğini öne sürmektedir. Allport sayesinde kişilik akademik bir çalışma konusu olarak üniversitede görülmeye başlanmıştır. Ayrıca psikolojik testlerin gelişmesine de öncülük etmiştir.

2.2.1.3.B.Faktör analitik ayırıcı özellik kuramı (Raymond Cattell) : Gözle görülebilen , açık davranışların faktör analiziyle ölçülmesine dayanmaktadır. Cattell binlerce kişiden alınan üç farklı veri kaynağından güvenilir bilgi amacıyla bilgi toplamıştır. Verilerden on altı faktör elde edilmiştir. 16 faktörlü kişilik envanteri bu şekilde oluşmuştur. Genel olarak kişiliğin üçte ikisinin çevresel üçte birinin genetik faktörlerden etkilendiği sonucuna varılmıştır.

2.2.1.3.C.Biyoloji temelli faktör analitik ayırıcı özellik kuramı (Hans Eysenck) : Bu yaklaşımda Eysenck kişiliği iki uçtan birine koymaktansa hangisine daha yakın

olduğunu saptamaya çalışmış ve faktör analizinin gerekliliğini savunmuştur. Bu kişilik boyutlarının oluşumunda en önemli faktörün genetik olduğunu çevresel etkenleri de göz ardı etmemek gerektiğini belirtmiştir. Kişiliğin üç boyutunu ele almıştır. Dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizmdir. Eysenk'in geliştirdiği kişilik ölçeğinde yalan skalası da bulunmaktadır.

2.2.1.3.D.Beş Faktör (Büyük Beşli) kuramı (Robert McCrea-Paul Costa) : Bu yaklaşımda faktör analizi kullanılarak; Allport, Cattell ve Eysenck'in ayırıcı özellik çalışmaları ve kişiliğin temel boyutları incelenmiştir. Kişiliğin dışadönüklük, nevrotizm, deneyime açıklık, uyumluluk ve öz-disiplin alt boyutlarını tespit etmişlerdir. Bu boyutlar iki uçlu ve normal dağılım göstermektedir. Kişiliğin gelişiminde genetik faktörler, biyolojik faktörler(hormonlar, beyin yapısı) ve erken yaştaki deneyimler etkili olabilmektedir. Kişilerin inanç ve duyguları doğrultusunda değişim gösterebilmektedir.

2.2.1.4.İnsancıl-Varoluşçu kuramlar : Bu yaklaşım insanın doğuştan getirdiği potansiyellerine odaklanmaktadır. Bu potansiyeller engellendiğinde patoloji ortaya çıkmaktadır. Diğer akımlardan farkı insanın doğasına iyimser bakmaları ve kişinin özgür iradesi inanarak davranışından sorumlu tutmalarıdır.

2.2.1.4.A.Birey merkezli yaklaşım (Carl Ransom Rogers) : Rogers danışan merkezli terapi ekolünün kurucusudur. Çocuklukta yaşanan olaylar kişiliği etkilese de şu an ki ihtiyaçlar ve gerçekleştirme eğilimleri daha önemlidir. Kişinin gerçekleştirme eğilimi engellenirse patoloji açığa çıkar. Ayrıca kişi hayatındaki önemli kişilerle saygı, sevgi ve temas istemektedir. Bunlar olumsuz bir şekilde geliştiğinde benlik kavramı ve kendini gerçekleştirme süreci de olumsuz etkilenmektedir. Rogers'in kuramı eğitim ve psikoterapi alanına destek sağlamıştır.

2.2.1.4.B.Kendini gerçekleştirme kuramı (Abraham H. Maslow) : Kişiliğin bilinçli boyutlarıyla birlikte insan doğasını da ele almaktadır. Rogers gibi insan doğasına iyimser bakmaktadır. İnsan güdülleri birbiriyle ilişkili olduğu için ihtiyaçları karmaşık olabilmektedir. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi dediği yapıda beş ana grupta toplamıştır. Hiyerarşik bir yapı söz konusudur. Kişi en alt seviyedeki ihtiyacı tamamen karşılayabildiğinde bir üst seviyeye geçebilmektedir. Hiyerarşideki insan ihtiyaçları en alt düzeyden en üste olacak şekilde şu sıradadır: Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirmedir.

Maslow ihtiyaçların bilinçdışı olduğunu ancak davranışların belirleyicisi bilinçdışı geçmiş değil, gelecekteki beklentilerdir. Freud'un savunma mekanizmalarını desteklemiştir. Kişi hiyerarşideki basamakları sırasıyla aşabilirse sağlıklı bir gelişim gösterebilmektedir. Pozitif psikolojiye önemli etkileri olmuştur.

2.2.1.4.C.Varoluşçu psikoloji (Rollo May) : Varoluşçu kuram birçok felsefi akımdan etkilenmiştir. Yaklaşımına göre kişiler en iyi kendi bakış açılarıyla anlaşılabileceğini düşünmektedirler ve doğuştan var olma ve bağımsızlık duygularını getirmektedirler. Bunun gerçekleşmesi için cesaret gerekmektedir. Var olmanın dört yolu vardır. Umwelt (Biyolojik Dünya), Mitwelt (Sosyal Dünya), Eigenwelt (Öznel Dünya), Überwelt (Olmak İsteddiği Dünya). İnsan kendi sorumluluğunu alabildiği kadar özgürdür. Var oluşu onaylayan en yapıcı yol sevgidir. Reddedilme ve engellenme sağlıklı gelişimi olumsuz etkilemektedir (İnanç & Yerlikaya, 2018).

2.2.2.Kişilik üzerine yapılan çalışmalar

Yapılan çalışmalarda kişilik yapılarının bazı rahatsızlıklara zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bunlardan bir tanesi de bağımlılıktır. Hem madde bağımlılığına hem de davranışsal bağımlılıklara eşlik eden bazı kişilik özellikleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Nevrotiklik, yumuşak başlılık ve dürüstlük ile dijital bağımlılık arasında, nevrotiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasında, nevrotiklik ile fomo arasında ve internette oyun oynama bozukluğu ile yumuşak başlılık ve dürüstlük arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Keçeci ve ark. 2021). Dissosiyatif kişilik bozukluğu, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, çekingen tip kişilik bozukluğu internet bağımlılığıyla ilişkisi olduğu (Bernardi & Pallanti, 2009) ; beş ana kişiliğin akıllı telefon bağımlılığıyla anlamlı ilişkisi olduğu (Erdem & Uzun, 2022), kişiliğin hem internet hem sosyal medya bağımlılığıyla anlamlı bir ilişkisi olduğu (Hawi & Samaha, 2019), kişilik özelliklerinin dijital bağımlılığa aracılık ettiği (Parmaksız, 2022), belirli kişilik özelliklerinin dijital bağımlılığa karşı koruyucu olduğu (Erzincanlı & Geçikli, 2024); duygusal dengeli ve sorumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde dijital bağımlılık riskinin daha az olduğu (Gezer, 2022) ; nörotiklik ve özdenetimlilik kişilik özellikleri ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Bal & Balcı, 2020).

Bireyler ve toplumlar internetin kullanımından olumsuz etkilenmektedir. Özellikle ergenlikte bireyselleşme ve kişilik yapısı üzerinde etki göstermektedir. İnternet bağımlılığı sosyal desteğe ihtiyacı olan çocuklarda daha yoğun görülmektedir (Aslan, 2019).

2.3.İletişim ve Medya Tarihi

Tüm zamanlarda olduğu gibi bizden önceki toplumlarda da iletişim kritik bir öneme sahipti. İletişim kurma biçimleri her dönemde farklı olmuştur. Antik dönem ve orta çağda iletişim henüz yeterince gelişmemişti, buna pek gerek de duyulmuyordu. Ulak ve mektup en belirgin iletişim biçimiydi. Sanayi devrimiyle birlikte iletişimde çok yeni bir döneme geçilmiştir. Bilim ve teknoloji alanında da ileri seviyede bir gelişme olmuştur. Telgraf, telefon, radyo ve televizyonun icadıyla küresel bir iletişim ağı oluşmuştur. 20. Yüzyıl sonunda uydu teknolojileri ve internet ağları sayesinde iletişim kişisel olarak kurulabilmiş ve kolayca bilgi sahibi olunabilmiştir (Slattery,1991: Castells, 2008). Sanayi toplumunda en büyük güç para iken bilgi ve iletişim çağında gücün varlığı bilgiyle sağlanmaktadır. Bilginin edinimi ise teknolojik gelişmelerle çok kolay hale gelmiştir. Nitekim herkes cep telefonundaki internet ağı sayesinde küresel çapta iletişim ve bilgi imkanına sahip olabilmektedir (Slattery,1991). İnternet 1960’larda Amerika Birleşik Devletleri Savunma Departmanı’nın İleri Araştırmalar Birimi (DARPA) tarafından Sovyet saldırısından korunmak amacıyla tasarlanmıştı. Günümüzde kitleler arası iletişim, küresel çapta bilgi paylaşımı internet sayesinde yapılabilmektedir.

Teknolojik aletlerin gelişmesi , internetin gündelik yaşama dahil edilebilmesinin yollarını açmıştır. Özellikle “World Wide Web- Dünya Çapında Ağ, (www) ” 1991’de halk erişimine açık hale geldiğinde vazgeçilmez bir hal almıştır. İnternet yaşam standartlarını , iletişim düzeylerini etkilediği gibi geleneksel medyayı da etkilemiştir. Yeni iletişim teknolojileri yeni medya mecralarının ortaya çıkışını sağlamıştır. Geleneksel medyadan en önemli ayırt edici özelliği etkileşimli olmasıdır. Nitekim tek yönlü olan geleneksel medyanın aksine kişinin kendi yorum ve bilgisini katmasını sağlayacak bir platform oluşturulmuştur. Bu değişimler toplumları kültürel ve sosyal açıdan etkilemiştir. İnternetin iyileşmesiyle teknolojik gelişmeler de artmaktadır. İnternetin web 2.0 teknolojisi yeni medya mecralarının ve uygulamalarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Yeni medyanın özelliklerini Rogers “etkileşim, kitlesizleştirme ve eş zamansızlık” olarak açıklamıştır. Bu niteliklere sahip mecraları ise

şöyle açıklamıştır: Blog; kişisel yazılı içeriklerdir. (Shiftdelete.net) , Mikroblog; kişilerin kendi fikirlerini anlık olarak paylaşabilmesini sağlar. (X), Medya-Video Paylaşım Siteleri; sıklıkla video paylaşımı yapılmaktadır. (Youtube), Çevrimiçi Forumlar; herkesin karşılıklı etkileşim kurabildiği platformlardır. (Reddit), Wikiler; herkesin bilgi paylaşımı yaparak katkı verebileceği ortamlardır. (Wikipedia), Podcastler; ses kaydıyla oluşan platformlardır. (Spotify), Sosyal Ağ Siteleri; sosyal medya platformlarıdır (Facebook) (Rogers & Everette, 1986; Topçu, 2024).

Marshall McLuhan (2014) , toplumun kişisel, siyasal, ekonomik, estetik, psikolojik, ahlaki ve etik hayatını etkileyen teknolojik gelişmelerin boyutlarını şu şekilde açıklamıştır:

1. Kabile Çağı: Sözlü iletişimin olduğu dönemdir.
2. Edebiyat Çağı: Alfabenin keşfiyle görme duyusu önceliklidir.
3. Basım Çağı: Matbaanın keşfi iletişimi aktifleştirmiştir.
4. Elektronik Çağ: Telgrafla birlikte iletişim olanakları artmıştır (Topçu, 2024) .

İnternet hızı ve kapsamı dolayısıyla 21. yüzyıl dijital çağ olarak adlandırılabilir (Güngör, 2020).

(Topçu, 2024) çalışmasında yeni medya mecralarını McLuhan'ın tetrad yaklaşımıyla değerlendirmektedir. Sonuç olarak; internet teknolojisi sunduğu etkileşimlilik sayesinde kullanıcıyı da aktif hale getirmektedir. Geleneksel medyayı olumsuz etkilemiş , tek yönlü olmaktan çıkarıp bireylerin de etkin olmasını sağlamıştır. Etkileşimli mecraların herkes tarafından kullanılabilir olması, herkes tarafından beğenilen içerikler üretmeye yönlendirmiştir. Bu durum ortak bir algıyı da beraberinde getirmektedir. Kalite kavramı anlamını yitirmiştir. Bu sebepten dolayı bağımlılık riskini arttırmaktadır (Yaramış & Ünal, 2024) . Ekonomik çıkarlar ve herkes tarafından beğenilme arzusu insani değerlerin ve etik duruşun önüne geçmektedir. Topluluğa hitap edebilmek için herkesin ilgisi olabilecek içerikler gerekmektedir. Bu kültürel yozlaşma ve aynılık, benzeşme , aidiyet hissini zedelemektedir (Topçu, 2024).

2.3.1.Dijital çağ

İnternetin hayatımıza girmesi ve buna bağlı olarak teknolojik aletlerin artması dijital çağa adeta zemin hazırlamıştır. Dijital çağ; ekonomiden siyasete, eğitimden eğlenceye, ticaretten sosyalleşmeye her şeyin internet kullanımına bağlı olduğu

günümüz çağıdır. Dijital teknolojiler birçok farklı alanda kullanılır hale getirilmiştir. Küçük, kablosuz, korunabilen gibi özellikleri bireylerin hayatını kolaylaştırmaktadır (Batur & Uygun, 2012). Dijital teknolojilerin kullanım sıklığının artması dönüşümü zorunlu hale getirmektedir (Övgün & Tamar, 2020). Dijital çağın beraberinde getirdiği değişiklikler şu şekildedir:

Toplumun her kesimini farklı şekilde etkilediği gibi devletin yönetim şeklini de değiştirmiştir. 90'lı yıllarda ABD'de e-devlet sistemine geçişle dijital dönüşüm kamu yönetiminde de kendini göstermiştir.

İnsanların onaylanma ve aidiyet ihtiyacı sosyal medya platformları üzerinden karşılanabilir hale gelmiştir. Nitekim kişiler yaptığı paylaşıma beğeni aldığı anda , toplum tarafından onaylandıklarını ve takdir edildiklerini hisseder. Toplumun beğendiği içeriklere yönelmek kişilerin özgünlüğünü kaybetmelerine neden olabilmektedir.

Dijitalleşme sosyalleşmeye de farklı bir boyut getirmiştir. Kişiler yüz yüze görüşmek yerine sosyal medya platformları üzerinden konuşma ya da mesajlaşmayla çok sık iletişimde olduklarını düşünebilmektedirler. Dijital araçlar üzerinden yapılan görüşmeler, insanın gelişiminin bir parçası olan empati ve aidiyet hissini vermemektedir (Newport, 2019; Kürtünlü & Büyükbaykal, 2025).

Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı uyku düzensizliklerine öncülük etmektedir. Cihazlardaki mavi ışık filtresi gece kullanımını kolaylaştırır da aslında kullanıcıların geç saate kadar kullanabilmelerini de sağlamaktadır (Alter, 2018).

Aynı cihazda birden çok uygulamanın bulunabilmesi insanların dikkatinin dağılmasını kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda teknolojik cihazların hızlı gelişimi algoritmaların etkinliğini arttırmaktadır. Bireylerin ilgisini çeken ve onlara benzeyen içeriklerin bir sonunun olmaması uygulamada daha fazla kalınmasına sebep olmaktadır.

Teknolojik aletlerdeki algoritmalar bağımlılık yapacak şekilde değil de iyi amaçlar için de kullanılabilir. Algoritmaların işleyiş tarzını değiştirmek yeterli olabilmektedir. Bunu ancak cihaz üreticileri yapabilmektedir (Newport, 2017; Kürtünlü & Büyükbaykal, 2025).

Dijital ürünlerin hızlı bir şekilde değişimi ve gelişimi insan gibi düşünen ve davranan makinelerin yapımını öne süren yapay zekâ teorisine zemin hazırlamıştır.

2.3.2.Yapay zekâ

Yapay (Pirim makineler insanlara insanların makineler insanların bilişsel ve duyuşsal becerilerinin öğretilmesi, insan gibi davranırken aynı zamanda davranışların mantık çerçevesinde nasıl işlendiğinin bilinmesi ve bunun dijital aletlere aktarılmasıdır (Pirim, 2006; Russell & Norvig, 2016). Net bir tanımlı yapılamasa da Nilsson “Yapay Zekâ Geçmiş ve Geleceği” isimli kitabında yapay zekâyı makineler zeka kazandırmaya adanmış etkinlik şeklinde tanımlamaktadır (Nilsson, 2019). Zeki makineler elde etmek için felsefe, mantık, biyoloji, psikoloji, istatistik ve mühendislik bilgilerine de sahip olmak gerekmektedir. Bu alanlarda günümüze kadar pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar yapay zekâyı zemin hazırlamıştır. İngiliz mantıkçı ve matematikçi Alan Turing “Turing Makinesi” ismini verdiği hayali bir makineyle mantık fonksiyonlarının hesaplanabilir olabileceğini söylemiştir (McCarthy, 2007). 1950’ de Turing’in yayımladığı makalede ilk defa insan tarzı zekanın bütünüyle mekanikleştirme olasılığı ele alınmıştır (Turing, 1950).

Yapay zekanın araştırma sahasına çıkması çeşitli sempozyum, konferans ve makale yayımlanmasıyla gerçekleşmiştir.

1955’te “Öğrenen Makineler oturumu” toplantısında Newell ve Simon’un satranç oynayacak bir bilgisayar programının hayali tasarımı sunulmuştu. Önermiş oldukları hipotezler yapacakları çalışmaların ilk girişimleriydi.

1956’da “Dartmouth Yaz Projesi” toplantısında McCarthy ve Minsky makinelerin doğal dili kullanabilmesini sunmuştur. McCarthy ilk defa yapay zekâ terimini kullanmıştır .

1958’ de “Düşünce Süreçlerinin Mekanikleşmesi” sempozyumunun Minsky’nin örüntü tanıma, öğrenme ve tasarlama yöntemlerini anlattığı makalesi; McCarthy’nin yapay dil geliştirmeye ilgili makalesi ve Selfridge’nin örüntü tanıma modeli önemlidir.

1960’lı yıllarda yapay zekâyı ilgili birçok farklı çalışma yapılmış ve devlet kurumları tarafından da desteklenmiştir. Bu dönemde ilk yapay zekâ laboratuvarı kuruldu.

1970’lerin ortasına kadar bilgisayarların üç boyutlu dünyayı iki boyuta çevirebilme, yüz tanıma, el-göz sistemi, konuşma tanıma, mantık proglamlama, basit cümlelerin

bellekte saklanabilmesi, hareketli robotların icadı, yapay çeviri ve oyun oynayabilen programlar gibi alanlarda ileri düzeyde çalışmalar yapılmıştır. Bu dönemde ABD'nin savunma sanayisi için geliştirdiği internetin kullanımı ve uzman sistemler alanındaki gelişmeler yapay zekanın yükseliş dönemi olarak adlandırılmasını sağlamıştır.

1980'lerin sonuna doğru yapay zekanın yapabileceklerine dair beklentilerin yükseltilmesi ve söylenenlerin yerine getirilememesi , gelen eleştirilerin fazlalığı yapay zekanın kışını getirmiş oldu. Destekler azalsa da çalışmalar devam etmiştir. Özellikle yapay öğrenme, sinir ağları, öğrenme biçimleri, doğal dil işleme ve bilgisayarla görme alanlarında kayda değer gelişmeler gözlemlenmiştir (Işık & Çamur, 2024) .

Günümüzde yapay zekâ teknolojik gelişmelerle birlikte, insanların zorlandığı ya da vakit harcamak istemediği işlemleri kolaylıkla ve kısa sürede yerine getirdiği için insan hayatında fazlaca yer edinmeye başlamıştır (Köse, 2023). Evlerde ve evin içindeki eşyalarda, kişiyi tanıyabilen algoritmalarda (Türken & Fırat, 2024), sürücülük sistemlerinde, yol bulmada (navigasyon), bilgisayar oyunlarında, tıpta, alışverişte, iş uygulamalarında, dillerin çevirisinde ve yüz tanımda yapay zekayı görebilmekteyiz. Yapay zekanın kullanım alanı oldukça geniştir. Nöropazarlama (Kaya, 2022), sağlık (Şahin, 2020), edebiyat (Öner-Gündüz, 2025), eğitim (Karagöl & Yıldırım, 2025), grafik tasarımı (Kılıç & Albayrak, 2025), kamu yönetimi (İşcan & Pabuçcu, 2025), insan kaynakları (Çeliker & Gürsoy, 2025), eğlence ve oyun (Sarı & Sancaklı, 2025), finans (Turan ve ark., 2025), iletişim (Albayrak, 2025), öğretim (Sontay ve ark. 2024), reklamcılık (Bulut & Yazar, 2024), akademi ve araştırma (Işık & Çamur, 2024), gazetecilik (Köse ve ark. 2024), halkla ilişkiler (Çeber, 2023), hukuk (Tufan, 2025), spor (Caz ve ark. 2024) ve siber güvenlik (Akbaba & Gündoğdu, 2021) bunlardan bazılarıdır. Eğitim, sağlık, elektronik ticaret ve siber güvenlik yapay (Akbaba teknolojisi en çok kullanılan sektörlerdir (Akbaba & Gündoğdu, 2021).

Yapay zekanın işlevselliği insan gibi düşünebilme ve hareket edebilme yetisine sahip olması ve insanı taklit edebilmesidir (Russell & Norvig, 1995; Yapıcıoğlu & Ayaz, 2024).

Yapay zekâ insan beyninin çalışmasından örnek alınarak yapılmıştır. İnsanlarda öğrenme nöronlarla gerçekleşirken, bilgisayar ortamında yapay sinir ağları tarafından oluşturulmaktadır. Yapay zekâ araştırmacılarının en büyük hedefi insan düzeyinde

yapay zekâ geliştirebilmektir (Nilsson, 2019). Yapay Işık & henüz insan zekasına ulaşabilmiş değildir (Işık & Çamur, 2024; Yılmaz ve Kaya, 2021).

Yapay zekâ insan eliyle oluşturulmuş ve insanın kontrolündedir. İrade, bilinç, sezgi ve duygulara sahip olmadığı için gerçek bir insan beyni gibi çalışması mümkün değildir (Köroğlu, 2017; Say, 2018).

ChatGPT-4 cerrahiden dilbilimine , matematikten astronomiye bilgisi ve etkinliği olan bir yapay dilbilimine, asistanıdır (Keskin, 2023). Hukuk alanında yapılan bir çalışmada ChatGPT-4'ün mevcut düzeni sarsacağına işaret etmektedir. ChatGPT-4 insana özgü olan dil yeteneğini de taklit edebilmektedir. Yapay zekaya ve robotlara kişilik atfedilmesi Avrupa Parlamentosu'nda sunulmuştu. Anacak sonuç olarak yapay zekâ insanlar tarafından sorulan soruya yanıt vermektedir. Dolayısıyla bilgi işlem nesnesidir (Bilgici, 2023).

Yapay zekâ insan eliyle oluşturulduğu için kötü niyetli kullanılabilir ve insanı zora koyacak tehlikeli durumlar oluşturabilir. Bağımlılık başta olmak üzere birçok probleme yol açabilir. Nitekim yapay Coşkun & bağımlılığı için ölçek geliştirilmiştir (Coşkun & Gülleroğlu, 2021; Savaş, 2024).

2.4.Dijital Bağımlılık

2.4.1.Bağımlılık

Bağımlılık bir madde ya da etkinliğe patolojik bir seviyede ihtiyaç duymaktır. Birey günlük işlerini yapamaz hale geldiğinde bile kullanımı azaltamaz ve kendisindeki zararları fark ettiği halde kullanmaya devam eder. Kullanımı azaltmak istediğinde ise aşırı bir şekilde kullanma ihtiyacı hisseder ve olumsuz tepkiler ortaya çıkar. Bu da etkinliği devam ettirmeye ve dolayısıyla bağımlılığa sebep olmaktadır. Bağımlılık yapan maddeler beynin ödül mekanizmasını aktifleştirdiği için kullanıldıkça daha çok kullanılmak istenir ve bağımlılığın artmasına neden olur. Bağımlılık, kişinin fiziksel, psikolojik ve biyolojik halleri üzerinde olumsuz etki yaparak tüm dengesini ve düzenini değiştirmesidir. Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır (Karaman & Kurtoğlu, 2009).

2.4.1.1.Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı; gittikçe aşırı bir şekilde maddeye ihtiyaç duymak, madde bulunamadığında ona benzer bir madde kullanmaya çalışmak, maddenin düşünüldüğünden daha fazla miktarda ya da daha uzun süreli kullanılması, maddeyi bırakma ya da kontrol etme çabalarında başarısız olmak, maddeyle ilgili etkinlikleri giderek arttırmak, madde kullanımı nedeniyle sosyal ve iş etkinliklerini azaltmak ve maddenin neden olduğu fiziksel ve psikolojik sorunlara karşın madde kullanımını devam ettirmek şeklinde tanımlanabilir (Kaymal, 2020). Madde kullanım bozukluğu madde bağımlılığına dönüşmektedir. Bağımlılık yapan maddeler şunlardır: Alkol, tütün ve ürünleri, afyon ve türevleri (eroin ve morfin), kokain ve amfetaminler, barbitüratlar, halüsinojenler (LSD, ekstasi, esrar), uyarıcılar (kafein, nikotin) (Hooley ve ark. 2011).

2.4.1.2.Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık ile ilgili farklı görüşler olsa da kişinin, kendisine zararı dokunduğu halde , haz aldığı bir davranışı artan bir biçimde tekrarlayarak yapması, davranışı kısıtlayamaması ve kontrol altına alamaması, sürekli zihninin o davranışı gerçekleştirmekle meşgul olması ve davranışı azaltmaya yönelik girişimlerinin başarısız olması şeklinde tanımlanabilir. Davranış gerçekleşmediğinde olumsuz duygu durum ve tepkiler açığa çıkmaktadır. Davranış engellenmezse doyum ve rahatlama gerçekleşmektedir. Madde bağımlılığı ile birbirine benzese de farklı oldukları noktalar da vardır. Madde bağımlılığındaki yoksunluk, tolerans, kontrol kaybı, aşırı ilgi, bilişsel süreçleri meşgul etme, duygudurum değişimleri ve sosyal ilişkilerde bozulma davranışsal bağımlılıkta da kendini göstermektedir (Kaymal, 2020). Ancak madde bağımlılığında kişi bir maddeyi kullanma sonucu bağımlı hale gelirken; davranış bağımlılığında bir davranışa ya da davranıştan sonra oluşan duyguya bağımlı hale gelmektedir (Alavi ve ark. 2011). Ayrıca madde bağımlılığındaki fiziksel belirtiler davranış bağımlılığında görülmemektedir (Davis, 2001).

Davranışsal bağımlılıklar: kumar oynama bağımlılığı, internet oyun bağımlılığı, dijital bağımlılık, internet bağımlılığı, (teknolojinin gelişmesiyle birçok farklı türü bulunmaktadır) teknoloji bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, yapay zekâ bağımlılığı, Facebook bağımlılığı, Instagram bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı ve ilişki bağımlılığı gibi örneklendirilebilir (Dağlı & Yüyen, 2023).

2.4.2.Davranışsal bağımlılıkların tarihi

Bağımlılık, Mental Bozuklukların ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-V) maddeyle ilişkili bozukluklar ve maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar şeklinde kategorize edilmiştir. Maddeyle ilişkili bozukluklar alkol, tütün, uyarıcılar, hallüsinojenler, kokain, amfetamin ve barbitürat gibi maddelerin kullanımından kaynaklanmaktadır. Maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar yani davranışsal bozukluklarda ise önceden dürtü kontrol bozuklukları kategorisi altında olan kumar oynama bozukluğu mevcuttur. (ICD-11)'de ise internette oyun oynama bozukluğu teşhis edilebilir bir durum olarak kabul edilmiştir. DSM-V' te daha ileri araştırma gerektiren durumlar ve yeterince kanıt toplanması halinde ana kategoriler içerisinde değerlendirilmesi mümkün olan tanıların olduğu üçüncü bölümde "internet oyun oynama bozukluğu" yer almaktadır (Gül ve ark.2020). İnternet oyun oynama bozukluğu ve internet bağımlılığı aynı şeyler değildir. İkisinin altında yatan farklı nörobiyolojik faktörler bulunmaktadır (APA,2013).

İnternet bağımlılığı terimini ilk kez Ivan Goldberg kullanmıştır. DSM-IV'teki madde bağımlılığı tanı kriterlerinden internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmıştır (Goldberg, 1996). Aynı şekilde Young'da internet bağımlılığı ölçeğini patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden yola çıkarak geliştirmiştir. Young bu çalışmalarının sonunda sekiz ölçüt bulmuştur. Bu ölçütlerden beş tanesinin karşılanması bireyi internet bağımlısı yapmaktadır. Düşündüğünden daha fazla internette vakit harcama, bunu azaltma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması, internet kullanımından kaynaklı aile, iş ve sosyal çevreyle ilişkilerin zarar görmesi, interneti kullanmadığında aşırı sinirli ve saldırgan olma hali, internetle aşırı bir uğraş ve ilgilenme, etrafındakilere internette vakit geçirme süresi ile ilgili yalan söyleme, interneti sorunlardan ve olumsuz duygulardan kaçınmak için kullanmak ve gittikçe internet kullanım oranını arttırmak tanı ölçütlerindendir (Young, 1996).

İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar teknolojinin gelişmesiyle sürekli artmıştır (Bozkurt ve ark. 2016). İnternet bağımlılığın standardize edilmiş bir klinik tanımı ve tanı ölçütleri yoktur. Genel olarak internet kullanımının aşırı derecede olması, interneti kullanmaya karşı çok istekli olmak, internet kullanma süresinin sürekli artması ve bunun sonucunda fiziksel, sosyal, bilişsel, işlevlerin olumsuz etkilenmesidir (Young, 2004).

İnternet bağımlılığı risk faktörleri bulunmaktadır. Bunlar: çocukluk çağı travmaları (Çiftçi, 2021), kişilik özellikleri (Erzincanlı & Geçikli, 2024), ruhsal ve ailevi problemler (Eker ve ark. 2001), sosyalleşmede zorluk yaşayan bireylerin ait hissetmek istemesi, ailenin rol model olması (Ocak, 2012), evlilik ve iş problemleri, yalnızlık, güvensizlik ve ekonomik problemler (Ögel, 2012), depresyon, sosyal anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Brand ve ark. 2014), kimlik arama davranışı (Ögel, 2014), patolojik bağlanma (Morsünbül, 2014), ve dürtüsellik ve obsesif kompulsif bulgular (Dalbudak ve ark. 2013), erkek ve genç olmak (Bozkurt ve ark. 2016) internet bağımlılığına yakalanma riskini arttırmaktadır (Yalçın & Karaçetin, 2016).

2.4.3.Genetik faktörler

İnternet bağımlılığına yatkın olan genler araştırma konusu olmuştur. Yapılan ikiz çalışmalarında; ergenlerde internet kullanımı %48 genetik faktörlerden %52 ise aile üyeleri tarafından paylaşılmayan çevresel faktörlerden etkilendiği saptanmıştır (Vink ve ark. 2016). Li ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada ise genetik faktörler %58-66 arası olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer genetik çalışmalarda aşırı internet kullanan bireylerin depresif hastalarla benzer genetik ve kişilik özellikleri olabileceği incelenmiştir. Serotonin taşıyıcı genin homozigot kısa alel varyantı (S5-5HTTLPR) internet bağımlılarında ve depresif hastalarda kontrol grubuna göre daha sıktır (Lee ve ark. 2008). Yine kalıtımın internet bağımlılığına etkisini inceleyen başka bir çalışmalardan birinde Montag ve arkadaşları (2012) yaptığı ve CHRNA4 genindeki rs1044396 polimorfizminin T varyantının (CC genotipi) bağımlı grupta daha sık meydana geldiği tespit edilmiştir.

2.4.4.Nöroanatomi

Bağımlılığın oluşumunda beyin yapıları, çevresel ve kişisel faktörler ve genetik rol oynamaktadır. Madde bağımlılığı olan birinin beyin aktivitesiyle davranış bağımlılığı olan birinin beyin aktivitesi birbirine benzemektedir. Her ikisi de ödül ve haz bölgelerinde daha çok aktivite göstermektedir. Davranışsal bağımlılıklar ödül sistemini aktive ederek dopamin salınımını arttırmaktadır. Bu da kişinin tekrar tekrar aynı davranışı yapmasını sağlamaktadır (Kaya ve ark. 2019). Kişiler olumsuz deneyimler yaşasa bile davranışı sürdürmeye devam etmektedirler (Uğurlu ve ark. 2012).

(Ding ve ark. 2025) yaptığı çalışmada 0-18 yaş arası bireylerin beyinlerinin yapısı ve işlevselliği üzerinde zararlı etkiler bırakmaktadır. (Kim ve ark. 2011) yaptığı çalışmada internet bağımlılığında , azalmış frontal kontrol, yürütücü işlevlerde bozulma, artmış impulsivite ve dopaminerjik ödül sisteminde değişiklikler olduğu saptanmıştır . (Dong ve ark. 2011) İnternet bağımlılığı olan bireylerde yapılan bir stroop testi çalışmasında bağımlıların yürütücü işlevlerini kontrol etmede sorun yaşadığı saptanmıştır. (Yuan ve ark. 2011) İnternet bağımlısı olan ergenlerin beyin gri yapısında anormallik tespit etmiştir. (Ko ve ark. 2009) oyun bağımlısı bireylere oyunla ilgili görseller göstererek fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çekmişlerdir. Çalışmanın sonucunda kontrol grubuna göre sağ orbitofrontal korteks, sağ nükleus accumbens, bilateral ön singulat ve medial frontal korteks , sağ dorsolateral prefrontal korteks ve sağ kaudat nükleustaki beyin bölgelerinin aktif olduğu gözlemlenmiştir. (Kim ve ark. 2011) yaptığı çalışmada internet bağımlısı olan ve olmayan yetişkin erkeklerin D2 reseptör bağlanma seviyelerine pozitron emisyon tomografisi (PET) ile bakılmış ve bağımlıların dorsal kaudat nükleus ve sağ putamen bölgelerini içeren striatumda dopamin D2 reseptöründe azalma olduğu saptanmıştır. (Hou ve ark. 2012) Tek foton emisyonlu bilgisayarlı tomografi (SPECT) görüntüleme tekniğiyle yapılan internet bağımlıların incelemesinde striatum bölgesinde dopamin reseptörlerinde azalma görülmüştür. Bağımlılık yapan davranış ya da maddeler ödül yollarını değişikliğe uğratmaktadır. Dopaminerjik yollardan birisi olan mezokortikolimbik yolak bunlardan birisidir. Bağımlılığa yol açan davranışlar mezolimbik yolağı aktive ederek dopamin salınımını arttırmaktadır. Bu da bağımlılığa temel oluşturmaktadır (Pariyadath, 2016). (Howard ve ark. 2017) bağımlılık yapan madde ve davranışların genel olarak mezokortikolimbik dopamin yolağını aktive etmektedir. Ayrıca dopaminerjik nigrostriatal yolda motivasyon ve pekiştireç olma rolüyle yer almaktadır. (Nestler, 2005) Kişinin bağımlı olduğu şeyi bulamayınca yoksunluk yaşaması ve bu durumdan kaçma tepkisi göstermesi sırasında dorsal striatum aktive olmaktadır. (Yılbaş & Öztürk, 2022) bağımlılık bozukluklarının başta dopamin olmak üzere birçok nörotransmitterle ilgili olduğunu ifade etmektedirler. Glutamat, GABA (Gama-aminobutirik asit), serotonin, norepinefrin, asetilkolin ve nöropeptidler de dahildir. Ayrıca prefrontal korteks, bazolateral amigdalar, insular ve hipokampal yapıların aşırma ile ilgili olduğu da çalışmasında yer almaktadır. İnternet bağımlılığı ve alkol bağımlılığı arasında benzerlik bulunmaktadır. (Zhou ve ark. 2014) yaptığı çalışmada kişinin dürtüsellik ve yönetici işlev bozukluğunu paylaştıkları saptanmıştır. (Gül ve ark. 2020) çalışmaları

incelendiğinde internette oyun oynama bağımlılığının dorsolateral prefrontal korteks, anterior singulat korteks, orbitofrontal korteks ve sağ prefrontal korteks bölümleriyle ilişkili olabileceği gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığıyla ilgili önemli nörotransmitterler en başta dopamin olmak üzere serotonin ve opiod sistemlerdir (Yau ve ark. 2014). Yapılan fMRI çalışmasında internet bağımlılığı olan bireylerin dinlenme zamanlarında sağ frontal, sol superior frontal girus, bilateral parahipokampus beyin bölgelerinin aktifliğinin arttığı gözlemlenmiştir (Liu ve ark. 2010). Bağımlılarda sol ön ve arka singulat korteks, sol insula ve sol lingual girus gri cevher hacimlerinde azalma görülmüştür (Dong ve ark. 2011). Ergen internet bağımlılarında yapılan difüzyon tensör görüntüleme (DTI) çalışmasında beyaz cevher mikro yapılarında bozulmaya işaret eden azalmış fraksiyonel anizotropiye rastlanmıştır (Lin ve ark. 2012). Yapılan başka bir çalışmada bağımlılığın artması ve sağ frontal kortekste N-Asetilaspartat azalma ilişkili bulunmuştur (Han ve ark. 2014).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığının beyinde etkilediği kısımları prefrontal korteks (planlama, karar alma, yürütücü işlevler) tutarlı bir şekilde en çok etkilenen kısım olmak üzere (Ding ve ark. 2025), ön singulat korteks (ödül beklentisi, dikkat), ventral tegmental alan (dopaminerjik işlev), accumbens çekirdeği (ödül, gabaerjik-glutamaterjik aktivite), insular (duygu, motivasyon, uzun süreli bellek, kendilik algısı) ve hipokampal yapılar (aşırma) şeklinde sıralamak mümkündür (Karakuş ve ark. 2021) .

2.4.5.Dijital

Türkçe karşılığı “sayısal” olan dijital kelimesi dilimize Latince ’den geçmiştir. Sayıyla ilgili anlamında olan “digitus” kelimesi en eski sayma işlemini ifade etmektedir. Türk Dil Kurumun’ da ise iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Birincisi; sayısal, nicel anlamda, ikincisi ise; sanal anlamında kullanılmaktadır. Günümüzde dijital kelimesi birçok şeyi kapsayan bir kavram haline gelmiştir. Spesifik bir anlamda kullanılmamaktadır. Kapsadığı anlamlar şunlar olabilir: otomatik, sanal, çevrimiçi, internet, web, siber, teknoloji, sosyal medya, akıllı telefon, bilişim ve bilgisayar, elektronik, yapay zekâ ve sosyal iletişim. Nitekim dijital bağımlılık kavramı da bunu desteklemektedir. Dijital bağımlılık; internet, yapay zekâ ve teknoloji ile ilgili birçok bağımlılık türünü kapsamaktadır. Yani tek bir bağımlılık türünden bahsedilmemektedir.

2.4.5.1.Dijital bağımlılık nedir?

Dijital bağımlılık; teknoloji, akıllı telefon, internet, oyun, alışveriş (Altınok, 2021) sosyal medya, yapay zekâ ve ilişki bağımlılıklarını içeren kapsayıcı bir kavramdır (Keçeci, 2021). Dijital ürün ve içeriklerle aşırı ilgilenme ve bırakmayı istememekle gerçekleşmektedir. Teknolojik aletlerin daha kullanışlı, küçük ve taşınabilir hale gelmesi kişilerin cihazlarını daima yanında taşımayı istemesiyle paralel gitmektedir (Arslan, 2020). Teknolojik alet ve uygulamaların gelişimi (Rugai & Ekeke, 2016) , internetin varlığı, birçok uygulamanın tek cihazda bulunması, uygulamalardaki algoritmalar, stresten ve üzüntüden kolay bir kaçış yolu olması ve nerdeyse günlük hayatın her alanında kullanılıyor olması dijital bağımlılığa zemin hazırlamaktadır (Christakis, 2019). Sanal dünyanın gerçek dünya yerine kullanımı bağımlılığı pekiştirmekte ve ciddi riskler barındırmaktadır (Rugai & Ekeke, 2016).

Yakın zamana kadar dijitalleşmenin olumlu yönleri sıkça konuşulmuştur. Günümüzde ise dijitalin getirdiği olumsuzluklar daha fazla söz konusu olmaktadır (Busch & McCarthy, 2021). Bunun sebebi dijitalleşmenin özellikle kişilere konfor, rahatlık ve hoşnutluk sağlamasıdır. İnsanların elle yapması gerektiği pek çok işi kısa sürede ve kolaylıkla dijital ürünler yerine getirebilmektir. Dijital içerikler ise bireylerin birçok ihtiyacını karşılamaktadır. Dijital bağımlılık internet kullanımını gerektirmemektedir. Çevrimdışı etkinlikler ve oyunlar da dijital bağımlılık kapsamında incelenmektedir (Meng ve ark. 2022). Dijitalleşmenin getirdiği olumsuzlukları şu şekilde sıralayabiliriz:

Literatürde en sık araştırılan olumsuzlukların başında dijital bağımlılık gelmektedir. Dijital bağımlılık; davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ele alınmaktadır (Kürtünlü & Büyükbaykal, 2025). Kişiyi bağımlı olmasına sebep olan alınan bir madde değil haz veren bir duygu ya da duyguyla beraber gelen bir davranıştır (Karahana, 2023). DSM V' te yalnızca patolojik kumar bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu yer alsa da davranışsal bağımlılıklar üzerine pek çok çalışmalar yapılmaktadır. Dijital bağımlılık gündemde olan bağımlılık türlerinden bir tanesidir. Üzerinde en çok çalışma yapılan alt alanları internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, siber seks bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığıdır (Meng ve ark. 2022) Dijital bağımlılıkla ilgili ölçek geliştirme çalışmaları mevcuttur.

Dijital bağımlılığı bireylerin dijital araçlarını aşırı bir şekilde kullanma, kullanımı azaltma girişimlerindeki başarısızlık, eylemin sınırlandırılması ya da kesilmesinin ardından gelen olumsuz duygu durum ve olumsuzlukları fark etmesine rağmen eylemi sürdürmeye devam etme şeklinde tanımlayabiliriz. Bu bağımlılık türü kişilerin günlük hayat işleyişini, yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini, fiziksel, psikolojik ve ruhsal durumunu, sağlığını, aile içi etkileşimini, sağlığını ve akademik gelişimini olumsuz etkilemektedir (Kaymal, 2020) . Dijital bağımlılık her yaş grubundan büyük oranda bağımlıların olduğu bir bağımlılık çeşididir (Horzum, 2011). Özellikle çocuklarda ve ergenlerde (Yılmaz & Dündar, 2025) görülen problemler artış göstermektedir (Şahin & Yağcı, 2017). 2000’li yıllardan sonra doğan çocuklar dijitalin olduğu bir dünyaya göz açmışlardır. Bu çocukların dünyaya bakış açılarının ve bağımlılık düzeylerinin öncekilere göre farklı olduğu saptanmıştır (Arslan, 2020; Eşgi, 2013).

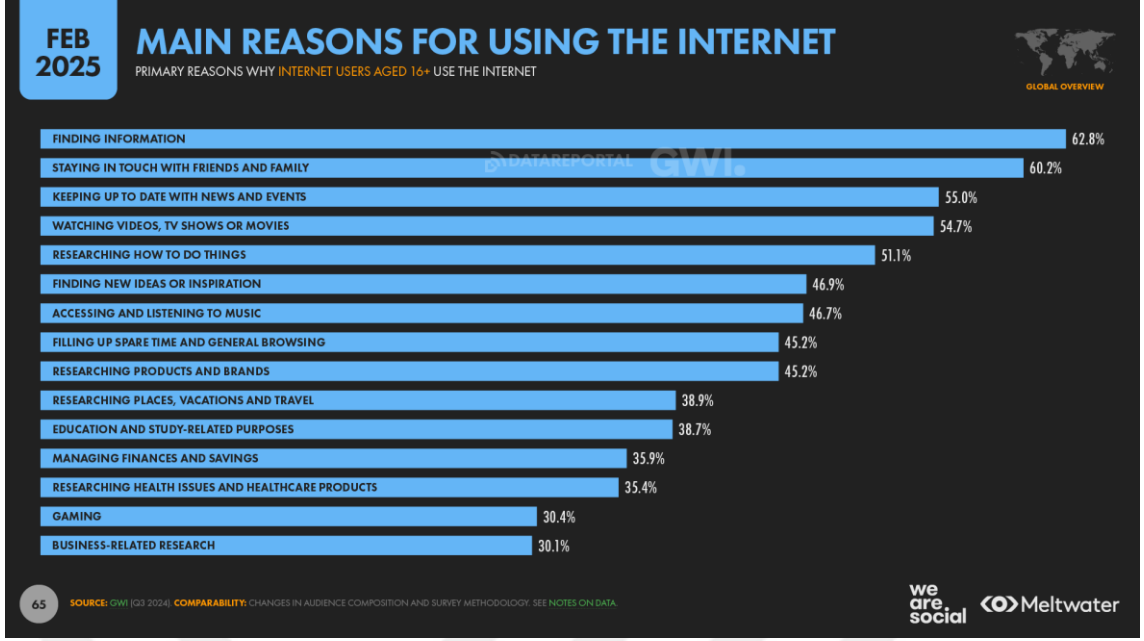
Dijital bağımlılık bireylerde fiziksel (kas-iskelet sorunları, obezite, kardiyovasküler sistem problemleri, uyku bozuklukları, göz problemleri ve hareketsizlik) , psikolojik (anksiyete, stres ve depresyon), akademik (konsantrasyon bozukluğu ve düşük performans), sosyal (yalnızlık ve iletişim sorunları) ve bağımlılık oluşmasına sebep olmaktadır (Mustafaoğlu & Yasacı, 2020; Erkan ve ark. 2024). Duygusal-sosyal zekâ ve beyin gelişimini bozmaktadır, DEHB riskini arttırmaktadır (Küçük ve ark. 2020).

2.4.5.2.Dünyada dijital bağımlılık

Dijital kullanım bilgileri , sosyal medya ve veri analizleri konusunda uzman bir ajans olan We are Social’ın (2025) raporuna göre;

Dünya çapında bilgi edinmek, interneti kullanmanın birinci nedeni olmaya devam etmektedir.

Gençler interneti aileleri ve arkadaşlarıyla iletişim halinde kalmak için; Z kuşağı ise bilgi edinmek için kullanmaktadır. Çevrimiçi yetişkinlerin %81.5’i her ay arama motorlarını kullandıklarını söylüyor. Arama motorlarında en sık kullanılan platform Google’dır.



Şekil 1: İnternet kullanımının temel nedenleri (We are Social, 2015).

Küresel çapta internet kullanan insan sayısının 5.64 milyara ulaştığı, bunun dünya nüfusunun %67.7'sine denk geldiği belirtilmektedir. Bu rakam geçen yıla göre %2.6 oranında artarken Nisan 2024'ten bu yana internet kullanıcı sayısı 144 milyon artmıştır.

Küresel çapta erkeklerin internete erişimi kadınlarınkinden fazladır.

Dünyada 5.81 milyar insan cep telefonu kullanmaktadır ve bu nüfusun %70.7'sine denk gelmektedir.

1 milyar aktif mobil kullanıcının mobil veri aboneliği yoktur. Bunun da wifi ağlarına bağlanan çocukların aktifliğini gösterdiği düşünülebilir.

Sosyal medya uygulamalarında Tiktok'un en fazla zaman geçirilen platform olduğu belirtilmektedir. Günde ortalama bir saat otuz beş dakika izlenmekte ve sırasıyla Youtube'de günde bir saat yirmi dört dakika, Instagram'da bir saat on dakika vakit geçirilmektedir.

16-24 yaş arasındaki internet kullanıcılarının %92.5'i en az bir cihazda oyun oynadığını söylemektedir. 65 yaş üstü kullanıcıların yarısından fazlası oyun oynamaktadır. Oyun cihazı olarak çevrimiçi yetişkinlerin üçte ikisinden fazlası mobil telefon kullanmaktadır. Üçte biri bilgisayar ve dörtte bire yakını (%23.4) Playstation ve Xbox oyun konsolunu kullanmaktadır. Erkekler kadınlardan daha fazla oyunda vakit

harcamaktadır ancak 50’li yaşlardan sonra kadınların daha fazla vakit geçirdiği gözlemlenmiştir .

2.4.5.3.Türkiye’de dijital bağımlılık

We are Social’ın Mart 2025 raporuna göre Türkiye’nin 2025 dijital kullanımı şu şekildedir: İnternet kullanıcı sayısı 2024’te 74.41 milyon iken 2025’te 77.3 milyona ulaşmıştır. Sosyal medya kullanıcısı 2024’te 57.50 milyon iken 2025’te 66.7 milyon seviyesine ulaşmıştır. Sosyal medya kullanıcılarının %46.6’sı kadın ve %53.4’ü erkektir. Türkiye’de sosyal medya platformlarında kullanıcı sayısı en fazla olan uygulamalar tablodaki gibi sıralanmaktadır.

Tablo 1: Türkiye’de sosyal medya kullanıcı sayısı en fazla olan uygulamalar (We are Social, 2025).

Instagram	%58.5 milyon
Youtube	%57.5 milyon
Tik tok	%40.2 milyon
Facebook	%34.8 milyon
X	%19.7 milyon
LinkedIn	%19.0 milyon
Snapchat	%15.7 milyon
Facebook Messenger	%13.4 milyon

Türkiye’ de ilk üç sırada, %58.5 milyon ile Instagram, %57.5 milyon ile Youtube ve %40.2 milyon ile Tik tok uygulamalarının en çok kullanıldığı görülmektedir (Kanter, 2020).

2.4.5.4.Dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar

Dijital bağımlılık geniş kapsamlı bir kavramdır. İçinde sosyal medya, internet, akıllı telefon gibi bağımlılıkları da barındırmaktadır. Bununla ilgili yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir:

Dijital bağımlılık sanal dünyanın gerçek dünyaya tercih edilmesidir. Yeni teknolojik gelişmeler ve uygulamalar bağımlılık riskini arttırmaktadır. Dijital bağımlılık diğer bağımlılıklara benzer. Tüm etkileri bilinmemekle birlikte, bağımlı kullanıcıların hayatı üzerindeki etkileri ciddidir ve sosyal izolasyona, anksiyeteye, depresyona, bağışıklık

sistemi bozulmasına, beyin hasarına ve hatta ölüme yol açabilmektedir (Rugai & Ekeke, 2016).

Dijital bağımlılık psikososyomedikal bir hastalıktır. Dijital teknolojilerin kontrolsüz kullanımı beyin gelişiminde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Çalışmaya katılanların %43.4'ü ilk cihazına 11-14 yaşları arasında sahip olmuştur. Katılımcıların %41.6'sı 1-3 saat arası teknolojik cihazını kullanmıştır. Dijital bağımlılık insan gelişimi için riskler barındırdığından daha detaylı incelenmelidir (Baciu, 2020).

Cinsel istismara uğramış 662 çocuk ile yapılan çalışmada ,93 çocuğun dijital cihazların suçlu tarafından cinsel istismarı kolaylaştırmak için kullanıldığı belirtilmiştir. 39 çocuğun ise internet üzerinden istismar edilmeye başlandığı bildirilmiştir (Say ve ark. 2015).

E-spor oynayanların oynamayanlara ve spor yapanlara göre dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda çalışmada erkeklerin dijital oyun bağımlılığı kadınlara göre daha fazladır (Sulubey, 2023).

Altmış yaş üstü bireylerin dijital bağımlılık ile ilişkisinin incelendiği çalışmada; dijital cihazları kullanan bireylerin daha çok olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca bireylere sosyalleşme imkânı sağladığı için sosyal yalnızlığın daha az görüldüğü ortaya çıkmıştır (Karaoğlu, 2019).

İnternetin web 1.0'dan web 3.0'a ulaşması etkileşimli bir iletişim olanağı sunmuştur. Bu durumda kadınların, yaşlıların ve ailelerin mahremiyet problemi yaşadığı özellikle çocukların ve gençlerin siber zorbalık, cinsel istismar ve diğer psikolojik sorunlarla karşılaştığı çalışmada incelenmiştir (Coşan, 2022).

Üç saat ve üstü dijital medya araçları kullanan bireylerin dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gezer, 2022).

Açık hava etkinlikleriyle uğraşmanın dijital bağımlılık düzeyini azalttığı saptanmıştır (Sözbilir, 2019) .

Yapılan çalışmanın sonucunda dijital bağımlılığa neden olan etkilerin başında aile ve kişisel faktörler olduğu, bunun yanı sıra çevrenin ve diğer bağımlılıkların da etkili olduğu; dijital bağımlılığın sonucunda ise aile ve çevre ile ilişkilerin ve psikolojik

faktörlerin en çok olumsuz etkilendiği, bunun yanı sıra sağlık ve siber zorbalık faktörlerinin de olumsuz etkilendiği saptanmıştır (Çelik, 2023).

Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı yapılan çalışma sonucunda elde edilmiştir (Öğüt & Karakoç, 2024).

Teknolojinin hızlı bir biçimde gelişmesi ve hızlanması dijital bağımlılığın artmasına sebep olmaktadır (Yengin, 2019).

Dijital cihazları bilinçli bir farkındalıkla kullanmak önemlidir. Nitekim yapılan bu çalışmada; dijitalin aşırı kullanımının öğrenciler arasında konsantrasyon eksikliği, düşük akademik performans, uyku bozuklukları, sosyal izolasyon ve anksiyete gibi sorunlara yol açtığı saptanmıştır (Erkan ve ark. 2024).

Bu çalışmada dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya göre dijital cihaz ve uygulamaların sıklığının artması , kas-iskelet semptomları, fiziksel inaktivite, obezite, uyku bozuklukları, vizüel ve kardiyovasküler sistem problemleri ve bağımlılık gibi rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2020).

Öğretmen annelerin dijital bağımlılıkları ve dijital ebeveynlik farkındalıkları arasında ilişki bulunmuştur (Urtekin & Murat, 2024).

Dijital pazarlama dijital bağımlılık düzeyini arttırmaktadır. Özellikle tüketiciler üzerinde olumsuz etkileri vardır (Türken & Fırat, 2024).

Sağlık çalışanlarının dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada dijital bağımlılık ve yalnızlık arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir (Ciddi ve ark. 2024).

Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyi arttıkça patolojik üst bilişsel inançların da arttığı tespit edilmiştir (Çelikkanat ve ark. 2024).

Üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşantılardan kaçmak ve stresli durumlarla başa çıkmaktan kaçmak için dijital araçları kullandıkları görülmüştür. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık ve dijital araç kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (Balcı & Kaya, 2023).

Öğretmenlerin sosyodemografik özellikleri, dijital bağımlılık düzeylerini etkilemektedir. Özellikle sosyoekonomik durum, en çok kullanılan dijital araç ve günlük

ortalama internet kullanma süresinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Kaymal, 2020).

Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık farklı değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet yeri, mezun oldukları lise türü ve branş değişkenleriyle dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (Arslan, 2020).

Ailenin sosyoekonomik durumunun ve dijital bağımlılık riskinin küçük çocuklar üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Li ve ark. 2024).

Ergenlerde yaş büyüdükçe dijital erişimin daha kolay olması sebebiyle dijital bağımlılık riskinin arttığı, katılımcılardan elde edilen sonuçlara göre dijital bağımlılığın depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ile anlamlı bir ilişkisi olduğu , erkek ergenlerin kız ergenlere göre dijital bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğu ve son ergenlik dönemindeki çocukların stresten kaçmak için dijital araçları daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (El-Memun ve ark. 2025).

Yapılan çalışmada katılımcıların üçte birinin dijital bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Özellikle tekrar sınava girenler, depresyondakiler ve önceki sınavından memnun olmayanlar ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (El-Memun ve ark. 2024).

Ebeveyn duygudurum bozuklukları ve çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılığın incelendiği bu çalışmanın sonucunda; ebeveyn ruh sağlığı iyi oldukça ergenlerde dijital bağımlılık riski azalmaktadır (Li ve ark. 2025).

Ruminasyon (olumsuz düşüncelerin sürekli tekrarlanması) ve dijital bağımlılığın arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Gao & Du, 2025).

Dijital bağımlılık psikolojik sorunlara yol açabileceği gibi hem aile hem ülke için ekonomik kriz de oluşturabilir (Shetty ve ark. 2022).

Yalnızlık ve dijital bağımlılık arasında orta derecede pozitif bir ilişki saptanmıştır (Wang & Zeng, 2024).

Ergenlerin beslenme davranışları ve dijital bağımlılık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sağlıksız beslenme davranışları ve dijital bağımlılık birbirleriyle ilişkilidir (Aleankushiu & Radhi, 2025).

Kronik böbrek hastalarının dijital bağımlılık düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, uzayan diyaliz süreleri ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ayoub ve ark. 2024).

Bilişsel ayrılma sendromu ve dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çelik & Kaçmaz, 2025)

Dijital araçlar kontrollü kullanıldığında çocuklara yarar sağlamakta ve kontrolsüz kullanıldığında ise doğrudan bir zarar vermediği sonucuna ulaşılmıştır (Kanter, 2020).

Bu çalışmada dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir (Özsarı & Deli, 2023).

Erken çocukluk döneminde dijital araçların kontrolsüz kullanımının sonucu olarak yalnızlık, düşük sosyal yetkinlik, obezite, uyku problemleri, dikkat süresinde kısalma, fiziksel rahatsızlıklar, düşük akademik başarı, şiddet, akran zorbalığı ve davranış problemleri gibi sorunların görüldüğü belirtilmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

Dijital bağımlılık illaki bir psikiyatrik bozuklukla görülmektedir. Duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı ve DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) en çok eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıklardandır (Carli ve ark. 2012; Bozkurt ve ark. 2013).

2.4.5.5.Dijital bağımlılık çözüm önerileri

Günümüzde dijital ürün ve teknolojik aletlerin olmadığı bir hayat tarzı mümkün olmadığından bağımlılık sürecini de yönetmek pek kolay olmamaktadır. Dijital bağımlılık henüz tam tanımlanamayan ve teknolojik gelişmeler sebebiyle sürekli yenilenen bir kavram olduğu için çözüm önerilerinin tam anlamıyla işlevsel olduğu söylenemez. Kanıtlar mevcut müdahalelerin zayıf olduğunu göstermektedir (Lu ve ark. 2025). Literatürde en çok önerilen çözüm önerileri şu şekildedir:

Dijital bağımlılığın zemini ilk çocukluk yıllarında oluşmaktadır. Bu sebepten ebeveynlerin daha çocukluktan dijital ürünlerin nasıl kullanılacağını öğretmesi önem arz

etmektedir (Keçeci ve ark. 2021). Hem ebeveynlerin hem öğretmenlerin dijital okuryazarlık konusunda bilinçlenmesi gerekmektedir. Dijital ürünler ve bağımlılık hakkında toplumun bilinçlenmesini sağlayacak eğitimlere olanak sağlanmalıdır. Bireylerin kişisel yaşamlarındaki sorunları çözmesi , aile ve sosyal desteği kaybetmemesi önemlidir. Boş vakitleri değerlendirebilecek spor gibi fiziksel aktivite imkanlarının kolaylaştırılması dijital bağımlılığın önüne geçmesine sebep olabilir (Özsarı & Deli, 2023; Eren, 2024) . Dijital detoks ve dijital minimalizm uygulamaları teknolojik aletleri daha farkında kullanmayı göstermesi açısından önemlidir (Erkan ve ark. 2024). Davranışsal bağımlılıklara yönelik yurt içi ve yurt dışı bilimsel araştırmaların artması önemlidir (Kalip & Çöl, 2020) nitel ve karma araştırma yöntemlerinin artması (Yılmaz & Dünder, 2025), medya yoluyla toplumun bilgilendirilmesi (Coşan, 2022), dijital ürün ve teknolojilerin bağımlılık yaptığıının farkında ve bilincinde olunması (Kürtünlü & Büyükbaykal, 2025) , dijital aletlerden gelen ışık ve filtrelerin zararları henüz tam bilinmediği için dikkatli davranılması gerektiği (Arslan, 2020), kamu spotlarının artması (Okay & Gezmen, 2024) ve psikoeğitim (Aslan, 2019) .

Araştırmalarda öneriler bulunsa da tedavi yöntemleriyle ilgili pek az çalışma bulunmaktadır (Yalçın & Karaçetin, 2016). Dijital bağımlılıkta bilişsel davranışçı müdahaleler, ilaç tedavileri, bireysel terapi desteğinden ziyade grup terapileri (Karahan, 2023) motivasyon görüşmeleri (Dağlı & Yüyen, 2023) ve multidisipliner tedavi yöntemleri (Karakuş ve ark. 2021) önerilmektedir.

Yapılan bir çalışmada davranışsal bağımlı bireylere yapılan müdahaleler (sıklıkla bilişsel davranışçı terapilerle psikoterapötik müdahale ve daha çok grup müdahaleleri) bireyin kendi hayatında düzenlemeleri uygulayabilmesi ve uzun süreli izlemenin olumlu sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir (Karahan, 2023).

3.YÖNTEM

Çalışmada veri analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde verilmiştir.

Çalışmanın verileri normallik varsayımları açısından Kolmogorv-Smirnov testi ile değerlendirilmiş olup $p>0.05$ olarak belirlenmiştir. Bundan dolayı ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için parametrik testlerden Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte ölçekler ile katılımcıların sosyodemografik verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere parametrik testlerden Independent t testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-Hoc testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Dijital Bağımlılığın yordanmasına ilişkin Lineer regresyon analizi yapılmıştır. $P<0.05$ istatistikçe anlamlı kabul edilmiştir.

3.1.Örneklem

Bu çalışma İstanbul Np Beyin Hastanesi'nde bulunan 120 kişiden 60'ı kadın ve 60'ı erkek olan, hasta ve hasta yakınlarıyla yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı konusunda bilgi verilmiştir.

3.2.Verİ Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık, Çocukluk Çağı Travmaları ve Beş Faktörlü Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Bu ölçekler gönüllülük onayı alındıktan sonra katılımcılara teslim edilmiştir. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 15-20 dakika olmuştur. Çalışma süresince katılımcıların sorularına cevap verilmiştir. Gönüllü olmayan katılımcılara araştırma ölçekleri uygulanmamıştır.

3.2.1.Bilgilendirilmiş gönüllü onam formu

Çalışmaya başlamadan önce; çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı, herhangi bir riskinin bulunmadığı, kimler tarafından yürütüldüğü, ne amaçla kullanılacağı, verilen bilgilerin gizli tutulacağı, çalışmanın sonuçlarıyla ilgili bilgi almayı isteyip

istemedikleri ve çalışma boyunca izlenecek işlemler hakkında bilgi veren Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu teslim edilmiştir.

3.2.2.Kişisel bilgi formu

İki bölümden oluşmaktadır. Katılımcılara sosyo-demografik bilgilerin sorulduğu birinci kısım ve dijital ürün ve içerikler hakkında sorular bulunan ikinci kısımdan oluşan Kişisel Bilgi Formu teslim edilmiştir. Kişisel bilgi formunun birinci bölümünde bireylere yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey gibi sorular yöneltilirken; ikinci kısımda en çok kullanılan dijital uygulama, gün içinde dijital araçları kullanım süresi, aile bireyleriyle yüz yüz iletişim kurma süresi gibi sorular yöneltilmiştir.

3.2.3.Dijital bağımlılık ölçeği

Kesici ve Tunç'un (2018) geliştirdiği ölçek 19 madde ve beş faktörden oluşmaktadır. Aşırı Kullanım, Kısıtlamama, Yaşam Akışını Engelleme, Duygusal Durum, Bırakamama olmak üzere beş alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. “Kesinlikle Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Katılıyorum=4” ve “Tamamen Katılıyorum=5” beşli likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin tamamının Cronbach alfa güvenirliği 0,874 olarak hesaplanmış ve ölçeğin varyansın %59,51'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin tamamına negatif yanıt verildiğinde, alınabilecek en düşük puan 19 iken pozitif yanıt verildiğinde alınabilecek en yüksek puan 95 olmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça dijital bağımlılık düzeyi de o derece artmaktadır şeklinde yorum yapılabilir. (Kesici (Kesici, 2018). Bu araştırmada toplam ölçek güvenirlik katsayısı 0.78 bulunmuştur.

3.2.4.Çocukluk çağı travmaları ölçeği

Şar ve arkadaşlarının (2012) geçerlik ve güvenirliğini Türkçe' ye uyarladığı Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği 28 madde ve beş faktörden oluşmaktadır. Cinsel istismar, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Beşli likert şeklinde cevap verilebilmektedir. Cevaplama seçenekleri (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sıklıkla ve (5) çok sık olarak verilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değeri 0.93 olarak hesaplanmıştır. Cinsel istismar 20,21,23,24,27 numaralı maddelerle, duygusal istismar 3,8,14,18,25 numaralı maddelerle, fiziksel istismar 9,11,12,15,17 numaralı maddelerle,

fiziksel ihmal 1,4,6,2,26 numaralı maddelerle ve duygusal ihmal 5,7,13,19,28 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir. Ölçekte bulunan (2,5,7,13,19,26,28) maddelerinden elde edilen puanlar ters çevrilerek hesaplanır (1, 5'e ve 2, 4'e çevrilir) . Minimizasyon puanı 10, 16 ve 22. maddelerden sadece 5 puan aldığı itemler 1 puan verilerek katılır. Maximum 3 puan elde edilir, toplam puana eklenmesiyle oluşur. Ölçek sorularının cevaplarından en düşük 25 en yüksek 125 puan alınabilmektedir. Katılımcıların çocukluğunda ya da ilk gençliğinde yaşadıklarıyla ilgili soruları cevaplaması beklenmektedir (Şar ve ark. 2012).

3.2.5.Beş faktörlü kişilik envanteri

John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen ve daha sonra da Karaman ve arkadaşlarının (2010) Türkçe' ye uyarladığı Beş Faktörlü Kişilik Envanteri 44 madde ve beş faktörden oluşmaktadır. Dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, vicdanlılık ve nevrotizm olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Dışadönüklük alt boyutunu (1, 6R, 11, 16, 21R, 26, 31R ,36) numaralı maddeler, deneyime açıklık boyutunu (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35R, 40, 41R, 44) numaralı maddeler, uyumluluk alt boyutunu (2R, 7, 12R, 17, 22, 27R, 32, 37R, 42) numaralı maddeler, vicdanlılık alt boyutunu (3, 8R, 13, 18R, 23R, 28, 33, 38, 43R) numaralı maddeler ve nevrotizm alt boyutunu (4, 9R, 14, 19, 24R, 29, 34R, 39) numaralı maddeler temsil etmektedir. “R” sembolü ters maddeleri temsil etmektedir. Beşli likert olarak düzenlenen ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” şeklinde düzenlenmiştir. Beş faktör kişilik envanterinin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları .75 ile .86 arasında değişmekte olup, kabul edilebilir iç tutarlılığa işaret etmektedir (Karaman ve ark. 2010).

4.BULGULAR

Tablo 2:Katılımcılar ile İlgili Sosyodemografik Veriler (n=120)

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	60	50,0
Erkek	60	50,0
Yaş		
Ort.±SS	28,61±8,05	
Median (min-max)	28,0 (15-45)	
Medeni durum		
Bekar/Dul	80	66,7
Evli	40	33,3
Eğitim durumu		
Lise ve altı	45	37,5
Lisans	53	44,2
Lisansüstü	22	18,3
Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?		
7-10	13	10,8
11-14	53	44,2
15-20	43	35,8
21 ve üzeri	11	9,2
En çok kullandığınız teknolojik alet?		
Bilgisayar	7	5,8
Telefon	101	84,2
Telefon ve bilgisayar	12	10,0
Gün içinde teknolojik alet kullanım saati ?		
0-2 saat	12	10,0
2-3 saat	31	25,8
3 saat ve daha fazla	77	64,2
Ekonomik düzeyinizi hangisi en iyi ifade eder?		
Düşük	15	12,5
Orta	94	78,3

Tablo 2:Katılımcılar ile İlgili Sosyodemografik Veriler (Devam)		
Yüksek	11	9,2
Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?		
Evet	72	60,0
Hayır	48	40,0
Anneniz çalışıyor mu?		
Evet	24	20,0
Hayır	96	80,0
Babanız çalışıyor mu?		
Evet	75	62,5
Hayır	45	37,5
Yaşamamanızın büyük bir bölümünü nerde yaşadınız?		
Büyük şehir	74	61,7
İl	26	21,7
Diğer	20	16,7
Düzenli olarak uğraştığınız fiziksel aktivite bulunuyor mu?		
Evet	40	33,3
Hayır	80	66,7
Ulaşmak istediğiniz büyük bir hayaliniz var mı?		
Evet	94	78,3
Hayır	26	21,7
Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?		
0-30 dakika	18	15,0
30-60 dakika	16	13,3
1-2 saat	27	22,5
2 saat ve üzeri	59	49,2
Dijital bağımlılığın, bağımlılık olarak adlandırılan (alkol, kumar bağımlılığı vb.)diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünüyor musunuz?		

Tablo 2:Katılımcılar ile İlgili Sosyodemografik Veriler (Devam)		
Evet	82	68,3
Hayır	38	31,7

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 120 bireyin %50’si kadın (n=60), %50’si erkektir (n=60). Katılımcıların yaş ortalaması $28,61 \pm 8,05$ yıl olup, median değer 28 (15-45) olarak belirlenmiştir. Medeni durum açısından katılımcıların %66,7’si bekar ya da dul, %33,3’ü evlidir. Eğitim düzeyine bakıldığında %37,5’i lise ve altı, %44,2’si lisans ve %18,3’ü lisansüstü düzeyde eğitim almıştır. Teknolojik alete sahip olma yaşı en sık 11-14 (%44,2) yaş aralığında belirtilmiş olup, %35,8’i 15-20 yaş arasında, %10,8’i 7-10 yaş arasında, %9,2’si ise 21 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %78,3’ü ekonomik düzeyini “orta” olarak ifade ederken, %12,5’i “düşük” ve %9,2’si “yüksek” olarak tanımlamıştır.

Katılımcıların %60’ı düzenli bir işte çalıştığını, %40’ı çalışmadığını belirtmiştir. Annelerin %20’si çalışıyor, %80’i çalışmıyor iken; babaların %62,5’i çalışıyor, %37,5’i çalışmıyor olarak bildirilmiştir. Katılımcıların %61,7’si büyük şehirde, %21,7’si il merkezinde, %16,7’si ise diğer bölgelerde yaşamaktadır.

Katılımcıların %84,2’si en çok telefon kullandığını, %10’u hem telefon hem bilgisayar, %5,8’i yalnızca bilgisayar kullandığını belirtmiştir. Günlük teknolojik alet kullanım süresi açısından %64,2’si 3 saat ve üzeri, %25,8’i 2-3 saat, %10’u ise 0-2 saat aralığında kullanım bildirmiştir.

Katılımcıların %78,3’ü ulaşmak istedikleri büyük bir hayalleri olduğunu ifade etmiştir. Fiziksel aktiviteyle düzenli olarak ilgilenenlerin oranı %33,3 iken, %66,7’si ilgilenmediğini belirtmiştir. Aile bireyleriyle günlük yüz yüze iletişim süresi %49,2 ile en sık 2 saat ve üzeri olarak bildirilmiş; bunu %22,5 ile 1-2 saat, %15 ile 0-30 dakika ve %13,3 ile 30-60 dakika takip etmiştir. Son olarak, dijital bağımlılığın (örneğin alkol, kumar, uyuşturucu vb. gibi) diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünenlerin oranı %68,3, aksi görüşte olanların oranı ise %31,7 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3: Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler (n=120)

	Minimum	Maximum	Ort	SS
BFI-44- Dışa Dönüklük	9,00	34,00	20,85	5,13
BFI-44- Uyumluluk Alt Ölçeği	15,00	36,00	26,15	4,67
BFI-44- Vicdanlılık Alt Ölçeği	12,00	37,00	24,75	5,22
BFI-44- Nevrotiklik Alt Ölçeği	9,00	33,00	19,39	5,30
BFI-44- Açıklık Alt Ölçeği	17,00	45,00	31,95	5,40
ÇÇTÖ Toplam	25,00	87,00	39,47	10,43
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	5,00	21,00	8,09	3,45
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	5,00	16,00	5,94	2,19
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	5,00	25,00	13,09	4,13
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	5,00	15,00	6,70	2,19
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	5,00	21,00	5,65	2,01
DBÖ-Toplam	19,00	92,00	53,07	14,05
DBÖ-Aşırı kullanma	5,00	25,00	14,48	4,74
DBÖ-Nüks etme	3,00	15,00	8,23	3,19
DBÖ-Hayatın akışını engelleme	4,00	20,00	9,14	3,66
DBÖ-Duygu durumu	4,00	20,00	9,95	3,64
DBÖ-Bırakamama	3,00	15,00	11,26	2,91

Tablo 3'te katılımcıların uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFI-44) alt ölçeklerinden dışa dönüklük puan ortalaması $20,85 \pm 5,13$, uyumluluk $26,15 \pm 4,67$, vicdanlılık $24,75 \pm 5,22$, nevrotiklik $19,39 \pm 5,30$ ve açıklık $31,95 \pm 5,40$ olarak hesaplanmıştır. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) toplam puanı $39,47 \pm 10,43$ 'tür. Alt boyutlara bakıldığında duygusal istismar $8,09 \pm 3,45$, fiziksel istismar $5,94 \pm 2,19$, duygusal ihmal $13,09 \pm 4,13$, fiziksel ihmal $6,70 \pm 2,19$ ve cinsel istismar $5,65 \pm 2,01$ ortalamalarına sahiptir. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) toplam puan ortalaması $53,07 \pm 14,05$ 'tir. DBÖ alt boyutlarına bakıldığında aşırı kullanma $14,48 \pm 4,74$, nüks etme $8,23 \pm 3,19$, hayatın akışını engelleme $9,14 \pm 3,66$, duygu durumu $9,95 \pm 3,64$, bırakamama $11,26 \pm 2,91$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4: Ölçek İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları (n=120)

Tablo 4. Ölçek İlişkileri ne Ait Korelas yon Sonuçla rı		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1)B FI- 44- Dışa Dön üklü k	r	1																
	p																	
2)B FI- 44- Uyu mlul uk Alt Ölçe ği	r	,2 44 **	1															
	p	0, 00 7																
3)B FI- 44- Vied anlı ık Alt Ölçe ği	r	,4 44 **	,5 53 **	1														
	p	0, 00 0	0, 00 0															
4)B FI- 44- Nev roti klik Alt Ölçe ği	r	- ,2 49 **	- ,3 22 **	- ,4 47 **	1													
	p	0, 00 6	0, 00 0	0, 00 0														
5)B FI- 44- Açık lık Alt Ölçe ği	r	,3 55 **	,1 83 *	,2 80 **	- 0, 03 7	1												
	p	0, 00 0	0, 04 5	0, 00 2	0, 68 5													

Tablo 4. Ölçek İlişkileri ne Ait Korelasyon Sonuçları		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6)Ç ÇT Ö- Topl am	r	- ,244**	- ,341**	- ,257**	0,119	- 0,066	1											
	p	0,007	0,000	0,005	0,196	0,476												
7)Ç ÇT Ö- Duy gusa l İstis mar	r	- 0,142	- ,282**	- ,225*	,203*	0,009	,809**	1										
	p	0,121	0,002	0,014	0,027	0,924	0,000											
8)Ç ÇT Ö- Fizi ksel İstis mar	r	- 0,019	- ,209*	- 0,111	- 0,023	0,008	,718**	,446**	1									
	p	0,834	0,022	0,228	0,807	0,935	0,000	0,000										
9)Ç ÇT Ö- Duy gusa l İhm al	r	- ,331**	- ,300**	- ,267**	0,136	- 0,131	,799**	,576**	,320**	1								
	p	0,000	0,001	0,003	0,139	0,154	0,000	0,000	0,000									
10)Ç ÇT Ö- Fizi ksel İhm al	r	- 0,165	- ,254**	- 0,178	- 0,023	- 0,153	,744**	,480**	,595**	,479**	1							
	p	0,071	0,005	0,051	0,803	0,099	0,000	0,000	0,000	0,000								

Tablo 4. Ölçek İlişkileri ne Ait Korelasyon Sonuçları	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
					6												
11)Ç ÇT Ö- Cins el İstis mar	r	- 0, 13 7	- 0, 16 1	- 0, 08 1	0, 03 9	0, 07 2	,5 57 **	,2 81 **	,5 59 **	,2 25 *	,3 06 **	1					
	p	0, 13 5	0, 07 9	0, 38 0	0, 67 4	0, 43 7	0, 00 0	0, 00 2	0, 00 0	0, 01 4	0, 00 1						
12)D BÖ- Topl am	r	- ,3 31 **	- ,4 19 **	- ,5 87 **	,4 36 **	- 0, 08 2	,1 82 *	,1 94 *	- 0, 04 7	,2 70 **	0, 09 2	0, 00 4	1				
	p	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 37 1	0, 04 7	0, 03 4	0, 61 3	0, 00 3	0, 31 8	0, 09 6					
13)D BÖ- Aşır ı kull anm a	r	- ,3 38 **	- ,4 58 **	- ,5 46 **	,4 62 **	- 0, 06 8	,1 96 *	,1 88 *	- 0, 02 6	,2 84 **	0, 06 7	0, 00 4	,8 28 **	1			
	p	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 45 9	0, 03 2	0, 04 0	0, 77 6	0, 00 2	0, 46 6	0, 04 9	0, 00 0				
14)D BÖ- Nük s etme	r	- ,2 85 **	- ,2 40 **	- ,4 47 **	,3 31 **	- 0, 08 1	,1 82 *	0, 14 6	0, 01 8	,2 64 **	0, 10 2	0, 00 2	,8 14 **	,6 30 **	1		
	p	0, 00 2	0, 00 8	0, 00 0	0, 00 0	0, 38 1	0, 04 6	0, 11 2	0, 84 9	0, 00 4	0, 26 6	0, 08 1	0, 00 0	0, 00 0			
15)D BÖ- Hay atın akışı nı enge	r	- ,2 41 **	- ,2 14 *	- ,4 63 **	0, 13 6	- 0, 02 4	0, 14 4	0, 17 0	- 0, 03 0	,1 83 *	0, 15 2	- 0, 05 4	,7 37 **	,4 07 **	,5 84 **	1	
	p	0, 00 0	0, 01 0	0, 00 0	0, 13 1	0, 01 1	0, 06 0	0, 06 0	0, 74 0	0, 04 0	0, 09 5	0, 05 4	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0		

Tablo 4. Ölçek İlişkileri ne Ait Korelasyon Sonuçları		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
İtem	e	8	9	0	8	7	7	3	2	6	9	6	0	0	0			
16)DBÖ-Duygudurumu	r	-,214*	-,394**	-,443**	,338**	-,0036	,208*	,228*	-,0014	,264**	0,161	-,0014	,808**	,537**	,542**	,584**	1	
	p	0,019	0,000	0,000	0,000	0,070	0,022	0,012	0,879	0,004	0,080	0,881	0,000	0,000	0,000	0,000		
17)DBÖ-Bırakama	r	-,0167	-,251**	-,319**	,395**	0,001	-,0083	-,0027	-,0016	-,0007	-,0017	-,0025	,646**	,491**	,394**	,264**	,443**	1
	p	0,069	0,006	0,000	0,000	0,908	0,366	0,766	0,112	0,940	0,064	0,783	0,000	0,000	0,000	0,004	0,000	

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi)

Tablo 4'te görüldüğü gibi, DBÖ Puanlarının, BFI-44 Kişilik Alt Ölçekleri ile ÇÇT Ölçekleri ile ilişkileri:

DBÖ-Toplam Puanı ile;

- **ÇÇTÖ Toplam** ($r = 0.182$, $p < 0.05$): Pozitif yönde anlamlı.
- **ÇÇTÖ-Duygusal İhmal** ($r = 0.270$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.
- **Dışa Dönüklük** ($r = -0.331$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Uyumluluk** ($r = -0.419$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Vicdanlılık** ($r = -0.436$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Nevrotiklik** ($r = 0.282$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.

- Diğer boyutlarla anlamlı bir korelasyon göstermemektedir.

DBÖ-Aşırı Kullanım Alt Boyutu ile:

- **Dışa Dönüklük** ($r = -0.338$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Uyumluluk** ($r = -0.458$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Vicdanlılık** ($r = -0.502$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Nevrotiklik** ($r = 0.296$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.
- **ÇÇTÖ-Duygusal İhmal** ($r = 0.284$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.

DBÖ-Nüks Etme Alt Boyutu ile :

- **Dışa Dönüklük** ($r = -0.285$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Uyumluluk** ($r = -0.248$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Vicdanlılık** ($r = -0.447$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Nevrotiklik** ($r = 0.331$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.
- **ÇÇTÖ-Duygusal İhmal** ($r = 0.264$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.

DBÖ-Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutu ile :

- **Dışa Dönüklük** ($r = -0.214$, $p < 0.05$): Negatif yönde anlamlı.
- **Vicdanlılık** ($r = -0.463$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Nevrotiklik** ($r = 0.305$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.

DBÖ-Duygu Durumunu Düzenleme Alt Boyutu ile :

- **Uyumluluk** ($r = -0.215$, $p < 0.05$): Negatif yönde anlamlı.
- **Vicdanlılık** ($r = -0.395$, $p < 0.01$): Negatif yönde anlamlı.
- **Nevrotiklik** ($r = 0.295$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.
- **ÇÇTÖ-Duygusal İhmal** ($r = 0.264$, $p < 0.01$): Pozitif yönde anlamlı.

Tablo 5: BFI-44 Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Değişkenler	N	Dışa dönüklük Ort.±SS	Uyumluluk k Ort.±SS	Vicdanlılık k Ort.±SS	Nevrotiklik k Ort.±SS	Açıklık Ort.±SS
Cinsiyet						
Kadın	60	21,33±6,09	27,2±4,78	25,87±5,53	19,72±5,2	32,48±5,67
Erkek	60	20,37±3,97	25,12±4,37	23,63±4,69	19,07±5,44	31,42±5,12
p		0.115 ^a	0.659 ^a	0.394 ^a	0.063 ^a	0.671 ^a
Medeni durum						
Bekar/Dul	80	19,99±5,05	25,69±4,7	23,64±5,05	20,08±5,17	31,84±5,29
Evli	40	22,58±4,93	27,1±4,53	26,98±4,92	18,03±5,39	32,18±5,7
p		0.210 ^a	0.559 ^a	0.194 ^a	0.059 ^a	0.971 ^a
Eğitim durumu						
1)Lise ve altı	45	21,8±5,12	25,87±4,71	24,69±5,08	18,36±5,01	30,02±5,25
2)Lisans	53	20,68±5,36	26,64±4,97	25,38±5,5	20±5,66	33,25±4,6
3)Lisansüstü	22	19,32±4,38	25,59±3,9	23,36±4,79	20,05±4,92	32,77±6,52
p		0.264 ^b	0.570 ^b	0.212 ^b	0.244 ^b	0.083 ^b
Post-hoc						
Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?						
1)7-10	13	20,15±5,76	25,31±3,09	22,92±5,33	20,46±5,7	34,23±6,02

Tablo 5: BFI-44 Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)						
2)11-14	53	20,19±5,15	25,66±4,97	24,13±5,95	20,4±5,02	32,19±4,38
3)15-20	43	21,77±5,18	26,84±4,73	26,02±4,44	18,19±5,71	31,51±6,3
4)21 ve üzeri	11	21,27±4,15	26,91±4,61	24,91±3,39	18±3,63	29,82±5,02
p		0.699 ^b	0.457 ^b	0.280 ^b	0.122 ^b	0.091 ^b
Post-hoc						
En çok kullandığınız teknolojik alet?						
1)Bilgisayar	7	19±5,35	26,43±5,77	19,86±3,13	21,43±2,64	34,57±4,86
2)Telefon	101	20,84±5,15	26,28±4,48	24,91±5,13	19,22±5,17	31,65±5,23
3)Telefon ve bilgisayar	12	22±5,08	25±5,85	26,25±5,75	19,67±7,41	32,92±6,95
p		0.459 ^b	0.326 ^b	0.048 ^b	0.302 ^b	0.599 ^b
Post-hoc				1-2,1-3		
Gün içinde teknolojik alet kullanım saati ?						
1)0-2 saat	12	23,5±4,89	29,42±4,27	28,5±4,87	18,08±5,6	33,92±5,95
2)2-3 saat	31	20,84±3,71	26,29±4,88	25,87±4,14	16,13±4,16	30,29±5,48
3)3 saat ve daha fazla	77	20,44±5,59	25,6±4,49	23,71±5,37	20,91±5,08	32,31±5,19
p		0.253 ^b	0.211 ^b	0.671 ^b	0.287 ^b	0.092 ^b
Post-hoc						
Ekonomik düzeyinizi hangisi en iyi ifade eder?						
1)Düşük	15	19,93±4,56	25±5,32	24,67±4,12	18,6±4,72	30,33±4,81
2)Orta	94	20,82±5	26,53±4,36	24,8±5	19,48±5,22	32±5,47

Tablo 5: BFI-44 Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)						
3)Yüksek	11	22,36±7	24,55±6,14	24,45±8,34	19,73±7,03	33,73±5,44
p		0.653 ^b	0.700 ^b	0.580 ^b	0.920 ^b	0.630 ^b
Post-hoc						
Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?						
Evet	72	20,46±5	26,86±4,51	24,56±4,94	19,22±5,12	32,4±5,51
Hayır	48	21,44±5,34	25,1±4,76	25,04±5,68	19,65±5,62	31,27±5,23
p		0.330 ^a	0.320 ^a	0.254 ^a	0.980 ^a	0.470 ^a
Anneniz çalışıyor mu?						
Evet	24	20,42±5,27	25,79±5,1	22,79±6,47	20,13±5,84	31,75±4,75
Hayır	96	20,96±5,13	26,25±4,59	25,24±4,79	19,21±5,18	32±5,58
p		0.550 ^a	0.470 ^a	0.544 ^a	0.180 ^a	0.170 ^a
Babanız çalışıyor mu?						
Evet	75	20,79±5,19	25,87±4,77	24,23±5,21	19,85±5,4	32,59±5,41
Hayır	45	20,96±5,12	26,64±4,52	25,62±5,2	18,62±5,11	30,89±5,29
p		0.333 ^a	0.340 ^a	0.654 ^a	0.787 ^a	0.770 ^a
Yaşamamanızın büyük bir bölümünü nerde yaşadınız?						
1)Büyük şehir	74	20,81±5,41	26,39±4,42	24,66±5,35	19,72±5,21	31,69±5,85
2)İl	26	20,19±5,26	25,92±5,28	24,42±5,24	20±5,6	32,08±5,36
3)Diğer	20	21,85±3,84	25,6±4,97	25,5±4,96	17,4±5,07	32,75±3,58
p		0.123 ^b	0.111 ^b	0.581 ^b	0.444 ^b	0.892 ^b
Post-hoc						
Düzenli olarak uğraştığınız fiziksel aktivite bulunuyor mu?						

Tablo 5: BFI-44 Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)						
Evet	40	21,35±5,29	26,65±5	24,4±5,94	19,03±5,63	33,18±5,1
						1

Tablo 4.4: BFI-44 Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)						
Hayır	80	20,6±5,08	25,91±4,52	24,93±4,87	19,58±5,17	31,34±5,4
						8

p		0.250 ^a	0.140 ^a	0.254 ^a	0.187 ^a	0.270 ^a
---	--	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Ulaşmak istediğiniz büyük bir hayaliniz var mı?

Evet	94	20,53±5,21	26,31±4,45	24,5±5,34	19,86±5,23	32,64±5,4
Hayır	26	22±4,78	25,62±5,49	25,65±4,82	17,69±5,34	29,46±4,7
						5
p		0.433^a	0.222^a	0.254^a	0.187^a	0.110^a

Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?

1)0-30 dakika	18	75,46±12,0	23,26±4,06	21,11±3,4	13,26±4,7	17,83±5,0
		8				3
2)30-60 dakika	16	76,38±11,5	22,23±4,33	20,15±3,16	13,62±3,65	20,38±3,8
		2				9
3)1-2 saat	27	73,83±11,4	22,58±4,51	20,75±3,18	11,98±4,53	18,53±4,0
		1				5
4)2 saat ve üzeri	59	74,56±13,3	23,35±4,61	21,17±2,94	13,1±3,85	17,51±5,3
		2				
p		0.839 ^b	0.657 ^b	0.567 ^b	0.392 ^b	0.081 ^b

Post-hoc

Dijital bağımlılığın , bağımlılık olarak adlandırılan (alkol, kumar, uyuşturucu bağımlılığı vb.)diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet	82	20,88±5,07	26,77±4,56	24,91±5,26	19,45±5,33	32,2±5,52
Hayır	38	20,79±5,35	24,84±4,71	24,39±5,22	19,26±5,34	31,42±5,1
						9
p		0.100 ^a	0.580 ^a	0.666 ^a	0.225 ^a	0.170 ^a

a:Independent test, b:ANOVA test, post-hoc: Bonferroni test, p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 5'te görüldüğü gibi BFI-44 kişilik ölçeğinin alt boyut puanları sosyodemografik değişkenlere göre incelendiğinde, en fazla anlamlı farklılık gösteren boyutun *nevrotiklik* olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, lisansüstü eğitime sahip bireylerin nevrotiklik puanlarının anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır ($p=0,044$). Yaşanılan yer değişkeninde de nevrotiklik düzeyi açısından anlamlı fark bulunmuş, büyük şehirde yaşayan bireylerin nevrotiklik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,044$). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde vicdanlılık düzeyi daha yüksek ($p=0,040$), nevrotiklik düzeyi ise daha düşük bulunmuştur ($p=0,018$). Günlük yüz yüze iletişim süresi arttıkça nevrotiklik düzeyinin azaldığı saptanmış olup, 2 saat ve üzeri iletişim süresine sahip bireylerde nevrotiklik puanları anlamlı şekilde daha düşüktür ($p=0,021$). Ayrıca dijital bağımlılığı diğer bağımlılıklarla (alkol, kumar vb.) eşdeğer gören bireylerin nevrotiklik düzeyleri de anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p=0,025$). Diğer alt ölçek puanları ile sosyodemografik değişkenler arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 6: ÇÇTÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Değişkenler	N	ÇÇTÖ- toplam Ort.±SS	Duygusal istismar Ort.±SS	Fiziksel istismar Ort.±SS	Duygusal ihmal Ort.±SS	Fiziksel ihmal Ort.±SS	Cinsel istismar Ort.±SS
Cinsiyet							
Kadın	60	37,65±7,8	7,93±3,1	5,42±0,8	12,73±4,	6,13±1,3	5,43±1,2
		8	1	9	11	5	5
Erkek	60	41,3±12,2	8,25±3,8	6,47±2,9	13,45±4,	7,27±2,7	5,87±2,5
		8			17		5
p		0.125 ^a	0.159 ^a	0.194 ^a	0.163 ^a	0.271 ^a	0.928 ^a
Medeni durum							
Bekar/Dul	80	40,13±10,	8,44±3,6	5,9±2,15	13,46±4,	6,83±2,3	5,5±1,39
		1	2		26	1	

Tablo 6: ÇÇTÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

Evli	40	38,18±11,1	7,4±3,04	6,03±2,3	12,35±3,81	6,45±1,96	5,95±2,89
p		0.220 ^a	0.259 ^a	0.241 ^a	0.563 ^a	0.971 ^a	0.958 ^a
Eğitim durumu							
1)Lise ve altı	45	21,8±5,12	25,87±4,71	24,69±5,08	18,36±5,01	30,02±5,25	21,8±5,12
2)Lisans	53	20,68±5,36	26,64±4,97	25,38±5,5	20±5,66	33,25±4,6	20,68±5,36
3)Lisansüstü	22	19,32±4,38	25,59±3,9	23,36±4,79	20,05±4,92	32,77±6,52	19,32±4,38
p		0.874 ^b	0.404 ^b	0.660 ^b	0.424 ^b	0.177 ^b	0.255 ^b
Post-hoc							
Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?							
1)7-10	13	20,15±5,76	25,31±3,09	22,92±5,33	20,46±5,7	34,23±6,02	20,15±5,76
2)11-14	53	20,19±5,15	25,66±4,97	24,13±5,95	20,4±5,02	32,19±4,38	20,19±5,15
3)15-20	43	21,77±5,18	26,84±4,73	26,02±4,44	18,19±5,71	31,51±6,3	21,77±5,18
4)21 ve üzeri	11	21,27±4,15	26,91±4,61	24,91±3,39	18±3,63	29,82±5,02	21,27±4,15
p		0.698 ^b	0.770 ^b	0.500 ^b	0.400 ^b	0.670 ^b	0.521 ^b
Post-hoc							
En çok kullandığınız teknolojik alet?							
1)Bilgisayar	7	19±5,35	26,43±5,77	19,86±3,13	21,43±2,64	34,57±4,86	19±5,35
2)Telefon	10	20,84±5,15	26,28±4,48	24,91±5,13	19,22±5,17	31,65±5,23	20,84±5,15
3)Telefon ve bilgisayar	12	22±5,08	25±5,85	26,25±5,75	19,67±7,41	32,92±6,95	22±5,08

Tablo 6: ÇÇTÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

p		0.980 ^b	0.650 ^b	0.460 ^b	0.455 ^b	0.955 ^b	0.658 ^b
Post-hoc							
Gün içinde teknolojik alet kullanım saati ?							
1)0-2 saat	12	23,5±4,89	29,42±4,27	28,5±4,87	18,08±5,6	33,92±5,95	23,5±4,89
2)2-3 saat	31	20,84±3,71	26,29±4,88	25,87±4,14	16,13±4,16	30,29±5,48	20,84±3,71
3)3 saat ve daha fazla	77	20,44±5,59	25,6±4,49	23,71±5,37	20,91±5,08	32,31±5,19	20,44±5,59
p		0.288 ^b	0.245 ^b	0.251 ^b	0.660 ^b	0.850 ^b	0.888 ^b
Post-hoc							
Ekonomik düzeyinizi hangisi en iyi ifade eder?							
1)Düşük	15	19,93±4,56	25±5,32	24,67±4,12	18,6±4,72	30,33±4,81	19,93±4,56
2)Orta	94	20,82±5	26,53±4,36	24,8±5	19,48±5,22	32±5,47	20,82±5
3)Yüksek	11	22,36±7	24,55±6,14	24,45±8,34	19,73±7,03	33,73±5,44	22,36±7
p		0.200 ^b	0.505 ^b	0.551 ^b	0.800 ^b	0.350 ^b	0.248 ^b
Post-hoc							
Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?							
Evet	72	39,65±10,06	7,96±3,03	6,15±2,37	13,06±3,92	6,65±2,23	5,83±2,4
Hayır	48	39,21±11,09	8,29±4,05	5,63±1,9	13,15±4,49	6,77±2,17	5,38±1,21
p		0.110 ^a	0.290 ^a	0.251 ^a	0.263 ^a	0.531 ^a	0.958 ^a
Anneniz çalışıyor mu?							
Evet	24	40,58±12,27	7,88±3,86	6,33±2,51	12,67±4,18	7,25±2,82	6,46±3,51
Hayır	96	39,2±9,98	8,15±3,37	5,84±2,11	13,2±4,14	6,56±2,01	5,45±1,38

Tablo 6: ÇÇTÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

p		0.255 ^a	0.391 ^a	0.630 ^a	0.330 ^a	0.755 ^a	0.158 ^a
Babanız çalışıyor mu?							
Evet	75	39,37±9,7	8,09±3,3	6,03±2,1	13,05±3,	6,6±2,17	5,6±2,11
	6		7	9	94		
Hayır	45	39,64±11,	8,09±3,6	5,8±2,23	13,16±4,	6,87±2,2	5,73±1,8
	59		4		49	5	6
p		0.200 ^a	0.150 ^a	0.955 ^a	0.110 ^a	0.507 ^a	0.263 ^a
Yaşamınızın büyük bir bölümünü nerde yaşadınız?							
1)Büyük şehir	74	20,81±5,4	26,39±4,	24,66±5,	19,72±5,	31,69±5,	20,81±5,
	1		42	35	21	85	41
2)İl	26	20,19±5,2	25,92±5,	24,42±5,	20±5,6	32,08±5,	20,19±5,
	6		28	24		36	26
3)Diğer	20	21,85±3,8	25,6±4,9	25,5±4,9	17,4±5,0	32,75±3,	21,85±3,
	4		7	6	7	58	84
p		0.872 ^b	0.425 ^b	0.451 ^b	0.300 ^b	0.185 ^b	0.631 ^b
Post-hoc							
Düzenli olarak uğraştığınız fiziksel aktivite bulunuyor mu?							
Evet	40	36,4±8,66	7,13±2,5	5,48±1,5	11,8±3,7	6,5±2,21	5,5±1,22
			1	5	8		
Hayır	80	41,01±10,	8,58±3,7	6,18±2,4	13,74±4,	6,8±2,2	5,73±2,3
	95		7	3	18		2
p		0.062 ^a	0.721 ^a	0.255 ^a	0.600 ^a	0.687 ^a	0.933 ^a
Ulaşmak istediğiniz büyük bir hayaliniz var mı?							
Evet	94	38,96±9,1	8,09±3,3	5,87±1,9	13,01±3,	6,38±1,8	5,61±1,9
	4		3	5	96	6	8
Hayır	26	41,35±14,	8,12±3,9	6,19±2,9	13,38±4,	7,85±2,9	5,81±2,1
	25		6	7	78	1	7
p		0.202 ^a	0.120 ^a	0.155 ^a	0.610 ^a	0.854 ^a	0.363 ^a
Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?							
1)0-30 dakika	18	20±4,64	25,11±4,	23,44±3,	17,33±4,	29,83±4,	20±4,64
			09	62	2	26	

Tablo 6: ÇÇTÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

2)30-60 dakika	16	18,19±4,9	24,06±5,	21,06±5,	21,94±5,	31,75±6,	18,19±4,
	4		21	43	78	06	94
3)1-2 saat	27	20±4,9	25,74±4,	23,89±4,	20,93±5,	30,7±4,9	20±4,9
			19	91	05	4	
4)2 saat ve üzeri	59	22,22±5,1	27,24±4,	26,54±5,	18,63±5,	33,22±5,	22,22±5,
	4		72	09	27	52	14
p		0.339 ^b	0.557 ^b	0.460 ^b	0.892 ^b	0.281 ^b	0.330 ^b
Post-hoc							
Dijital bağımlılığı, bağımlılık olarak adlandırılan (alkol, kumar, uyuşturucu bağımlılığı vb.) diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünüyor musunuz?							
Evet	82	38,93±9,1	8,01±3,2	5,89±2,0	12,96±3,	6,54±1,8	5,52±1,4
	9		2	2	67	3	8
Hayır	38	40,66±12,	8,26±3,9	6,05±2,5	13,37±5,	7,05±2,8	5,92±2,8
	79		7	7	04	3	5
p		0.122 ^a	0.663 ^a	0.258 ^a	0.110 ^a	0.254 ^a	0.563 ^a
a:Independent test, b:ANOVA test, post-hoc: Bonferroni test, p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı							

Tablo 6’da görüldüğü gibi Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) ve alt boyut puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösteren bir değişken bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda ortalama skorlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Benzer şekilde medeni durum, eğitim durumu, teknolojik alete sahip olma yaşı, en çok kullanılan teknolojik alet türü, günlük teknoloji kullanım süresi ve ekonomik düzey gibi değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda da ÇÇTÖ toplam ve alt ölçek puanları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Katılımcıların düzenli işte çalışma, anne veya babanın çalışma durumu, yaşanan yer, fiziksel aktiviteyle uğraşma, büyük bir hayale sahip olma, aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süresi ve dijital bağımlılığı bağımlılık olarak görme durumlarına göre yapılan analizlerde de tüm ÇÇTÖ puanlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak bazı gruplar arasında ortalamalarda belirgin farklılıklar bulunsada, bunlar istatistiksel olarak anlam ifade

etmemektedir. Bu sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının yaygınlığının demografik değişkenlerden bağımsız olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 7: DBÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Değişkenler	N	DBÖ- toplam Ort.±SS	Aşırı kullanım Ort.±SS	Nüks etme Ort.±SS	Hayatın akışını engelle me Ort.±SS	Duygu durumu Ort.±SS	Bırakama Ort.±SS
Cinsiyet							
Kadın	60	51,02±14,77	13,92±5,21	7,73±3,47	8,82±3,79	9,35±3,48	11,2±2,89
Erkek	60	55,13±13,09	15,05±4,2	8,73±2,82	9,47±3,53	10,55±3,73	11,33±2,96
p		0.205 ^a	0.382 ^a	0.625 ^a	0.669 ^a	0.798 ^a	0.852 ^a
Medeni durum							
Bekar/Dul	80	55,95±13,12	15,55±4,35	8,65±3,21	9,51±3,77	10,65±3,73	11,59±2,82
Evli	40	47,33±14,26	12,35±4,83	7,4±3,02	8,4±3,35	8,55±3,06	10,63±3,03
p		0.122 ^a	0.226 ^a	0.460 ^a	0.558 ^a	0.153 ^a	0.403 ^a
Eğitim durumu							
1)Lise ve altı	45	52,29±15,95	13,67±5,14	8,09±3,46	9,38±3,87	10,22±3,93	10,93±3,11
2)Lisans	53	52,28±14,04	14,42±4,69	8,04±2,99	8,91±3,71	9,89±3,76	11,04±3,08
3)Lisansüstü	22	56,59±9,09	16,32±3,59	9±3,12	9,23±3,19	9,55±2,74	12,5±1,54
p		0.962 ^b	0.330 ^b	0.280 ^b	0.142 ^b	0.582 ^b	0.963 ^b
Post-hoc							
Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?							

Tablo 7: DBÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

1)7-10	13	57,23±8,6	17,23±3,	8,92±2,	7,69±2,9	10,31±2,	13,08±2,1
		3	03	78	8	81	
2)11-14	53	56,7±14,2	15,36±4,	8,6±3,0	10,02±3,	10,74±4,	11,98±2,59
		7	51	8	89	07	
3)15-20	43	48,07±14,	12,88±5	7,65±3,	8,56±3,6	8,91±3,4	10,07±2,91
		45		44	5	1	
4)21 ve üzeri	11	50,27±10,	13,27±4,	7,91±3,	8,91±2,4	9,82±2,3	10,36±3,38
		79	47	14	3	2	
p		0.277 ^b	0.257 ^b	0.632 ^b	0.522 ^b	0.532 ^b	0.548 ^b
Post-hoc							
En çok kullandığınız teknolojik alet?							
1)Bilgisayar	7	60,43±12,	15,29±4,	9,29±3,	11,14±5,	13,14±4,	11,57±2,57
		59	99	82	79	18	
2)Telefon	10	52,51±13,	14,37±4,	8,13±3,	9,07±3,5	9,71±3,4	11,24±2,91
	1	93	69	08		9	
3)Telefon ve bilgisayar	12	53,5±15,7	15±5,44	8,5±3,8	8,58±3,5	10,08±4,	11,33±3,37
		4		5	5	06	
p		0.196 ^b	0.207 ^b	0.019 ^b	0.500 ^b	0.871 ^b	0.690 ^b
Post-hoc				1-2,1-3			
Gün içinde teknolojik alet kullanım saati ?							
1)0-2 saat	12	41,92±15,	9,83±3,6	6,58±3,	8,33±4,6	8,25±4,3	8,92±3,06
		72	6	7		3	
2)2-3 saat	31	48,68±13,	13,26±4,	7,29±2,	9,03±3,0	8,9±3,62	10,19±2,8
		3	38	88	9		
3)3 saat ve daha fazla	77	56,58±12,	15,7±4,5	8,87±3,	9,31±3,7	10,64±3,	12,06±2,62
		79		08	4	39	
p		0.259 ^b	0.628 ^b	0.666 ^b	0.624 ^b	0.480 ^b	0.251 ^b
Post-hoc							
Ekonomik düzeyinizi hangisi en iyi ifade eder?							

Tablo 7: DBÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

1)Düşük	15	51,07±16,95	13,07±5,66	7,6±3,4	8,73±4,38	10,73±4,96	10,93±3,45
2)Orta	94	53,14±13,77	14,5±4,59	8,32±3,26	9,23±3,58	9,72±3,41	11,36±2,72
3)Yüksek	11	55,27±13,13	16,27±4,56	8,36±2,38	8,91±3,62	10,82±3,63	10,91±3,91
p		0.337 ^b	0.481 ^b	0.565 ^b	0.107 ^b	0.747 ^b	0.690 ^b
Post-hoc							
Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?							
Evet	72	54,29±12,98	14,74±4,15	8,75±3,02	9,51±3,79	9,92±3,67	11,38±2,69
Hayır	48	51,25±15,49	14,1±5,55	7,46±3,31	8,58±3,43	10±3,64	11,1±3,25
p		0.480 ^a	0.963 ^a	0.400 ^a	0.520 ^a	0.620 ^a	0.930 ^a
Anneniz çalışıyor mu?							
Evet	24	57,42±15,71	15,75±4,86	8,75±3,26	10,13±4,31	10,67±4,46	12,13±2,74
Hayır	96	51,99±13,48	14,17±4,69	8,1±3,18	8,9±3,46	9,77±3,41	11,05±2,93
p		0.080 ^a	0.096 ^a	0.221 ^a	0.280 ^a	0.263 ^a	0.748 ^a
Babanız çalışıyor mu?							
Evet	75	53,81±13,34	14,88±4,57	8,47±3,17	9,05±3,78	9,99±3,61	11,43±2,74
Hayır	45	51,84±15,25	13,82±5,01	7,84±3,22	9,29±3,48	9,89±3,74	11±3,21
p		0.632 ^a	0.662 ^a	0.214 ^a	0.332 ^a	0.508 ^a	0.638 ^a
Yaşamınızın büyük bir bölümünü nerde yaşadınız?							
1)Büyük şehir	74	54,32±13,64	14,7±4,48	8,53±3,29	9,32±3,92	10,18±4,01	11,59±2,58
2)İl	26	52,92±16,74	14,81±5,44	7,88±3,65	9,42±3,57	9,73±3,45	11,08±3,33

Tablo 7: DBÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

3)Diğer	20	48,65±11,26	13,25±4,79	7,6±1,9	8,1±2,57	9,4±2,26	10,3±3,4
p		0.170 ^b	0.180 ^b	0.543 ^b	0.407 ^b	0.369 ^b	0.634 ^b
Post-hoc							
Düzenli olarak uğraştığınız fiziksel aktivite bulunuyor mu?							
Evet	40	54,23±14,61	15±4,75	8,88±3,23	9,28±3,85	9,88±3,76	11,2±3,05
Hayır	80	52,5±13,82	14,23±4,75	7,91±3,14	9,08±3,59	9,99±3,61	11,3±2,87
p		0.321 ^a	0.335 ^a	0.631 ^a	0.289 ^a	0.290 ^a	0.974 ^a
Ulaşmak istediğiniz büyük bir hayaliniz var mı?							
Evet	94	54,02±13,37	14,91±4,58	8,29±3,2	9,23±3,67	9,99±3,53	11,6±2,63
Hayır	26	49,65±16,09	12,92±5,1	8,04±3,21	8,81±3,68	9,81±4,11	10,08±3,58
p		0.097 ^a	0.512 ^a	0.325 ^a	0.334 ^a	0.734 ^a	0.830 ^a
Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?							
1)0-30 dakika	18	58,44±10,46	16,39±3,2	8,72±2,49	10,56±3,07	11,17±3,38	11,61±2,25
2)30-60 dakika	16	58,44±16	16,19±5,28	9,56±3,79	9,56±4,24	10,69±4,17	12,44±2,63
3)1-2 saat	27	56,81±10,09	16,33±3,41	9,33±2,76	9,37±3,14	9,93±3,11	11,85±2,38
4)2 saat ve üzeri	59	48,27±14,65	12,59±4,86	7,22±3,12	8,49±3,81	9,39±3,76	10,58±3,25
p		0.909 ^b	0.966 ^b	0.567 ^b	0.489 ^b	0.359 ^b	0.478 ^b
Post-hoc							
Dijital bağımlılığın, bağımlılık olarak adlandırılan (alkol, kumar, uyuşturucu bağımlılığı vb.) diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünüyor musunuz?							
Evet	82	51,66±14,23	13,89±4,7	8,05±3,26	9,16±3,88	9,56±3,52	11±2,79

Tablo 7: DBÖ Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Devam)

Hayır	38	56,13±13,	15,76±4,	8,63±3,	9,11±3,1	10,79±3,	11,84±3,13
	34		65	04	9	8	
p		0.369 ^a	0.402 ^a	0.874 ^a	0.620 ^a	0.742 ^a	0.333 ^a

a:Independent test, b:ANOVA test, post-hoc: Bonferroni test, p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.6' da DBÖ (Dijital Bağımlılık Ölçeği) ve alt boyut puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösteren bir bulgu bulunmamıştır (p>0,05). Cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, teknolojik alete sahip olma yaşı, kullanılan teknolojik alet türü, günlük teknoloji kullanım süresi, ekonomik düzey, düzenli işte çalışıp çalışmama durumu, ebeveynlerin çalışma durumu, yaşanan yer, fiziksel aktiviteyle ilgilenme durumu, büyük bir hayale sahip olma ve aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süresi gibi değişkenlere göre DBÖ toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ancak, en çok kullanılan teknolojik alet türüne göre “nüks etme” alt boyutunda elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.019); post-hoc analizine göre bu fark bilgisayar kullanan bireylerle telefon veya telefon-bilgisayar kullananlar arasında ortaya çıkmıştır. Bunun dışında, “DBÖ-toplam” puanı açısından “aile bireyleriyle günlük iletişim süresi” değişkeninde farklı gruplar arasında gözle görülür puan farkları olmasına rağmen istatistiksel anlamlılığa ulaşamamıştır.

Tablo 8: Çocukluk Çağı Travması ve Kişilik Envanterinin Dijital Bağımlılığı Toplam Puanı Yordamasına İlişkin Lineer regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p	%95 CI	
						Lower	Lower
(Constant)	76,102	12,814		5,939	,000	50,705	101,499
Dışa Dönüklük	-,187	,242	-,069	-,775	,440	-,667	,292
Uyumluluk Alt Ölçeği	-,372	,270	-,124	-	,172	-,907	,164
				1,376			
Vicdanlılık Alt Ölçeği	-1,130	,266	-,421	-	,000	-1,658	-,602
				4,243			
Nevrotiklik Alt Ölçeği	,461	,222	,174	2,078	,040	,021	,901
Açıklık Alt Ölçeği	,296	,209	,114	1,417	,159	-,118	,710
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	,046	,396	,011	,117	,907	-,738	,830
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	-1,120	,682	-,175	-	,103	-2,472	,231
				1,643			
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	,421	,327	,124	1,286	,201	-,228	1,070

Tablo 8: Çocukluk Çağı Travması ve Kişilik Envanterinin Dijital Bağımlılığı Toplam Puanı Yordamasına İlişkin Lineer regresyon analizi sonuçları(Devam)							
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	,262	,640	,041	,409	,683	-1,007	1,531
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	-,142	,621	-,020	-,228	,820	-1,373	1,090
R = .66, R² = . 38, F = 8.420, p<0.001							

Tablo 8’de incelendiğinde, Çocukluk Çağı Travması ve Kişilik Envanterinin Dijital Bağımlılık yordamasına ilişkin çok değişkenli lineer regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre Vicdanlılık ve Nevrotiklik değişkenlerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (R= .99, R²= . 38, F = 8,420, p<0.001). Bu anlamlı değişkenler Dijital Bağımlılık Ölçeği puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %38’ini açıklamaktadır.

Tablo 9:Güvenirlilik analizi sonuçları

	C.Alph
BFI-44- Dışa Dönüklük	0.83
BFI-44- Uyumluluk Alt Ölçeği	0.80
BFI-44- Vicdanlılık Alt Ölçeği	0.81
BFI-44- Nevrotiklik Alt Ölçeği	0.79
BFI-44- Açıklık Alt Ölçeği	0.80
ÇÇTÖ Toplam	0.85
ÇÇTÖ-Duygusal İstismar	0.83
ÇÇTÖ-Fiziksel İstismar	0.81
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	0.80
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	0.77
ÇÇTÖ-Cinsel İstismar	0.79
DBÖ-Toplam	0.78
DBÖ-Aşırı kullanma	0.75
DBÖ-Nüks etme	0.71
DBÖ-Hayatın akışını engelleme	0.76
DBÖ-Duygu durumu	0,74
DBÖ-Bırakamama	0,73

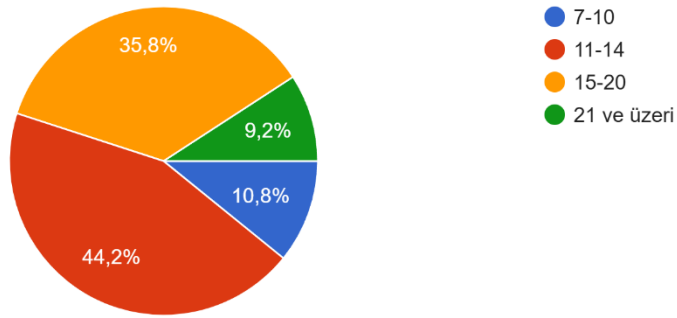
Tablo 9’da görüldüğü üzere, güvenirlik değerleri 0,71 ile 0,85 arasındadır. Bu değerler, Cronbach ve Helmstater’in önerdiği 0,5 ve Bowling ve Shah’ın önerdiği 0,7 olan sınır değerlerin oldukça üzerinde çıkarak, uygulanan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir (Cronbach, 1951; Bowling & Shah, 2005)

4.1.Çalışmaya Dair Katılımcıların Diğer Görüşleri

Katılımcıların (%44,2) ilk teknolojik aletle tanışma yaşının çoğunlukla 11-14 yaş arası olduğu, (Baciu, 2020)

5. Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?

120 yanıt

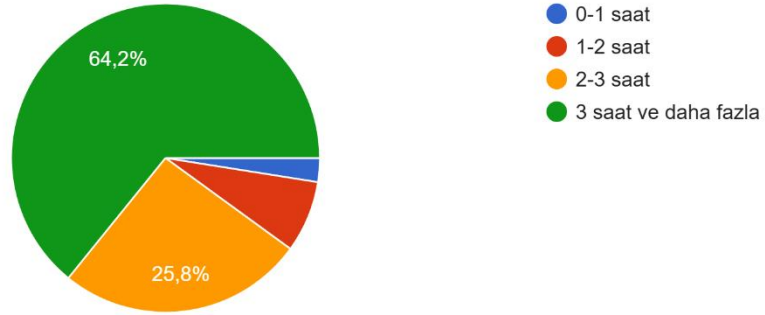


Şekil 2: Herhangi bir teknolojik alete sahip olma yaşıınız?

En çok kullandıkları teknolojik aletin %84.2 gibi bir oranla telefon olduğu, günlük teknolojik alet kullanma süresinin %64.2 oranla 3 saat ve üzeri olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

8. Gün içinde teknolojik alet kullanım saati ?

120 yanıt

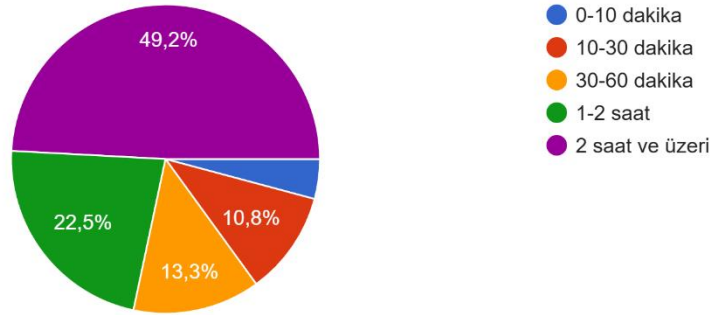


Şekil 3 : Gün içinde teknolojik alet kullanım saati?

Katılımcıların (%49.2) aileleriyle yüz yüze iletişim kurma sürelerinin 2 saat ve üzerinden fazla olduğu tespit edilmiştir.

18. Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?

120 yanıt

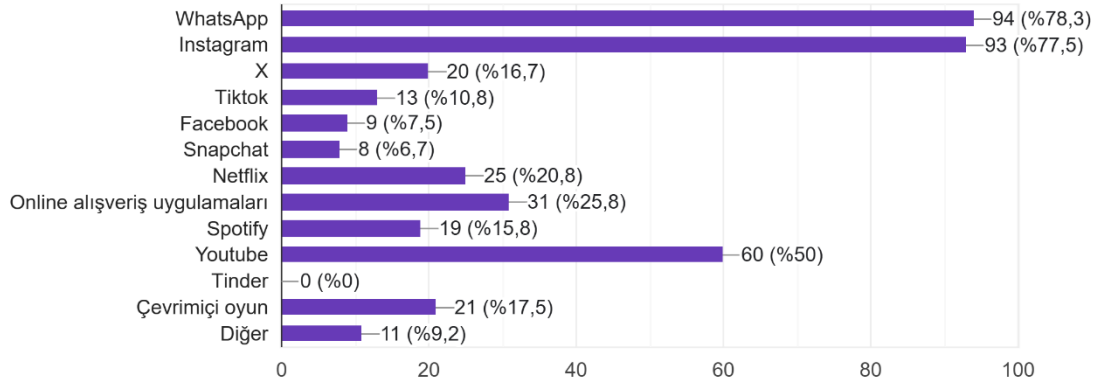


Şekil 4: Gün içerisinde aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?

Katılımcıların en çok kullandıkları dijital uygulamalar sorusuna: %78.3'ünün WhatsApp; %77.5' inin Instagram; %50'sinin Youtube; %25.8'inin Online Alışveriş Uygulamaları; %21'inin Çevrimiçi Oyun; %20.8'inin Netflix ve %16.7'inin X cevabını verdikleri görülmektedir.

7. En çok kullandığınız dijital uygulama?

120 yanıt

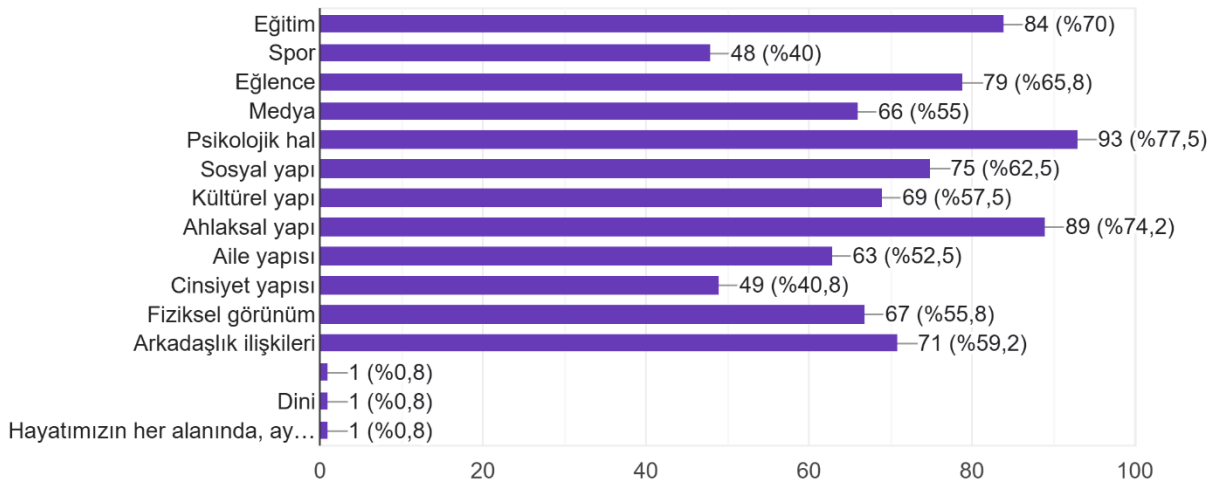


Şekil 5: En çok kullandığınız dijital uygulama?

Dijital ürün ve içerikler hangi alanda toplumun değişimine sebep olmaktadır sorusunun sonucuna göre katılımcılar sırayla; psikolojik halin (%77.7), ahlaki yapının (%74.2), eğitimin (%70), eğlencenin (%65.8), sosyal yapının (%62.5), arkadaşlık ilişkilerinin (%59.2), kültürel yapının (%57.5), fiziksel görünümün (%55.8), medyanın (%55), aile yapısının (%52.5), cinsiyet yapısının (%40.8) ve sporun (%40) etkilendiği yanıtını işaretlemişlerdir.

16. Dijital ürün ve içerikler hangi alanda toplumun değişimine sebep olmaktadır? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

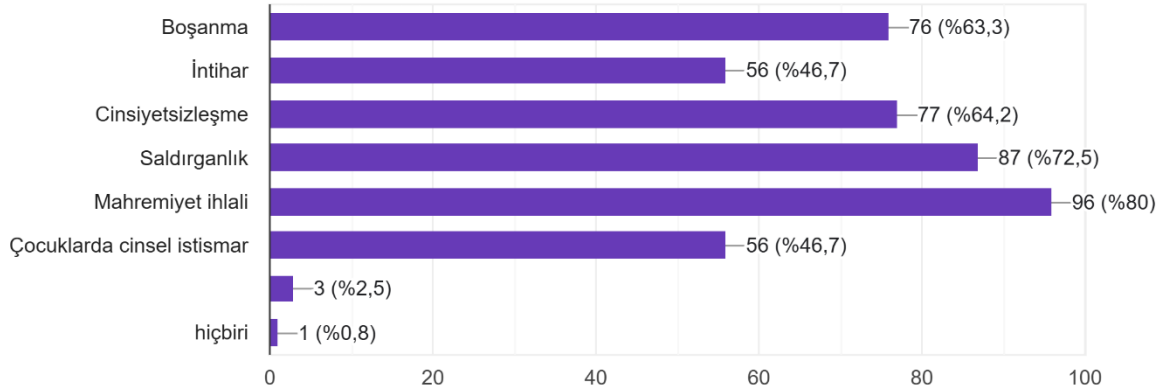
120 yanıt



Şekil 6: Dijital ürün ve içerikler hangi alanda toplumun değişimine sebep olmaktadır?

Katılımcılara dijital içerikler nelerin normalleşmesine sebep olmaktadır sorusu yönlendirildiğinde çıkan sonuçlara göre dijital içerikler en çok; mahremiyet ihlalinin (%80), saldırganlığın (%72.5), cinsiyetsizleşmenin (%64.2) ve boşanmanın (%63.3) normalleşmesine sebep olmaktadır bilgisine ulaşılmıştır.

17. Dijital içerikler nelerin normalleşmesine sebep olmaktadır? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)
120 yanıt



Şekil 7: Dijital içerikler nelerin normalleşmesine sebep olmaktadır?

Son olarak katılımcılara yöneltilen, açık uçlu; dijitalin kullanım ve bireylerin dünyasını kapsamaları hızının bu şekilde devam etmesi ne gibi sonuçlar doğurabilir sorusuna dijitalleşmenin olumsuzluklarının daha ziyade endişe oluşturduğu fark edilmektedir. Yalnızlık, iletişimsizlik, insan ilişkilerinde bozulma, sosyal ilişkilerin bozulması, psikolojik sorunların artması, mahremiyet ve güvenlik sorunlarının artması, tembelliğin ve saldırganlığın artması, aile yapısının bozulması ve aile içi ilişkinin azalması en çok tekrarlanan yanıtlar olmasıyla birlikte; bireyselleşme , özgünlüğün kaybolması, fiziksel rahatsızlıklar ve dikkat dağınıklığının artması yanıtlarının da dijitalleşmenin getirdiği endişeyi ifade ettiği belirtilmektedir.

5.TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, dijital bağımlılığın nedenleri ve etkilerinin çocukluk çağı travmaları ve kişilik özellikleri bağlamında incelenmesidir. Çalışmanın sonucunda kişilik özellikleri ve çocukluk çağı travmalarının dijital bağımlılığa etkisi olduğu tespit edilmiştir. ÇÇTÖ toplam puanı ile DBÖ toplam puanı arasında pozitif anlamlı korelasyon saptanmıştır. ÇÇTÖ alt boyutlarından duygusal ihmal ve BFI-44 alt boyutlarından nevroitiklik ile pozitif anlamlı, dışa dönüklük, uyumluluk ve vicdanlılık ile negatif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde nevroitiklik ve vicdanlılık değişkenlerinin dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Etkileri ile İlgili Literatür Araştırması

Dijital bağımlılık, birçok bağımlılık türünü kapsayan geniş bir kavramdır. Teknolojinin gelişmesi, internetin gittikçe hızlanması ve pandeminin etkisiyle dijital bağımlılık daha fazla araştırma konusu olmuştur. Literatür incelendiğinde, dijital bağımlılığın nedenleri; çocukluk çağı travmaları (Çiftçi, 2021), kişilik özellikleri (Erzincanlı & Geçikli, 2024), ruhsal ve ailevi problemler (Eker ve ark. 2001), sosyalleşmede zorluk yaşayan bireylerin ait hissetmek istemesi, ailenin rol model olması (Ocak, 2012), evlilik ve iş problemleri, yalnızlık, güvensizlik ve ekonomik problemler (Ögel,2012), depresyon, sosyal anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Brand ve ark. 2014), kimlik arama davranışı (Ögel, 2014), patolojik bağlanma (Morsünbül,2014), ve dürtüsellik ve obsesif kompulsif bulgular (Dalbudak ve ark. 2013), üzücü ve stresli durumlardan kaçmak (Balcı & Kaya , 2023), erkek ve genç olmak (Bozkurt ve ark. 2016) şeklinde açıklanırken; etkilerinin ise; beyin yapısı ve işlevinin bozulması (Ding ve ark. 2025) fiziksel problemler, psikolojik problemler, akademik problemler, sosyal ilişkilerde bozukluk, aile yapısında bozulmalar (Kaymal, 2020), mahremiyet ihlali (Coşan, 2022) ve bağımlılık oluşmasına sebep olduğu görülmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2020; Erkan ve ark. 2024).

5.2.BFI-44 Ölçeğinin İncelenmesi

Katılımcılara uygulanan ölçeklerden beş faktörlü kişilik envanterinden alınan verilere bakıldığında; alt ölçeklerden dışa dönüklük puan ortalaması $20,85 \pm 5,13$, uyumluluk $26,15 \pm 4,67$, vicdanlılık $24,75 \pm 5,22$, nevroitiklik $19,39 \pm 5,30$ ve açıklık

31,95±5,40 olarak hesaplanmıştır. BFI-44 envanterinin ÇÇTÖ ile ilişkisi; Dışadönüklük, Uyumluluk, Vicdanlılık ile negatif yönde anlamlı; Nevrotiklik ile pozitif yönde anlamlı ve açıklık ile anlamlı bir korelasyon göstermediği tespit edilmiştir. BFI-44 envanterinin sosyo-demografik form ile ilişkisi incelendiğinde en fazla anlamlı farklılık gösteren boyutun nevroitiklik olduğu görülmüştür. Diğer boyutlarla anlamlı bir fark bulunamamıştır. Lisansüstü seviyede eğitim düzeyine sahip bireylerin, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin ve günlük yüz yüze iletişim kurma süresi fazla olan bireylerin nevroitiklik düzeyleri düşük bulunmuştur. Büyük şehirde yaşayan ve dijital bağımlılığı diğer bağımlılıklarla aynı gören bireylerin ise nevroitiklik düzeyleri yüksek bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite ile uğraşan bireylerin vicdanlılık düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Kişilik özelliklerinin dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar daha önceden mevcuttur (Bernardi & Pallanti, 2009; Erdem & Uzun, 2022; Hawi & Samaha, 2019; Erzincanlı & Geçikli, 2024). Nevrotiklik ve dijital bağımlılık arasında (Keçeci vd. 2021), duygusal dengeli ve sorumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerin dijital bağımlılık riskinin az olduğu (Gezer, 2022), nevroitiklik ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu (Bal & Balcı, 2020) saptanmıştır.

5.3.ÇÇTÖ Ölçeğinin İncelenmesi

Çocukluk çağı travmaları ölçeğinden alınan verilere göre; (ÇÇTÖ) toplam puanı 39,47±10,43'tür. Alt boyutlara bakıldığında duygusal istismar 8,09±3,45, fiziksel istismar 5,94±2,19, duygusal ihmal 13,09±4,13, fiziksel ihmal 6,70±2,19 ve cinsel istismar 5,65±2,01 ortalamalarına sahip olduğu hesaplanmıştır. Çalışmaya katılanların 13.09 ortalamayla duygusal ihmalin en fazla olduğu (Stoltenborgh vd. 2013; Trickett vd. 2009), 5.65 ortalamayla da cinsel istismarın en az olduğu saptanmıştır. ÇÇTÖ' nin sosyo-demografik form ile ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda ortalama skorlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının yaygınlığının demografik değişkenlerden bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Çocuğun ebeveyn ile bağlanma biçimi, bakım verenin çocukla geçirdiği zaman ve geçirilen zamanın kalitesi demografik bilgilerden ziyade önem taşıdığı düşünülebilir.

Çocukluk çağı travmalarının dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar daha önceden mevcuttur (Dalbudak ve ark. 2014; Schimmenti ve ark. 2017; Tang ve ark.2024; Çelik & Hocoğlu, 2018 ; Evren vd,2019; Kircaburun ve ark. 2019; Grajewski & Dragan ,2020).

5.4.Kişisel Bilgi Formunun İncelenmesi

Kişisel bilgi formu iki bölümden oluşmaktadır.

5.4.1.Çalışmaya dair sosyo-demografik bilgilerin incelenmesi

Bu araştırmadaki katılımcılara, demografik bilgilere ek olarak dijital içerik ve ürünler hakkında sorular yöneltilmiştir. 60 kadın ve 60 erkek olmak üzere toplam 120 katılımcının oluşturduğu çalışmanın demografik bilgilerine baktığımızda; yaş ortalamasının 28.61 olduğu, 15-45 yaş arası bireylerin (%44,2) en çok lisans düzeyinde eğitim gördüğü, bekarların (%64,2) evli ve dul olan bireylerden daha fazla olduğu ve ekonomik düzeylerinin çoğunlukla (%78,3) orta seviyede olduğu görülmektedir. Düzenli bir işte çalışanların (%60) çoğunlukta olduğu çalışmada düzenli olarak fiziksel bir aktiviteyle uğraşanların sayısı (%33,3) oldukça azdır. Katılımcıların babalarının çalışma oranı (%62,5) annelerinin çalışma oranından (%20) oldukça fazladır. Çoğunluğu (%61,7) hayatının büyük bir bölümünü büyük şehirde geçirmiş olup katılımcıların (%78,3) büyük bir bölümünün ulaşmak istedikleri büyük bir hedefleri olduğu bilgisine de ulaşılmıştır.

Çalışmayla ilgili katılımcıların diğer görüşleri bulgular kısmına eklenmiştir.

5.5.DBÖ Ölçeğinin İncelenmesi

Dijital bağımlılık ve çocukluk çağı travmaları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin alt boyutlarından biri olan duygusal ihmal ile dijital bağımlılık arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Dijital bağımlılığın, beş faktörlü kişilik envanteri ölçeği alt boyutlarından dışa dönüklük, vicdanlılık, sorumluluk ile negatif anlamlı ve nevrotiklikle pozitif anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Açıklık boyutuyla herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kişilik ölçeğinin alt boyut puanları sosyodemografik değişkenlere göre incelendiğinde, en fazla anlamlı farklılık gösteren boyutun nevrotiklik olduğu görülmüştür. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyut puanlarının sosyodemografik

değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösteren bir değişken bulunmamıştır. Ancak, en çok kullanılan teknolojik alet türüne göre Dijital Bağımlılık Ölçeği “nüks etme” alt boyutunda elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; post-hoc analizine göre bu fark bilgisayar kullanan bireylerle telefon veya telefon-bilgisayar kullananlar arasında ortaya çıkmıştır. Bunun dışında, dijital bağımlılık toplam puanı açısından “aile bireyleriyle günlük iletişim süresi” değişkeninde farklı gruplar arasında gözle görülür puan farkları olmasına rağmen istatistiksel anlamlılığa ulaşamamıştır. Vicdanlılık ve Nevrotiklik değişkenlerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamlı değişkenler Dijital Bağımlılık Ölçeği puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %38’ini açıklamaktadır.

5.6.Bulguların Hipotezlerle Karşılaştırılması

ÇÇTÖ Duygusal İhmal alt boyutunun DBÖ ile pozitif anlamlı olması araştırmanın “Çocukluk çağı travmaları dijital bağımlılık riskini artırır” hipotezinin doğruluğunu göstermektedir.

BFI-44 Nevrotiklik alt boyutunun DBÖ ile pozitif anlamlı ve Dışa Dönüklük, Uyumluluk, Vicdanlılık alt boyutları ile negatif anlamlı olması araştırmanın “Dijital bağımlılık kişilik yapısına göre farklılık gösterir” hipotezinin doğruluğunu göstermektedir.

Dijital ürün ve içerikler hangi alanda toplumun değişimine sebep olmaktadır sorusuna; psikolojik halin (%77.7), ahlaki yapının (%74.2), eğitimin (%70), eğlencenin (%65.8), sosyal yapının (%62.5), arkadaşlık ilişkilerinin (%59.2), kültürel yapının (%57.5), fiziksel görünümün (%55.8), medyanın (%55), aile yapısının (%52.5), cinsiyet yapısının (%40.8) ve sporun (%40) etkilendiği ve katılımcılara yöneltilen, açık uçlu “Dijitalin kullanım ve bireylerin dünyasını kapsamaları hızının bu şekilde devam etmesi ne gibi sonuçlar doğurabilir” sorusuna yalnızlık (Wang & Zeng, 2024; Ciddi ve ark. 2024), iletişimsizlik, insan ilişkilerinde bozulma, sosyal ilişkilerin bozulması (Rugai & Ekeke, 2016), psikolojik sorunların artması (Çelik, 2023), mahremiyet ve güvenlik sorunlarının artması, tembelliğin ve saldırganlığın artması, aile yapısının bozulması ve aile içi ilişkinin azalması en çok tekrarlanan yanıtlar olmasıyla birlikte; bireyselleşme , özgünlüğün kaybolması, fiziksel rahatsızlıklar (Mustafaoğlu & Yasacı, 2020) ve dikkat dağınıklığının artması (Carli ve ark. 2012; Bozkurt ve ark. 2013) yanıtlarının verilmesi,

araştırmanın “Dijital bağımlı bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal, ruhsal, psikolojik, sosyal, toplumsal, kültürel ve cinsel olarak olumsuz etkilenmektedir” hipotezini destekler niteliktedir.

DBÖ toplam puanı açısından “aile bireyleriyle günlük iletişim süresi” değişkeninde farklı gruplar arasında gözle görülür puan farkları olmasına rağmen istatistiksel anlamlılığa ulaşamamıştır. Bu anlamda araştırmanın “Aile içi etkileşimin az olması dijital bağımlılık riskini arttırmaktadır” hipoteziyle ilgili daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir (Gezer, 2022).

Çalışmada en çok kullanılan teknolojik alet türüne göre “nüks etme” alt boyutunda elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.019$); post-hoc analizine göre bu fark bilgisayar kullanan bireylerle telefon veya telefon-bilgisayar kullananlar arasında ortaya çıkmıştır (Kaymal, 2020).

Çalışmada, aile içi günlük yüz yüze iletişim arttıkça nevrotiklik düzeyinin anlamlı şekilde düştüğü ve düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde vicdanlılık düzeyinin daha yüksek, nevrotiklik düzeyinin ise daha düşük bulunduğu tespit edilmiştir. Nevrotikliğin dijital bağımlılığın bir yordayıcısı olması bağlamında bakıldığında aileyle geçirilen yüz yüze iletişiminin artması (Kürtünlü & Büyükbaykal, 2025) ve kişilerin hayatlarında düzenli bir fiziksel aktivite olması dijital bağımlılık riskini de azaltmaktadır (Özsarı & Deli, 2023; Eren, 2024) .

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma toplum için önemli bir konuyu ele almaktadır. Dijital bağımlılık oldukça yeni bir kavram olmasına rağmen çalışmalarda hızla yerini almaktadır. Nerdeyse hayatın her alanında dijital ürünlerin tercih edilmesi bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Dijital bağımlılık, yenilenen teknolojik gelişmeler, yeni medya mecraları, değişen dijital ürün ve içeriklerle birlikte değişim göstermektedir. Bu sebeple nedenlerini ve etkilerini fark etmek zor olabilmektedir. Çalışmaların az olması ve yeniliklerin çok hızlı olması önlemleri alma konusunda müdahale edilebilirliği güç duruma getirmektedir. Günümüzde dijital aletlerin ya da teknolojik ürünlerin olmadığı bir yaşam pek mümkün görünmemektedir. Bunun için alınacak önlemler risk faktörlerini azaltmak adına önem taşımaktadır.

6.1.Sonuçlar

Çalışmanın sonuçları şu şekildedir:

- Vicdanlılık ve nevrotiklik kişilik düzeylerinin dijital bağımlılığa anlamlı bir şekilde zemin hazırladığı tespit edilmiştir.
- Çocukluk çağı travmaları arttıkça dijital bağımlılık riski de artmaktadır.
- Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin alt boyutlarından en çok duygusal ihmal ve dijital bağımlılık arasında ilişki tespit edilmiştir. Duygusal ihmal arttıkça dijital bağımlılık düzeyi de artmaktadır.
- Çocukluk çağı travmaları azaldıkça dışa dönüklük, uyumluluk ve vicdanlılık kişilik düzeyleri artmaktadır.
- Nevrotiklik düzeyi arttıkça dijital bağımlılık riski artmaktadır.
- Dışa dönüklük, uyumluluk ve vicdanlılık düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık riski azalmaktadır.
- Lisansüstü eğitime sahip bireylerde nevrotiklik düzeyi anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur.
- Büyük şehirde yaşayan bireylerin nevrotiklik düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek tespit edilmiştir.
- Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde vicdanlılık düzeyi yüksek ve nevrotiklik düzeyi düşük bulunmuştur.

- Günlük aile bireyleriyle 2 saat ve üzeri iletişim kuran bireylerde nevroitiklik düzeyi anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur.
- Dijital bağımlılığı diğerk bağımlılıklarla eşdeğerk gören bireylerin nevroitiklik düzeyleri de anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.
- En çok kullanılan teknolojik alet türünde; bilgisayar ve telefonu birlikte kullanan bireylerde sadece telefon ya da sadece bilgisayar kullanan bireylere göre dijital bağımlılık leğinin alt boyutu olan ‘nüks etme’ düzeyi daha yüksek tespit edilmiştir.
- Çocukluk ağı travmaları leğinin tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda, erkeklerin ortalama skorlarının kadınlara göre yüksek olduğu görülmekle beraber farklar anlamlı bir düzeye ulaşamamıştır. Bu sonuçlar, çocukluk ağı travmalarının yaygınlığının demografik değişkenlerden bağımsız olabileceğini düşündürmektedir.
- Çalışmanın güvenirlik değerleri 0,71 ile 0,85 arasındadır. Bu değerler, Cronbach ve Helmstater’in önerdiği 0,5 ve Bowling ve Shah’ın önerdiği 0,7 olan sınır değerlerin oldukça üzerinde çıkarak, uygulanan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir (Cronbach, 1951; Bowling 1951; Bowling, 2005).

6.2.neriler

Literatür travma ve kişilik boyutlarını ayrı ayrı dijital bağımlılıkla ilişkili olduğunu güçlü biçimde destekliyor.; fakat l modeli birlikte test eden yayın sayısı az ve çoğu kesitsel çalışmalardır. Kişilik, ocukluk ağı travması ve dijital bağımlılık boylamsal ve kültürlerarası tasarımlarla birlikte nadiren inceleniyor. Daha büyük örneklem sayıları ve boylamsal çalışmalarla bu üçlü modelin araştırılması önerilmektedir.

Literatür incelendiğinde dijital detoks, dijital minimalizm, dijital okuryazarlık başta olmak üzere ailelerin eğitimi, okullarda medya okuryazarlığı derslerinin verilmesi, sivil toplum kuruluşlarının konuyla ilgili eğitim ve seminerler vermesi şeklinde sıralanabilir.

Çalışma bağlamında incelendiğinde, aile faktörünün önemi ortaya çıkmaktadır (Baciu, 2020). Ailelerin bilinçli ve örnek olması, aile içi etkililiklere yer verilmesi, ocuk yaştan itibaren dijital ürünlerin nasıl kullanılacağının ebeveynler tarafından, (tuvalet eğitimi, mahremiyet eğitimi gibi) ğretilmesi, çocukların yapabilecekleri fiziksel aktiviteli etkililiklerin kolay ulaşılabilir olması önem arz etmektedir.

Bireyleri dijital ürün ve içeriklerden tamamen uzak tutmak çözüm yolu olmayabilir. Günümüzde teknolojik aletlerin olmadığı bir alan bulunmamaktadır. Bu sebeple dijital

ürün ve içeriklerin ne şekilde kullanılacağına öğretilmesi daha faydalı olabilir. Çocuklara hem örnek olarak hem de kararlı bir şekilde öğretmek dijital bağımlılık riskinin en aza düşürülebileceği öngörülmektedir.

6.3.Ekran Maruziyeti ve Çocuklar

Ekran maruziyetinin çocuklar üzerindeki etkileri gün geçtikçe daha normal bir hal almaktadır. Ekran maruziyeti fazla olan çocuklarla ilgili problemlerin fark edilmesi ve dolayısıyla müdahale edilebilmesi güç bir durum haline gelmiştir. Ekran maruziyeti ayırt ediciliği zorlaştırmaktadır. Çocukta hangi sorunun ekrandan hangi sorunun farklı bir sebepten meydana geldiğini fark etmekte zorlanıyoruz. Çocukta meydana gelen bir problemin ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle ekran maruziyetinin incelenmesi gerekmektedir. Aksi halde problem net bir şekilde anlaşılamamaktadır.

Sahada incelendiğinde; göz teması olmayan bir çocuk psikiyatriye götürüldüğünde uzman tarafından ekranın azaltılıp birkaç ay gözlemlenmesi gerektiği belirtilmektedir. Ya da gecikmiş konuşması olan bir çocuğun yine ekran azaltıldıktan ya da tamamen ortadan kaldırıldıktan birkaç ay sonra tekrar değerlendirilmesinin daha doğru olacağı dönütü alınmaktadır. Anaokullarında Otizm Spektrum Bozukluğu tanı başlangıcında olup, ekran tamamen kesildiğinde belirtilerin azaldığı hatta tamamen ortadan kalktığı sahada gözlemlenen durumlardandır. Bu sebeple ilk çocukluk döneminde çocukların olabildiğince ekranlardan uzak tutulması hayati derecede önemlidir.

Özellikle çocuk yaşlardaki maruziyetlerin etkisi daha kalıcı olmaktadır. Bu sebeple çocukluk çağındaki müdahalelerin sonraki yıllara göre etkisi daha fazla olabilmektedir. Çocuklar en çok boş vakitlerini doldurmak, eğlenmek, sıkıntı veren durumlardan uzaklaşmak ve okulda verilen ödev ve etkinliklerin yapılması için dijital ürünlere yönelmektedirler. Bu kısımda bakım verenlerinin yol göstericiliğine ihtiyaç duymaktadırlar.

Ekranlardan gelen ışıkların, seslerin ne anlama geldiğini ve nasıl etkiler bıraktığını ortaya koyacak çoğunlukta henüz çalışma bulunmamaktadır. Yan etkilerini bilmediğimiz bir ilacı çocuğumuza vermediğimiz gibi çocukları ekrana maruz bırakırken de bu derece hassasiyet göstermemiz gerekmektedir. Bu gelecek nesil için ciddi bir problemdir. Dijitalle büyüyen yetişen çocuklar dijitalsiz bir hayatın nasıl olduğunu hiç bilemeyecekler. Bu da normal ve anormal ayırt etmeyi zorlaştırabilir.

Ekranların bilişsel süreçler, beyin yapısı, psikolojik durum, fiziksel ve ruhsal sağlık, aile yapısı ve özellikle insanı insan yapan beyin bölgesi olan prefrontal korteksin üzerindeki etkilerine bakıldığında makineleşen çocuklara ve dolayısıyla makineleşen bir insanlığa doğru gidildiğini görebiliriz. Bunu önlemek için çalışmalara ek olarak sahada da mutlaka etkin müdahaleler yapılmalıdır. Çünkü herkes zararların farkında olup günümüz koşullarının bunu gerektirdiğini dile getirmektedir. Ve ekranın zararları yavaş yavaş kendini gösterdiği için, yani çocuk bir anda muhteşem bir değişimle ekran bağımlısı olmadığı için problem fark edilemeyebiliyor ya da fark edildiğinde iş işten çoktan geçmiş olabiliyor.



KAYNAKÇA

Akbaba, A.İ. & Gündoğdu, Ç. (2021). Bankacılık hizmetlerinde yapay zekâ kullanımı. *Journal of Academic Value Studies*, 7(3), 298-315. Doi:10.29228/javs.51603

Aksoy, F., & Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.

Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F. & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16, 793–800.

Albayrak, E. S. (2025). Communication Revolution: The Rising Power of Human Interaction with Artificial Intelligence. *Social Sciences Studies*, 11(5), 794–803. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.5281/zenodo.15535535>

Aleankushiu Y.F.A, & Radhi M.M. (2025). Digital Addiction and Its Association with Nutrition-Related Health Behaviors Among Female Secondary School Students. *Natl Journal Community Medicine*;16(3):254-260. DOI: 10.55489/njcm.160320255049

Alter, A. (2018). *Karşı Konulmaz – Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz*. (D. İrengün, Çev.) Paloma Yayınevi, İstanbul.

Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (5. Basım) (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

American Psychological Association. (2020). APA dictionary of psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/stress>

Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 4 (7), 27-41. DOI: 10.31458/iejcs.600483

Aslan, N. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Yaygınlığı, Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*. <https://doi.org/10.17719/JISR.2019.3506>

Aydın, F. (2017). Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın, İ. (2018). Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Çocuk İşçiliği. *İş ve Hayat*, 4(7), 65-81.

Ayoub, D.R, Ramadan, Y., Afifi, D.Y. & Kamel, R.H. (2024). Düzenli hemodiyaliz uygulanan son evre böbrek hastalığı olan çocuklarda dijital bağımlılık: kesitsel bir çalışma. *Orta Doğu Curr Psikiyatri* 31 ,37. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00427-4>

Baciu, A.B. (2020). Dijital bağımlılığın tıbbi ve sosyal sonuçları. *Romanya Akademisi Bildirileri* , 22 , 141-147.

Bakken, J., Wenzel G., Götestam G., Johansson A., & Oren A. (2009). Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 50, ss.121- 127

Bal, E., & Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.654569>

Balantekin, Y. (2009). *10-14 yaş arası çocuklarda televizyon bağımlılığı üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Balcı, Ş., & Kaya, E. (2023). Yaşantısal Kaçınma ile Dijital Bağımlılık İlişkisinde Dijital Araç Kullanımının Aracılık Rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*(44), 1-22. <https://doi.org/10.17829/turcom.1194744>

Ball-Rokeach, S.J. & DeFleur, M.L. (1976). Kitle İletişim Araçları Etkilerinin Bağımlılık Modeli. *İletişim Araştırması*, 3 (1), 3-21.
<https://doi.org/10.1177/009365027600300101>

Ballı, Ö. (2010). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesine Başvuran Çocuk İstismarı ve İhmali Olgularının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

Batur, Z., & Uygun, K. (2012). İki neslin bir kavram algısı: teknoloji. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 74-88

Beard, K.W. (2005). İnternet Bağımlılığı: Güncel Değerlendirme Teknikleri ve Potansiyel Değerlendirme Sorularının İncelenmesi. *Siber Psikoloji ve Davranış*, 8, 7-14.
<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>

Bernardi S. & Pallanti S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry* ; 50: 510–516.

Biçer, Ü, (1999), *Bir Çocuk İstismarı Olgusu*, Çocuk Forumu, s.18-22.

Bifulco, A. (2002). Bağlanma stili ölçümü: Klinik ve epidemiyolojik bir bakış açısı. *Bağlanma ve İnsan Gelişimi*, 4 (2), 180–188. <https://doi.org/10.1080/14616730210157501>

Bilgici, C. (2023), *Dijital Evrenin Yeni İletişim Kodları* ,IV. Nobel Bilimsel Eserler Yayınevi.

Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, İ. & Zoroglu, S.S. (2013). İnternet bağımlılığında komorbidite. *Psikiyatri Kliniği Nörobilim*, 67: 352-359. <https://doi.org/10.1111/pcn.12065>

Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
<https://doi.org/10.16899/ctd.66303>

Brand, M. Young K.S. & Laier, C. (2014) Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci* 8:1-13.

Bretherton, I. (2013). Bağlanma teorisinin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Bağlanma teorisinde* (s. 45-84). Routledge.

Budak, M. İ., Akarsu, Ö., Okanlı, A., & Adıgüzel, V. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantılar, Agresyon ve İnternet Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 502-510.

Bulut, B. & Yarar, A.E. (2024). Reklamcılıkta Yapay ve: Hedefleme ve Kişiselleştirmeye Yönelik Bibliyometrik Analiz*. *Beykoz Akademi Dergisi*, 12, 366–394. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.14514/beykozad.1551121>

Büyükayıcı, Z., Engin, P., & Oral, K. Ü.(2010). *Türkiye’de Çocuk İstismarı Araştırması- Aile İçi Şiddet Araştırması - Özet Rapor*, ss. 30

Budak, K. S., & Işıkoğlu, N. (2023). Erken Çocuklukta Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimi: Çocuk ve Ebeveyn Özelliklerinin Etkileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*(66), 1-25. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1081497>

Burakgazi, S. (2019). *Annelerin çocukluk çağı travmaları ile çocuk yetiştirme tutumları ve genel psikolojik durumları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Busch, P. A. & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414.

Bowling, A., Shah E. (2005). *Handbook of Health Research Methods: Investigation, Measurement and Analysis*, McGraw-Hill Education.

Carli V, Durkee T, Wasserman D, (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*; 46 (1): 1-13.

Castells, M. (2008). *Enformasyon çağı: Ekonomi, toplum ve kültür - Birinci cilt: Ağ toplumunun yükselişi* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Caz, Ç. Yazıcı, Ö.F. & Biçer T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde dijital iyi oluş ile yapay zekâ okuryazarlığı ilişkisi: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5, 581–593. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.70736/jrolss.463>

Chianella, R. (2021). Addictive digital experiences: the influence of artificial intelligence and more-than-human design. In 14th International Conference of the European Academy of Design, *Safe Harbours for Design Research*, 9 (5), 1-13.

Chiu S.I, Lee J.Z, Huang D.H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behavior*; 7(5): 571-581.

Christakis D.A. (2019) Çocuklarda "Dijital Bağımlılık" Tanımlama ve Çalışmanın Zorlukları. *JAMA* ;321(23):2277–2278. doi:10.1001/jama.2019.4690

Ciddi , S. , Ertaş , H., & Atilay, O. (2024). Sağlık Çalışanlarının Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi . *Jgünlük Akademik Değer Çalışmaları Dergisi*, 10 (4), 223-231. <http://dx.doi.org/10.29228/javs.78671>

Coşan, B. (2022) Web 1.0'dan Web 3.0'a Mahremiyetin Dönüşümü ve Dezavantajlı Gruplar Açısından Muhtemel Sonuçları, *Çalışma ve Toplum*, C.4, S.75. s.2639-2662

Coşkun, F., & Gülleroğlu, H. D. (2021). Yapay Zekanın Tarih İçindeki Gelişimi ve Eğitimde Kullanılması. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 54(3), 947-966. <https://doi.org/10.30964/auebfd.916220>

Cronbach, Lee J. Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests, *Psychometrika*, 16(3): 297-334, (1951).

Cutajar, M. C., Mullen, P. E., Ogloff, J. R., Thomas, S. D., Wells, D. L., & Spataro, J. (2010). Psychopathology in a large cohort of sexually abused children followed up to 43 years. *Child abuse & neglect*, 34(11), 813–822. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2010.04.004>

Çavuşoğlu, F. (2020). Cinsiyet Gruplarına Göre Çocukluk Çağı Travma Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).

Çeber, B. (2023). *Yapay ilişkiler: ve halkla ilişkiler : Kullanım alanları, etki, sınır ve zorluklar / Burak Çeber*. Nobel.

Çelik, F. G. H., & Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.

Çelik, E., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda Dijital Bağımlılığın Öncülleri ve Ardılları: Bir Metasentez Çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1156463>

Çelik, O. T., & Kaçmaz, C. (2025). Bilişsel kopma sendromu ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolü. *Psikoloji, Sağlık ve Tıp*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2469190>

Çeliker, N. & Gürsoy, S. (2025). İnsan Kaynakları Yönetimi'nde Yapay Zekâ: Trendler, Beklentiler ve Gelecek Araştırma Gündemi Üzerine Bibliyometrik Bir Analiz. *İşletme Bilimi Dergisi*, 13(1), 97–120. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.22139/jobs.1594699>

Çelikkanat, Ş., Özgüç, S., & Kuşlu, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Üstbiliş ile İlişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 190-201. <https://doi.org/10.46483/jnef.1468508>

Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Çiftçi, A. (2021). İnternet oyun bağımlılığının bağlanma stilleri, metakognisyonlar ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Dağlı D.A. , Yüyen M.N. (2023). Davranışsal Bağımlılıklar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*;24(1):104-112. doi:10.51982/bagimli.1086045

Dalbudak ,E. Evren, C. Topcu ,M. & (2013) Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Res* 210:1086-1091

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry research*, 219(3), 577–582. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.02.032>

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

De Bellis, M. D. (2005). The psychobiology of neglect. *Child maltreatment*, 10(2), 150-172.

Demir, Ö. (2014). Din Eğitiminde Alışkanlık Bilinci. *Ekev Akademi Dergisi* (60), 73-96.

Dinç, E., Ruckwongpatr, K., Karaduman, A., Chen, I-H., Karaduman, A., & Wang, X. L. (2025). YouTube Addiction Scale: Adaptation to Turkish culture, validity and reliability study. *Journal of Social Media Research*, 2(1), 13-23. <https://doi.org/10.29329/jsomer.20>

Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2025). Dijital Bağımlılığın Çocuk ve Ergenlerin Beyin Fonksiyonu ve Yapısı Üzerindeki Etkileri: Bir Kapsam Belirleme İncelemesi. *Sağlık*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>

Dong, G. Zhou, H. Zhao, X.(2011). Male Internet addicts show impaired executive control ability: evidence from a color-word Stroop task. *Neurosci Lett* ; 499: 114- 118.

Douglas, K. R., Chan, G., Gelernter, J., Arias, A. J., Anton, R. F., Weiss, R. D., ... & Kranzler, H. R. (2010). Adverse childhood events as risk factors for substance dependence: partial mediation by mood and anxiety disorders. *Addictive behaviors*, 35(1), 7-13.

Eker, D., Arkar, H., ve Yaldız, H. (2001). “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12(1), ss. 17-25.

El-Memun, F., Memun, M. A., ALmerab, M. M., İslam, J., Gozal, D., & Muhit, M. (2025). Gençler için Bangla Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin ve ergenler arasında ilişkili faktörlerin psikometrik doğrulaması: MeLiSA çalışması. *BJPsych Açık*, 11(2), e55. doi:10.1192/bjo.2025.10

El-Memun, F., Hasan, M.E., Mostofa, N.B. ve ark. (2024). Üniversite giriş sınavlarına giren öğrenciler arasında dijital bağımlılıkla ilişkili yaygınlık ve faktörler: CBS tabanlı bir çalışma. *BMC Psikiyatri* 24, 322 .<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05737-9>

Erdem, C. & Uzun, E. (2022). Lisans öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı: kişilik özelliklerinin rolleri ve demografik faktörler. *Teknoloji Bilgisi Öğrenin*. 27:579–97. doi: 10.1007/s10758-020-09467-1

Eren, M. Ö. (2024). Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumun Dijital Bağımlılık ve Obezite ile İlişkisi, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 15(55), 157-173. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.4427>

Erkan, H., Türkmen, G., Şimşek, N., Baki, A., & Gürsoy, E. (2024). Dijital Bağımlılığın Öğrencilerde Olumsuz Etkileri ve Çözüm Yolları. *International QMX Journal*, 3(9), 2036-2049.

Erzincanlı, Y., & Geçikli, F., (2024). Role Of Conscious Awareness And Big Five In Predicting The Digital Addiction. *Frontiers in Public Health*, cilt.12, 1-15.

Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 181-194.

Evren, C. Evren, B. & Dalbudak, E. (2019). Severity of dissociative experiences and emotion dysregulation mediate the relationship between childhood trauma and

Internet addiction symptom severity among young adults. *Düşünen Adam* ; 32(4): 334–344.

Friedman, E., & Billick, S. B. (2014). Unintentional child neglect: literature review and observational study. *Psychiatric Quarterly*, 86(2), 253–259. <https://doi.org/10.1007/s11126-014-9328-0>

Gao F. Du, X.(2025). A meta-analysis of rumination and digital addiction, *Personality and Individual Differences*. Volume238, 113074, ISSN01918869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113074>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886925000364>)

Gençtanırım-Kurt, D. & Çetinkaya-Yıldız, E. (Ed.). (2019). *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle* (4. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. Doi:10.14527/9786052410356

Geylani, M. (2024). Stres ve Stres Yönetimi. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 3(2), 28-34.

Gezer, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).

Glaser, D. (2002). Child Sexual Abuse. In: Rutter M, Taylor T, eds. *Child and Adolescent Psychiatry*, 4nd ed., Massachusetts: Blackwell Publishing Company; p. 340-358.

Goldberg, I. (1996). İnternet bağımlılığı bozukluğu. *CyberPsychol. Davranış* , 3 (4), 403-412.

Gökçe Tekin, Ö. (2024). Development and validation of a Screen Addiction Scale for students. *Education and Information Technologies*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12812-x>

Göller, L. & Pişkin, M. (2022). Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (1), 67-86. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.930971>

Grajewski P, Dragan M. (2020). Adverse childhood experiences, dissociation, and anxious attachment style as risk factors of gaming disorder. *Addict Behav Rep* ; 11: 100269.

Gül, M. K., Demirci, E., & Özmen, S., (2020). Neuroimaging In Adolescents with Internet Gaming Disorder: A Systematic Review. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* , vol.27, no.2, 64-74.

Güngör, N. (2020). *İletişim kuramlar ve yaklaşımlar*. Siyasal Kitapevi.

Han DH, Lee YS, Shi X ve ark. (2014) Proton magnetic resonance spectroscopy (MRS) in on-line game addiction. *J Psychiatr Res* 58:63-68.

Hazar, Ç. M., & Avcı, Ö. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (KİAD)*, (13), 16-39. <https://doi.org/10.56676/kiad.1535377>

Hawi, N & Samaha, M. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığı profillerinin kişilik özelliklerindeki ortak noktaları ve farklılıkları belirleme: özellikler, benlik saygısı ve kendini yorumlama. *Davranış Bilgilendirme Teknolojisi*. 38:110–9. Doi:10.1080/0144929X.2018.1515984

Herman J.L. (2016). Travma ve İyileşme Literatür Yayınları 4. Baskı. İstanbul

Hooley, Tristram & Watts, A. (2011). Careers Work with Young People: Collapse or Transition?

Hornor, G. (2012). Emotional maltreatment. *Journal of pediatric health care*, 26(6), 436-442. doi: 10.1016/j.pedhc.2011.05.004.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), ss. 56-68.

Hou, H. Jia, S. Hu, S. & (2012). Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *J Biomed Biotechnol*: 854524.

Howard, C.D. Li, H, Geddes, C.E. & Jin, X.(2017). Dynamic Nigrostriatal Dopamine Biases Action Selection. *Neuron*;22:93(6):1436-50.

Işık, M. & Çamur, Ö. (2024). Yapay Zekâ ve Dijital Okuryazarlık: Akademik Çabada Yeni Dinamikler. *Beykoz Akademi Dergisi*, 12, 173–197. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.14514/beykozad.1508294>

İşikoğlu, N., & Ergenekon, E. (2021). Bebeklerin teknolojik araçları kullanmalarıyla ilgili anne görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 54(1), 117-140. doi:10.30964/auebfd.767338

İkiz F.E., Savcı M., E, & Yörük C. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences* ; 12:688-702.

İnan Budak M, Akarsu Ö, Okanlı A, & Adıgüzel V. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantılar, Agresyon ve İnternet Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*. 23(4):502-510. doi:10.51982/bagimli.1093550

İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2018). *Kişilik kuramları*, Ankara: Pegem Akademi.

İşcan, Ö.F. & Pabuçcu. R. (2025). Yapay Zekâ ve Liderlik: Dönüştürücü Liderlik Tarzının Çalışan Tutumlarına Etkisi. *Uluslararası Ekonomi, İşletme ve Politika Dergisi*, 9(1), 195–210. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.29216/ueip.1607837>

İşeri, E. Çetin F.Ç, Pehlivan Türk B, Ünal F, Uslu R, İşeri E, Türkbay T, & Coşkun A, Miral S, Motavallı N, editörler. (2008). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı. 1.Baskı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; s: 470-477. 60. Friedrich WN, Fish

Kalip K, Çöl, M. (2020). Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*. 2020;5(2):318-33.

Kanter, Ayşe. (2020). Dijital Bağımlılığın Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Problem Davranışlarına Etkisi. *Researcher Social Science Studies*. 8.2. 207-221. 10.29228/rssstudies.43864.

Kara, B. Biçer, Ü. Gökalp, A.S. (2004) , Çocuk İstismarı, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, Cilt:47, Sayı:2, 140–151.

Karakuş, B. N., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z. I., & Şen, A. (2021). Bağımlılık Fizyopatolojisine Genel Bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.

Karal, E., & Atak, H. (2022). Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Üzerine Kavramsal Bir Çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 82-103.

Karahan, A. S. (2023). Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelere ilişkin bir derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 356-375.

Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

Karaman, N. G., Dogan, T. ve Coban, A. E. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia Social and Behavioral Science*, 2, 2357–2359. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.336

Karaoğlu, S. (2019). *Yaşlı bireylerin dijital teknoloji deneyimlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Mimar Sinan Fine Arts University (Turkey)).

Kaya, E., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın Patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.

Kaya, M., & Atlı., D. (2022). *Nöropazarlamada yapay Kaya; kullanımı/ Mehmet Kaya ; proje danışmanı Dinçer Atlı.*

Kaymal, B. (2020). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi* (Yayın No: Y1812.281004) Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi) YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., & Özbakır, L. (2021). Dijital Bağımlılık ve FoMo, Kişilik Faktörleri ve Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri ile Bir Uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394.

Keskin, E. K. (2023). Yapay zekâ sohbet robotu ChatGPT ve Türkiye internet gündeminde oluşturduğu temalar. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 7(2), 114-131. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejnm/issue/77129/126679>

Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.

Kılıç, E. & Albayrak. E. (2025). Grafik Tasarım Eğitiminde Yapay Zekâ: Fırsatlar ve Zorluklar Bağlamında Akademisyen Görüşlerinin İncelenmesi. *Sanat ve İkonografi Dergisi*, 8, 8–13. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.62425/sidd.1630934>

Kim, S.H. Baik, S.H. Park, C.S. et al.(2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with internet addiction. *Neuroreport*; 22 (8): 407-411.

Kircaburun, K. Griffiths, M.D, & Billieux, J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: a pilot study. *Eur J Psychotraumatol* ; 10(1): 156503

Ko, C.H. Liu, G.C. Hsiao, S. & ark. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *J Psychiatr Res*; 43: 739–747.

Köroğlu, Y. (2017). Yapay zekâ'nın teorik ve pratik sınırları. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Köse, E. Adıgüzel, Y. & Aynacı, C. (2024). Yapay Zekânın Gazetecilik Öğrencileri Üzerindeki Etkileri: Sakarya Üniversitesi Gazetecilik Bölümü Öğrencilerinin Yapay Zekâ Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya İletişim*, 4, 150–164. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.70684/silet.1558520>

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Cenevre: World Health Organization.

Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 29;8(9):3528–52. Available from: <http://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528>

Küçük, S. (2012). *Hafif zihinsel engelli çocuklar ve ebeveynlerinde cinsel istismardan korunma konusunda farkındalık yaratma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Küçük, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D. & Bookheimer, S. Y. (2020). Dijital teknoloji kullanımının beyin sağlığı üzerindeki etkileri. *Klinik nörobilimde diyaloglar*, 22(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>

Kürtünlü, R., & Büyükbaykal, C. I. (2025). Dijital Teknolojilerle Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkinin Boyutları. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 8(2).

Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee, B. S., & Renshaw, P. F. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of affective disorders*, 109(1-2), 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.020>

Li, M., Chen, J., Li, N., & Li, X. (2014). A twin study of problematic internet use: its heritability and genetic association with effortful control. *Twin research and human genetics : the official journal of the International Society for Twin Studies*, 17(4), 279–287. <https://doi.org/10.1017/thg.2014.32>

Li H, Luo M, Duan B, Kawulia A, Su M & Di H (2024) Aile sosyoekonomik durumu ve küçük çocuklar dijital bağımlılık: moderatörlü bir arabuluculuk modeli. *Ön. Öğr.* 15:1435575. Doi

Lin F, Zhou Y, Du Y ve ark. (2012) Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract based spatial statistics study. *PLoS One* 7:e30253. Doi: 10.1371/journal.pone.0030253

Liu J, Gao XP, Osunde I ve ark. (2010) Increased regional homogeneity in internet addiction disorder: a resting state functional magnetic resonance imaging study. *Chin Med J (Engl)* 123:1904-1908.

Lu P, Qiu J, Huang S, Wang X, Zhu S, Zeng F, & Yuan Y, (2025). Dijital Bağımlılığa Yönelik Müdahaleler: Meta-Analizlerin Şemsiye İncelemesi *J Med İnternet Res* ; 27:e59656 DOI: [10.2196/59656](https://doi.org/10.2196/59656)

McCarthy, J. (2007). From here to human-level AI. *Artificial Intelligence*, 171(18), 1174-1182. <https://doi.org/10.1016/j.artint.2007.10.009>

McCarthy, J., Minsky, M. L., Rochester, N. & Shannon, C. E. (1955). A proposal for the dartmouth summer research project on artificial intelligence. *AI Magazine*, 27(4), 1-13.

McCoy, M. L. & Keen, S. M. (2014). *Child abuse and neglect*, 2nd ed. Psychology Press.

McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGrawHill.

McLuhan, M. (2014) *Gutenberg Galaksisi-Tipografik İnsanın Oluşumu* (Çev. Gül Çağalı Güven) Yapı Kredi Yayınları 3. Baskı.

McLuhan, M. (2001). *Global Köy*. (Çev: Bahar Öcal Düzgören) İstanbul: Scala Yayıncılık.

Meng, SQ, Cheng, JL, Li, YY, Yang, XQ, Zheng, JW, Chang, XW, &.... (2022). Genel popülasyonda dijital bağımlılığın küresel yaygınlığı: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Klinik psikoloji incelemesi* , 92 , 102128.

Montag, C., Kirsch, P., Sauer, C., Markett, S., & Reuter, M. (2012). The role of the CHRNA4 gene in Internet addiction: a case-control study. *Journal of addiction medicine*, 6(3), 191–195. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31825ba7e7>

Morsünbül, Ü. (2014) İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal Of Human Sciences* 11:357-372.

Mustafaoglu, R. & Yasacı, Z. (2020). Dijital Teknoloji Kullanımının Sağlık Üzerine Olumsuz Etkileri.

Nestler E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature neuroscience*, 8(11), 1445–1449. <https://doi.org/10.1038/nrn1578>

Newport, C. (2017). *Pürdikkat*. (O. Öztürk, Çev.). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm*. (C. Mavituna, Çev.). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

Nilsson, N.J. (2019). *Yapay Zekâ Geçmişi ve Geleceği* (Çev: Mehmet Doğan). Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Ocak, M. (2012). Bağımlılığın Yeni Adı: İnternet Kumarı ve Çocuk Pornografisi, Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, Aylık Sağlık, *Eğitim ve Kültür Dergisi*, 942(88), ss. 28-31.

Ocak, M. A. (2013). *Aile ve iletişim*, Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Okay, A. S. & Gezmen, B. (2024). Dijital ebeveynlik farkındalığı oluşturmada dijital bağımlılık konulu kamu spotlarının önemi. *Etkileşim*, 14, 128-161. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2024.7.14.263>

Ovayolu N., Uçan Ö., & Serindağ S., (2007), Çocuklarda Cinsel İstismar ve Etkileri, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, C 2, Sayı 4, s. 14-22.

Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı. *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.

Ögel, K. (2014) İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*(46 - Yapay Zekâ ve İletişim), 1-18. <https://doi.org/10.31123/akil.1537615>

Öner Gündüz, B. (2025). Edebiyatta Yapay Zekâ ve Aktör-Ağ Teorisi: Kazuo Ishiguro'nun Beni Asla Bırakma ve Klara ile Güneş Romanları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(68), 87-101. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1560662>

Özen N.E, & Şener, Ş. (1997). *Çocuk ve Ergende Cinsel İstismar. 1. Baskı*. İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları; S: 473-491.

Özsarı, A., Deli, Ş.C. (2023). Dijital Okuryazarlık ve Dijital Bağımlılık İlişkisi: Hokey Sporcuları Araştırması, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12 (4), 491- 501

Pariyadath, V., Gowin, J. L., & Stein, E. A. (2016). Resting state functional connectivity analysis for addiction medicine: From individual loci to complex networks. *Progress in brain research*, 224, 155–173. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2015.07.015>

Parmaksız, İ. (2022). Akademik öz-yeterlik ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracılık rolü. *Educ Inf Technol*. 27:8883–902. doi: 10.1007/s10639-022-10996-8

Petry, N. M., Blanco, C., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Crowley, T. J., Grant, B. F., Hasin, D. S. & O'Brien, C. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 493–502. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9370-0>

Pirim, H. (2006). Yapay zekâ. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 1(1), 81-93.

Polat, O.(2007). 1.Baskı, *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı I – Tanımlar*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, ss. 27-35.

Qian Li, Yebo Yu, Xin Wang, Samuel Yeung-shan Wong, & Xue Yang. (2025). The relationship between parental affective disorders and digital addiction in children and

adolescents: A systematic review and meta-analysis, *Addictive Behaviors*, Volume 164, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108282>.

Rogers, E. (1986). *Communication Technology: The New Media in Society*. New York: Free Publishing.

Rugai, J., & Hamilton-Ekeke, J. T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22.

Ruppert, F. (2014). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. (Çev: F. Zengin), 2. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal basım çalışma basım tarihi 2008).

Russel, S. J. ve Norving, P. (2010). *Artificial intelligence: A modern approach* (3. bs). Pearson Education.

Russell, S. J. & Norvig, P. (2016). *Artificial Intelligence: A Modern Approach*, Third Edition. Malaysia.

Russell, S.J. & Norvig, P. (2021). *Yapay Zekâ: Modern Bir Yaklaşım* (4. baskı). Pearson. <https://doi.org/10.1109/MSP.2017.2765202>

Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-320.

Sarı, Ü. & Sancaklı, P. (2025). Dijital Oyunlarda Yapay Zekâ Kullanımı ve Güncel Yönelimlere Dair Bir İnceleme. *Communicata*, 29, 87–98. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.32952/communicata.1628205>

Savaş, B.Ç. (2024). Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Açık ve Güvenirlik Çalışması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 306-315. <https://doi.org/10.56639/jsar.1509301>

Say, G. N., Babadağı, Z., Karabekiroğlu, K., Yüce, M., & Akbaş, S. (2015). Çevrimiçi Cinsel İstismarla İlişkili İstismar Özellikleri ve Psikiyatrik Sonuçları. *Siber psikoloji, davranış ve sosyal ağ*, 18(6), 333–336. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0494>

- Say, C. (2018). *50 soruda yapay zekâ*. İstanbul: Bilim ve Gelecek Kitaplığı.
- Sever, G.(2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin cinsiyete göre ölçme değişmezliğinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-34.
- Severin, W. & Tankard, J. (1994). İletişim Kuramları: Kökenleri, Yöntemleri ve Kitle İletişim Araçlarında Kullanımları, (Çev: Ali Atıf Bir ve Serdar Sever). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Shetty, Kannappa V.; Tewathia, Nidhi1; Bamney, Urmila2; Rawat, Vikram Singh3. (2022). Dijital bağımlılıkların mikro ve makro düzeydeki ekonomik etkileri: Bir vaka çalışması. *MGM Tıp Bilimleri Dergisi* 9(4):p 588-590, DOI: 10.4103/mgmj.mgmj_199_22
- Slattey, M. (1991). *Sosyolojide Temel Fikirler* (çev: Ümit Tatlıcan ve Gülhan Temiriz). Sentez Yayıncılık, 3. Baskı, 399-405.
- Sontay, G. Kazancı, Y. & Karamustafaoğlu, O. (2024). Öğretimde Yapay Zekâ Uygulamaları Hakkında Sınıf Öğretmenleri Ne Düşünüyor? *İstanbul Eğitim Dergisi*, 98–120. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.71270/istanbulegitim.istj.1586392>
- Sözbilir A. (2019). *Açık Hava Etkinliklerinin Dijital Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Halk Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J. & Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 3(48), 345–355.
- Sulubey, O. (2023). *E-Sporda ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Olarak incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),

Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.

Süslü, G. (2020). *Bireylerin çocukluk çağı travmalarının duygusal zekâ düzeyleri ve kişiler arası iletişim tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. DSpace@Gelişim Kurumsal Akademik Arşiv. <https://hdl.handle.net/11363/2481>

Şahin, C. & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

Şahin, A. R., Doğan, K., & Sivri, S. (2020). *Sağlık bilimlerinde yapay zekâ/ editörler Ahmet Rıza Şahin, zekâ Doğan, Süleyman Sivri*. Akademisyen Kitabevi.

Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054-1063. Doi: 10.5336/medsci.2011-26947

Tamer, H. Y., & Övgün, B. (2020). Yapay zekâ bağlamında dijital dönüşüm ofisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 75(2), 775-803.

Tang, H., Li, Y., Dong, W., Guo, X., Wu, S., Chen, C., & Lu, G. (2024). The relationship between childhood trauma and internet addiction in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 36-50. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00001>

Topçu, S. (2024). Yeni Medya Mecralarının Marshall McLuhan'ın Tetrad Yaklaşımı Üzerinden Değerlendirilmesi. *Kurgu*, 32(1), 1-19.

Trickett, P. K., Mennen, F. E., Kim, K. ve Sang, J. (2009). Emotional abuse in a sample of multiply maltreated, urban young adolescents: Issues of definitions and identification. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 27-35.

Tufan B.N. (2025). Yapay Zekâ ve Suç: Gelecek Açısından Hukuksal ve Etik Tehditler. *Medeniyet Kültürel Araştırmalar Belleteni*, 4, 1–17. <https://doi-org.proxy.uskudar.edu.tr/10.60051/medbel.1585638>

Turing, A. M. (1950). Computing machinery and intelligence. *Mind a Quarterly Review of Psychology and Philosophy*, (pp. 433-460). Retrieved from <https://academic.oup.com/mind/article/LIX/236/433/986238>

Tutgun-Ünal, A., Tarhan N., Muradi, P. & Kurt, A.S. (2021). The Adaptation of the Instagram Addiction Scale (TIAS) into Turkish: Validity and Reliability Studies. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*.20(4):76-89.

Türken, A. G. & Fırat, A. (2024). Pazarlama perspektifinden dijital bağımlılık üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(3), 833-855. doi: 10.18074/ckuiibfd.1481626

Uğurlu, T.T. Şengül, C.B. & Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*;4(1):37-50. doi:10.5455/cap.20120403

Uğurlu, B., & Çelebi, N. (2014). Resmi Liselerde Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özelliklerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(18), 537-56 . <https://doi.org/10.14520/adyusbd.835>

Urtekin, C., & Murat, M. (2024). Öğretmenlerin Dijital Ebeveynlik Farkındalıkları ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 525-545. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1511726>.

Usta, H. K. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Bilişsel Duygu Düzenleme, Anksiyete ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

V. Carli , T. Durkee , D. Wasserman , G. Hadlaczky , R. Despalins , E. Kramarz , C. Wasserman , M. Sarchiapone , C.W. Hoven , R. Brunner & M. Kaess (2012). Patolojik

İnternet Kullanımı ve Eşlik Eden Psikopatoloji Arasındaki İlişki: Sistematik Bir İnceleme. *Psikopatoloji* ; 46 (1): 1–13. <https://doi.org/10.1159/000337971>

Vink, J. M., van Beijsterveldt, T. C., Huppertz, C., Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2016). Heritability of compulsive Internet use in adolescents. *Addiction biology*, 21(2), 460–468. <https://doi.org/10.1111/adb.12218>

Wang, Y., Zeng, Y. (2024). Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bir meta-analiz. *BMC Public Health* 24 , 858 <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18366-4>

We are social digital (2025). Dünya internet, sosyal medya ve mobil istatistikleri. <https://wearesocial.com/us/blog/2025/04/digital-2025-april-global-statshot-report/> sitesinden erişim sağlanmıştır.

Webb, J. (2018). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi*. Sola Unitas Academy.

Winnicott, D.W. (1992). *The Child, The Family, and the Outside World*. New York: Perseus Group.

World Helth Organization (2002). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health*.

WHO (2022). ICD-11 Klinik Tanımları ve Zihinsel ve Davranışsal Bozukluklar İçin Tanı Kılavuzları. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü; 2022.

Wright, M. O., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: the mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68

Wu, J.Y.W. Ko, H.C. Tung, Y.Y. & Li, C.C. (2016). Internet use expectancy for tension reduction and disinhibition mediates the relationship between borderline personality disorder features and Internet addiction among college students – One-year follow-up. *Computers in Human Behavior* [Internet]; 55:851–5. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563215301771>

Xiuqin, H. Med, M., Huimin, Z., Med, M.M., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4): 401- 406. doi: 10.1089/cyber.2009.0222.

Yalçın, Ö. & Karaçetin, G.(2016), İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar. İstanbul.

Yapıcıoğlu Ayaz, Y. (2024). Tekno güzellik uygulamalarında yapay zekâ kullanım pratikleri: uluslararası markalar üzerine bir analiz. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 172-189.

Yaramış, D., & Ünal, R. (2024). Üniversite Öğrencileri Arasında Dijital Bağımlılığın Ele Alınması: Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Bağımlılığında Dijital Detoks Teknikleri Üzerine Bir Araştırma. *Yeni Medya*(17), 55-67. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1510369>

Yau YHC, Yip SW, Potenza MN (2014) Understanding “behavioral addictions”: insights from research. The ASAM Principles of Addiction Medicine Fifth Edition. Ries RK, Fiellin DA Miller SC, Saitz R eds. Wolters Kluwer Health-ASAM, China.

Yavuzer, H. (2012). 23. Baskı, *Ana-Baba ve Çocuk*, Remzi Kitabevi Yayıncılık, İstanbul, ss.57

Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.

Yılbaş, B., & Öztürk, H. İ. (Eds.). (2022). *Alkol Madde Kullanım Bozuklukları ve Davranışsal Bağımlılıklar*. Akademisyen Kitabevi.

Yıldız Durak, H., & Balıkçı, H. C. (2025). Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. In All Sciences Academy (Ed.), *Proceeding book of 3rd International Conference on Trends in Advanced Research ICTAR 2025* (pp. 1–6). All Sciences Academy. <https://as-proceeding.com/index.php/ictar/home>

Yılmaz, A. & Kaya, U. (2021). *Derin öğrenme (3. Baskı)*. İstanbul: Kodlab.

Yılmaz, M. B., & Dündar, G. (2025). Türkiye’de Dijital Bağımlılık Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlere Yönelik Bibliyometrik Bir Analiz. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 1028-1047. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1642129>

Young K.S.(1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*; 3: 237- 244.

Young K.S. (2004) .Internet addiction. *Am Behav Sci*; 48: 402-441.

Yöyen, E.G. (2018). Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Ego Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 53(1), 34–45. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.18.12.866>

Yuan K, Qin W, Wang G, Zeng F, Zhao L, Yang X, & diğerleri (2011) İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Olan Ergenlerde Mikro Yapı Anormallikleri. *PLoS ONE* 6(6): e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>

Zara-Page A. (2004). Çocuk cinsel istismarı: Cinsel istismara neden olan etkenler ve cinsel istismarın çocuklar üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*; 7:103-113.

Zhou, Z., Zhu, H., Li, C., & Wang, J. (2014). Internet addictive individuals share impulsivity and executive dysfunction with alcohol-dependent patients. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 8, 288. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00288>

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz ?
Kadın () Erkek ()
3. Medeni Durumunuz ?
Bekar () Evli () Dul () Diğer ()
4. Eğitim Durumunuz ?
Okuryazar değilim () Okuryazarım () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Yüksek Lisans () Doktora ()
5. Herhangi Bir Teknolojik Alete Sahip Olma Yaşınız ?
7-10 () 11-14 () 15-20 () 21 ve üzeri ()
6. En Çok Kullandığınız Teknolojik Alet:.....
7. En Çok Kullandığınız Dijital Uygulama: (Bİrden fazla işaretleyebilirsiniz)
WhatsApp () Instagram () X () Tiktok () Facebook () Snapchat () Netflix ()
Online Alışveriş Uygulamaları () Spotify () Youtube () Tinder () Çevrimiçi oyun ()
Diğer:.....
8. Gün İçinde Teknolojik Alet Kullanım Saati?
0-1 saat () 1-2 saat () 2-3 saat () 3 saat ve daha fazla ()
9. Ekonomik Düzeyinizi Hangisi En İyi İfade Eder ?
Çok düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok yüksek ()
10. Şu Anda Çalıştığınız Düzenli Bir İşiniz Var mı?
Evet () Hayır ()
11. Anneniz Çalışıyor mu ?
Evet () Hayır ()
Babanız Çalışıyor mu ?
Evet () Hayır ()
12. Yaşamınızın Büyük Bölümünü Nerede Yaşadınız ?
Köy-Kasaba () İlçe () İl () Büyük Şehir ()
13. Düzenli Olarak Uğraştığınız Fiziksel Aktivite Bulunuyor mu?
Evet () Hayır ()
14. Ulaşmak İstedığınız Büyük Bir Hayaliniz Var mı?
Var () Yok ()
15. Dijital Ürün ve İçerikler Hangi Alanda Toplumun Değişimine Sebep Olmaktadır? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

Eğitim () Spor () Eğlence () Medya () Psikolojik Hal () Sosyal Yapı () Kültürel Yapı () Ahlaksal Yapı () Aile Yapısı () Cinsiyet Yapısı () Fiziksel görünüm () Arkadaşlık İlişkileri () Diğer

16. Dijital İçerikler Nelerin Normalleşmesine Sebep Olmaktadır ? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)
Boşanma () İntihar () Cinsiyetsizleşme () Saldırganlık () Mahremiyet İhlali ()
Çocuklarda Cinsel İstismar () Diğer.....
17. Gün İçerisinde Aile bireyleriyle yüz yüze iletişim süreniz ne kadardır?
0-10 dakika () 10-30 dakika () 30-60 dakika () 1-2 saat () 2 saat ve üzeri ()
18. Dijital bağımlılığın, bağımlılık olarak adlandırılan (alkol, kumar, uyuşturucu bağımlılığı vb.) diğer bağımlılıklarla aynı türden olduğunu düşünüyor musunuz ?
Evet () Hayır ()
19. Dijitalin kullanım ve bireylerin dünyasını kapsamı hızının bu şekilde devam etmesi ne gibi sonuçlar doğurabilir?
.....

Ek 3: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ *

Sorulara nasıl yanıt verilecek?

Bu sorular **çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce)** başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içersine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

	Hiç bir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Sıklıkla	Çok sık olarak
Çocukluğumda yada ilk gençliğimde...					
1. Yeterli yemek bulamazdım.	1	2	3	4	5
2. Ailemdedekiler bana “salak”, “beceriksiz” yada “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.	1	2	3	4	5
3. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur yada uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5
4. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan birisi vardı.	1	2	3	4	5
5. Kirlı giysiler içersinde dolaşmak zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
6. Seviildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
7. Ana babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.	1	2	3	4	5
8. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora yada hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
9. Ailemdedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı yada sıyrıklar oluyordu.	1	2	3	4	5
10. Kayış, sopa, kordon yada başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
11. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
12. Ailemdedekiler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.	1	2	3	4	5
13. Ailemdedekiler bana kırıcı yada saldırganca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
14. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
15. Ailemdedekiler beni her türlü kötülükten korumaya çalışırlardı.	1	2	3	4	5
16. Bana o kadar kötü vuruluyor yada dövülüyordum ki öğretmen, komşu yada bir doktorun bunu fark ettiğı oluyordu.	1	2	3	4	5
17. Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
18. Ailemdedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.	1	2	3	4	5
19. Birisi bana cinsel amaçla dokundu yada kendisine dokunmamı istedi.	1	2	3	4	5
20. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla yada benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
21. Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
22. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya yada cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
23. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
24. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
25. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5
26. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
27. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5
28. Gerektiğı halde doktora götürülmezdim.	1	2	3	4	5

Ek 4: Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ TÜRKÇE FORMU

Aşağıda size uyan veya uymayan özellikler verilmiştir. Örneğin, *diğer insanlarla birlikte zaman geçirmekten hoşlanan biri misiniz?* ifadesine katılıyor musunuz? Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi size uygun veya uygun olmama durumuna göre işaretleyiniz?

	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Konuşkanım.					
2. Başkalarının hatalarını bulmaya eğilimliyim.					
3. İş yönelimliyim.					
4. Karamsarım.					
5. Orijinal, yeni fikirlere açığım.					
6. Çekingen biriyim.					
7. Yardımseverim ve bencil biri değilim.					
8. Biraz dikkatsiz olabilirim.					
9. Rahatım ve stresle iyi baş ederim.					
10. Bir çok şeye meraklıyım.					
11. Enerji doluyum.					
12. Kavgayı başlatan biriyim.					
13. Güvenilir bir çalışanıam.					
14. Gergin biri olabilirim/					
15. Zekiym, derin düşünürüm.					
16. Çok fazla hayranlık uyandırırım.					
17. Affedici bir doğaya sahibim.					
18. Düzensiz olma eğilimindeyim.					
19. Çok endişeli biriyim.					
20. Canlı bir hayal gücüne sahibim.					
21. Sessiz olma eğilimindeyim.					
22. Genellikle güvenilir biriyim.					
23. Tembelliğe eğilimliyim.					
24. Duygusal olarak kararlı bir yapım vardır, kolayca üzülmeyen biriyim.					
25. Keşf eden biriyim.					
26. Girişken bir kişiliğe sahibim.					
27. Soğuk ve mesafeliyim.					
28. İş bitirene kadar azimle çalışırım.					

29. Duygu durumu değişebilen biriyim.					
30. Artistik değerleri, estetik deneyimleri olan biriyim.					
31. Bazen utanır ve çekinirim.					
32. Hemen hemen herkese karşı nazik ve düşünceliyim.					
33. Her şeyi etkili yaparım.					
34. Gergin durumlarda sakinin kalırım.					
35. Rutin işleri tercih ederim.					
36. Girişken ve sosyalım.					
37. Bazen başkalarına karşı kabayım.					
38. Planlar yapar ve uygularım.					
39. Kolayca sinirlenirim.					
40. Fikir jimnastiği yaparım.					
41. Artistik ilgilerim azdır.					
42. Başkaları ile işbirliği yapmaktan hoşlanırım.					
43. Kolayca deliye dönerim.					
44. Sanat, müzik ya da edebiyatta bilgiliyim.					

Ek 5: Dijital Bağımlılık Ölçeği

Appendix: The Digital Addiction Scale

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