



Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Hacer Hande ERGİN-ÇAĞATAY^{1, a}, Hatice ÖNTÜRK AKYÜZ^{2, b}, ✉

¹Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Meslek Yüksekokulu, Bitlis, Türkiye

²Bitlis Eren Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bitlis, Türkiye

^aORCID: 0000-0002-3774-2572; ^bORCID: 0000-0002-6206-2616

✉ Sorumlu Yazar: onturk65@hotmail.com

Geliř tarihi: 14/06/2024

Kabul tarihi: 28/06/2024

Özet: Telgrafın ve sabit hatlı telefonların kullanıma sunulmasından beri teknoloji insanlara farklı iletişim yolları sunmuştur. İletişim kurmanın mümkün olmadığı bir dünyada bilhassa son yıllarda iletişim teknolojilerindeki gelişmeler kişilerin yaşam biçimlerinde köklü değişikliklere yol açmış, sosyalleşme ve etkileşim kurma şeklini değiştirmiş; bilgiye erişim, bilginin işlenmesi ve paylaşılma şekli çok farklı bir boyuta evrilmiş, dijital araçlar hayatımıza çok yönlü bir şekilde girmiştir. Bu çalışmada sağlık hizmetleri meslek yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun için dijital bağımlılık ölçeği ve katılımcı bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada, öğrencilerin çeşitli demografik özellikleri ile dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki araştırılmış ve birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırma tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesi etik kurul izni, kurum izni ve katılımcılardan onam alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, 15 Mart 2024- 30 Nisan 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmada, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya, araştırma kriterlerine uyan toplam 294 kişi dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında, Katılımcı Bilgi Formu ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Elektronik ortamda hazırlanan anket formu için çevrim içi yoluyla geri dönüş alınmıştır. Elektronik ortamda hazırlanan anket formu için çevrim içi yoluyla geri dönüş alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS programlarından t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik hesaplamaları için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, geçerliği için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların %77,9'u kadın, %34,7'si birinci sınıf öğrencisidir. Araştırmaya en fazla katılımı sağlayan %37,8 oranla çocuk bakımı ve gençlik hizmetleri bölümü öğrencileri olmuştur. Katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri konusunda cinsiyet, okudukları sınıf ve ekran başında geçirdikleri süreye göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: *Dijital bağımlılık, Dijital cihazlar, İnternet, Üniversite öğrencileri*

Investigation of the Digital Addiction Levels of Vocational School of Health Services Students

Abstract: Since the introduction of the telegraph and landline phones, technology has offered people different ways of communication. In a world where it is not possible not to communicate, developments in communication technologies, especially in recent years, have led to radical changes in people's lifestyles and changed the way they socialize and interact; The way of accessing, processing and sharing information has evolved to a very different dimension, and digital tools have entered our lives in a versatile way. This study aimed to determine the digital addiction levels of university students studying at vocational schools of health services. For this purpose, the digital addiction scale and participant information form were used. In the study, the relationship between various demographic characteristics of students and their level of digital addiction was investigated and some results were obtained. This research was conducted in descriptive type. The study was conducted by obtaining ethics committee permission, institutional permission and consent from the participants before the study. Research data was collected between March 15, 2024 and April 30, 2024. In the study, convenience sampling method

was used. A total of 294 people who met the research criteria were included in the study. Participant Information Form and Digital Addiction Scale were used to collect data. Feedback was received online for the survey form prepared electronically. T-test and ANOVA from SPSS programs were used to analyze the data. Cronbach Alpha reliability coefficient was used for reliability calculations of the scale, and Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used for validity. 77.9% of the participants in the study are women and 34.7% are first-year students. The students who participated the most in the research were the students of the child care and youth services department, with a rate of 37.8%. Significant differences were detected in the digital addiction levels of the participants according to gender, grade and time spent in front of the screen

Keywords: *Digital addiction, Digital tools, Internet, University students*

1. Giriş

Bu Dijital ve internet teknolojilerinde yaşanan gelişmeler ve erişim kolaylığı, insan ilişkileri ve sağlığı açısından yararlı ya da zararlı çeşitli sonuçları beraberinde getirmektedir. Özellikle 2000’li yıllardan sonra internetin hayatımıza yoğun bir şekilde girmesiyle birlikte dijital iletişim araçlarının kullanımı artmış, sebep ve sonuçları ile birçok araştırmaya konu olan dijital bağımlılık kavramı gündeme gelmiştir.

Bağımlılık, kişilerin kullandığı madde, alkol, obje ya da gerçekleştirdiği bir davranış konusunda kendi kontrol ve iradesini yitirmesi durumudur (Demirel v.d., 2022: 1294; Panova ve Carbonell, 2018; Yeşilay, 2024; Young v.d., 2011: 7). Bağımlılıktan söz edebilmek için aynı davranışın vazgeçilemez bir şekilde birçok defa tekrarlanması gerekir (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 17). Bağımlı olan kişiler genel olarak bağımlı oldukları madde ya da aktivite olmadan kendilerini zihinsel ve fiziksel olarak normal hissetmemektedir. Sağlıklarına, kariyerlerine, sosyal yaşamlarına gözle görülür derecede zarar verse bile bağımlılıklarından vazgeçemezler, bağımlı oldukları madde ya da aktiviteyi elde etmek için büyük bir istek duyup çaba harcarlar (Vink, 2020: 27). Bağımlılık konusunda ilk akla gelenler alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddeler olmakla birlikte bilgisayar oyunları, internet temelli cihazların yoğun kullanımı da bağımlılık kavramı içerisinde yer almaktadır (Arslan, 2020: 28).

Dijital Bağımlılık

Davranış odaklı bir bağımlılık türü olan dijital bağımlılık, dijital cihazların günlük aktivitelerde giderek artan bir oranda kullanılması, zihinsel ve fiziksel olarak onlara bağımlı olunması durumudur (Dinçer, 2023; Ektiricioğlu v.d., 2020: 54; Güney, 2017: 209; Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 18). Son yıllarda internet erişiminin kolaylaşmasına bağlı olarak kullanımının yaygınlaşması dijital araçların kullanımını arttırmış, kişilerde sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli şekillerde adlandırılan dijital bağımlılık türleri ve bağımlılık belirtileri içeren çeşitli davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Arslan, 2020: 28; Ektiricioğlu v.d., 2020: 53; Shaw ve Black, 2008: 353).

Dijital bağımlılığın nedenleri arasında; düşük özyeterlik, iletişim becerilerindeki eksiklik ya da izolasyon hissi gibi kişisel faktörler, zayıf aile desteği gibi sosyal nedenler, internet erişiminin kolay olması, online eğitim ve araştırma gibi amaçlarla internet kullanımının teşvik edilmesi, internet kullanım süresinin giderek daha uzun olması, internet becerilerinin üstün olması gibi internetle ilgili faktörler, utangaçlık ve sosyal kaygılar yer almaktadır (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 19; Thatcher ve Goolam, 2005: 794). Özellikle başkalarıyla iletişim kurmaktan çekinen ya da zorlanan kişiler için dijital ortamlarda iletişim kurmak yüz yüze iletişime tercih edilir hale gelmiştir. Bu durum teknolojinin giderek yüz yüze iletişimin yerini alması sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bireylerdeki düşük öz saygı, sosyal becerinin düşük olması, yalnızlık ve depresyon durumları onları sanal ortamlarda iletişime iten unsurlardır (Pierce, 2009: 1370; Young v.d., 2011: 11-12). Birçok birey eğlenme, gezme, keşfetme, sosyal ve sportif etkinliklere katılma gibi çeşitli aktiviteleri sosyal medya hesaplarından paylaşabilmek için gerçekleştirmekte, bu da kullanım süresini ve dolayısıyla dijital bağımlılığı arttırmaktadır (Esen ve Yengin, 2021:157).

Dijital bağımlılığın etki ve sonuçları değerlendirildiğinde dijital cihazların aşırı kullanımının obsesif kompulsif bozukluk gibi anksiyete bozukluklarına ve depresyona yol açabildiği görülmektedir. Çevrim içi geçirilen zamanın giderek artması kişinin hayatının kontrolünü yitirmesine, günlük işlerini ihmal etmesine, buna bağlı olarak strese, yalnızlığa ve izolasyona yol açar. Ayrıca araştırmalara göre

dijital bağımlısı olan kişilerin alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılığına da sahip olabildiği tespit edilmiştir. Yüz yüze iletişim yerine sosyal ağ sitelerinde ve dijital ortamlarda iletişimi tercih eden kişiler, zamanla sosyal çevrelerini kaybedebilir, buna bağlı olarak da mutsuzluk ortaya çıkabilir. Bu tür bağımlı kişiler daha önce gerçekleştirdikleri spor yapmak, hobilerini gerçekleştirmek, araba kullanmak, iyi bir ebeveyn olmak gibi çeşitli aktiviteleri zamanla yitirebilir. Ayrıca dijital araçların aşırı kullanımı zaman duygusunun yitirilmesine, dijital cihaza erişilemediğinde öfke, gerginlik ve depresyona, tahammül ve hoşgörü de azalmaya, sosyal uyumsuzluğa, giderek daha fazla dijital cihazlarla vakit geçirme ihtiyacına, çeşitli ekonomik problemlere, aile içi tartışmalara, yalan söylemeye, akademik başarıda düşüşe ve kronik yorgunluğa yol açar. Dijital bağımlılığı aynı zamanda kişilerin bağımsızlık sistemlerinin zayıflamasına, kronik hastalıklara çabuk yakalanmasına, unutkanlığa, psikomotor hareketlerde azalmaya, obeziteye sebep olur (Güney, 2017: 211; Öztürk, 2021; Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 20). Dijital bağımlılığın etki ve sonuçları konusunda çok çeşitli örnekler verilebilir. Araç kullanırken telefonla konuşmanın kazalara yol açması, siber zorbalık, rahatsız edici görsel ve mesaj paylaşımı, öğrencilerde akademik başarının düşmesi, çalışanlarda performans düşüklüğü bunların ilk akla gelenlerdir.

2000'li yılların başından itibaren internet ve dijital bağımlılığı konusunda yapılan araştırmaların sayısı artmış, internete bağlı klinik sorunlar yaşayan kişilerin vakaları sağlık uzmanları tarafından değerlendirmeye alınmaya başlanmıştır. Dünyada ilk yataklı tedavi merkezi 2006 yılında Pekin de açılmıştır. Güney Kore'de 140'tan fazla internet bağımlılığı tedavi iyileşme merkezinin bulunduğu tahmin edilmektedir (Young v.d., 2011).

Türkiye'de ve dünyada internet kullanımının yaygınlaşması ve bilişim teknolojilerindeki gelişmelerin bir getirisi olarak ortaya çıkan dijital bağımlılık, teknoloji ve internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi internet temelli bağımlılık türlerine ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda dijital bağımlılığın sebepleri, sonuçları, birey ve toplum üzerindeki etkileri, yol açtığı fiziksel ve ruhsal problemler farklı boyutları ile incelenmekte, tespit edilen problemlere ilişkin çeşitli çözüm önerileriyle bağımlılığın önüne geçilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmada literatür değerlendirilerek dijital bağımlılığın sebep ve sonuçları açıklanmış, sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri çerçevesinde gerçekleştirilen araştırma kapsamında öğrencilerin dijital bağımlılık seviyelerinin çeşitli değişkenler çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır.

Dijital Bağımlılıkla Mücadelede Neler Yapılabilir?

Mevcut bir dijital bağımlılık durumunda doğrudan dijital araçların ve internet kullanımının sonlandırılması mümkün değildir. Bu konuda kullanım süresinin adım adım azaltılması ve farklı aktivitelerin planlanması bağımlılıktan kurtulmayı kolaylaştırabilir. Gençlerin yoğun stresle ve kendilerini yalnız hissetmelerine yol açan faktörlerle nasıl başa çıkacaklarını, hayatlarına renk katacak farklı ve zevkli aktiviteleri nasıl arttıracaklarını öğrenmeleri dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir yaklaşımdır.

Yeşilay dijital bağımlılık konusunda hazırladığı el kitabında bu bağımlılıktan kurtulmak için yapılması gerekenleri ana maddeler halinde şöyle sıralamıştır:

Dijital araçların kullanımını ve kullanıldığı mekanları farklı saat ve yere aktarmak, zaman yönetimi konusunda yapılması zorunlu işlerden oluşan dış durdurucular kullanmak, dijital araçların kullanımını ile ilgili zaman sınırlaması getirip buna uymak, dijital araçlarda çok kullanılan uygulamalardan uzak durmak, dijital bağımlılığın bireye neler kaybettiğinin yazılı olduğu hatırlatıcı kartları farklı yerlere asmak, bireyin yapmak isteyip yapamadığı faaliyetleri yazdığı ve bu faaliyetleri yapmaya başladığı bir defter oluşturmak, bağımlılığın temelinde aile içi huzursuzluk varsa bir aile terapistine başvurarak problemi çözmek, bağımlı olunan dijital aracı ailece kullanarak kullanım süresini azaltmak, düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavisi konusunda çevresindekilerden yardım istemek, dijital bağımlılığa sebep olan düşünceleri kontrol altına almak, dijital bağımlılığın temelinde yer alabilen sosyal beceri eksikliğini giderici faaliyetler yapmak (Dinç ve İşmen Gazioğlu, 2015).

Dijital bağımlılıkla baş edebilmek için bireysel ve aile içinde çeşitli tedbirlerin alınması önerilmektedir. Bireysel düzeyde dijital araçların kişiye sunduğu çeşitli kullanım kolaylıklarının önlenmesine yönelik çeşitli uygulamalar hayata geçirilebilir. Sosyal medya ve dijital oyun uygulamaları telefonda ana ekrandan çıkarılabilir. Bu uygulamaların açılması geciktirilerek kişinin uygulamayı kullanmaktan vazgeçmesi sağlanabilir. Aile düzeyinde dijital bağımlılık konusunda çözüm üretebilmek için öncelikle ailelerin dijital araçların doğru kullanımını öğrenmesi, çocukları oyalayabilmek için onları

dijital araçlara yönlendirmekten vazgeçmesi bir gerekliliktir. Aynı zamanda ailelerin çocukları için yasak koyucu olmaktan ziyade rehberlik eden rolünü üstlenmesi, çocuklarının hangi dijital platformlarda zaman geçirdiğini takip ederek onlara bu araçların doğru kullanımını kendi hayatlarına da uygulayıp örnek olmaları doğru bir yaklaşımdır. Ailelerin internet kullanımını konusunda aile içi kullanım politikası belirleyip buna uyması, aile içinde teknolojiden arındırılmış zaman aralıkları oluşturularak ailece bir arada zaman geçirilmesi dijital bağımlılığını önlemede etkin bir rol oynayabilir (Ertemel ve Aydın, 2018: 675- 680).

Dijital bağımlılığını önlemede bireylerin kendi dijital araçları kullanım alışkanlıkları konusunda özdeğerlendirme yapılabilmesi, yoğun bir kullanım durumu söz konusu ise bunun farkına varabilmesi önemli bir adımdır. Yapılan araştırmalarda ekranda geçirilen zamanın büyük çoğunluğunun herhangi bir üretim amacına hizmet etmediği görülmüştür. Bunu önlemek için dijital araçların kullanımında günlük, haftalık şeklinde bir zaman sınırının getirilmesi, dijital ortamda geçirilen zamanı takip ve kontrol edebilmek için özellikle akıllı telefonlarda yer alan uygulamaların kullanılması bağımlılığı önlemede fayda sağlayabilir (Akarcın, 2024: 52).

Dijital bağımlılıkla mücadelede kişilerin okul, iş yeri gibi ortamlarında da bireysel düzenlemelere benzer düzenlemeler yapılması, bunun toplumsal düzeyde bir bilinç seviyesine ulaştırılması bağımlılığı önleme konusunda işe yarayabilecek uygulamalar arasındadır. Tıpkı sigara ile mücadelede dumanlız hava sahası olduğu gibi telefonsuz hava sahaları oluşturulabilir. Dijital bağımlılığın etki ve sonuçları kamu spotlarıyla halka duyurulabilir. Halka açık alanlarda cep telefonu konuşmanın uygun olmadığı vurgulanabilir. Bu konuda kamusal düzenlemeler de yapılabilir. Örneğin Fransa'da 50 ve daha fazla çalışanı olan işletmelerin acil konular dışında akşam saat 19.00'dan sonra çalışanlarına e-posta göndermeleri yasaklanmış, cevaplanmayan e- postalar konusunda çalışanların sorumlu olmayacağı belirtilmiştir. Bir başka örnek işte ABD'nin Boston kentinde her yıl bir sivil toplum kuruluşunun 30 Nisan 6 Mayıs tarihleri arasında düzenlediği ekransız hafta uygulamasıdır (Ertemel ve Aydın, 2018: 680-681).

Son yıllarda dünya genelinde internet ile iletişimin önemli bir insan hakkı ve ihtiyacı olduğu algısı söz konusudur. Ancak bu hakkın kullanılmasında bireylerin sanal dünyada mahremiyetlerini ortaya koyarken doğru hareket edebilmelerini sağlamak için yeni medya okur yazarlığı konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bireylerin sadece içerikleri tüketen olmaktan çıkıp içerik üretir hale gelmesini sağlayan internet temelli iletişim araçları hızlı ve erişilebilir olması, zaman ve mekân sınırının olmaması gibi birçok avantaj sunarken siber zorbalık, mahremiyetin ortadan kalkması, fazla kullanıma bağlı olarak bağımlılık oluşturma gibi birtakım olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Bu olumsuzlukların önüne geçmek için bilinçli yeni medya okuryazarlığına ihtiyaç vardır (Altıntop vd. 2020: 418-420). Bu konuda yetkililerin gerekli düzenlemeleri yaparak küçük yaşlardan itibaren bu eğitimi vermesi önemli bir adımdır. Böylece internet ortamında maruz kalınan çeşitli iletleri olduğu gibi kabul etmek yerine bilginin doğruluğunu ve işlevselliğini sorgulamak bireylerin sosyo- kültürel ve iş hayatında kendilerini geliştirmelerinde faydalı olabilir (Kelav ve İli, 2020: 23). Ayrıca böyle bir eğitim bireylerin ekran karşısında çok fazla zaman geçirmelerinin önüne geçebilir.

Bütün bu çözüm önerileri dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir yer tutmakla birlikte bu konuda esas çözüm bireylerin dijital bağımlılığın farkında olarak bunu önlemek için gerekli tedbirleri almasıdır. Bunun için toplumun bilinçlendirilmesi, içinde bulunduğumuz teknoloji çağında dijital cihazları kullanmamanın mümkün olmayacağını bilerek bu araçların doğru kullanımının öğretilmesi ve hayata uygulanması önemli bir yaklaşımdır.

Amaç

Bu araştırmada sağlık hizmetleri meslek yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Soruları

Çalışma kapsamında şu sorulara cevap aranmıştır

S1-Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin genel olarak dijital bağımlılık durumları nedir?

S2-Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin demografik özelliklerine göre (cinsiyetleri, annenin gelir durumu, okudukları sınıf, medeni durumu, kardeş sayısı, öğrencilerin sahip oldukları teknolojik cihaz sayısı, babanın eğitim ve gelir durumu, yaşı, akademik başarıları, ders çalışmak için ayırdıkları zaman, kültür, sanat ve spor etkinlikleri için ayırdıkları zaman) ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mı?

2. Materyal ve Metot

Bu çalışmada tanımlayıcı araştırma metodu kullanılmıştır. Betimsel araştırma da denilen tanımlayıcı araştırma çalışması, bir durumu sorunu, olguyu hizmeti veya programı sistematik olarak tanımlamaya çalışır veya bir konuya yönelik tutumları tanımlar. Bu tür çalışmaların temel amacı ele alınan konuya ilişkin olarak neyin yaygın olduğunu açıklamaktır (Kumar, 2011).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni Türkiye'deki üniversitelerin bünyesinde yer alan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okullarında öğrenim gören üniversite öğrencileridir. Araştırmanın örneklemini ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan bir devlet Üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda 2023-2024 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören üniversite öğrencileridir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme de denilen kolayda örnekleme yönteminde, araştırmacı yakın çevresinde yer alan tanıdığı, bildiği, iletişim kurmakta zorlanmayacağı kişi ve grupları örneklem olarak belirler (Aziz v.d., 2020: 52). Bu çalışmada örneklem içinde yer alan 350 öğrenciye ulaşılmış, bunlardan 294 öğrencinin cevap formları geçerli sayılmıştır.

Dahil Edilme Kriterleri

- Araştırmaya katılmayı kabul etmek
- 18 yaş ve üzeri olmak
- Sağlık Hizmetleri MYO öğrencisi olmak

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Katılımcı Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği: Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen ve 19 maddeden oluşan ölçek beşli Likert ölçeği çerçevesinde oluşturulmuştur.

Katılımcı Bilgi Formu: Katılımcı Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından literatürdeki örnekler çerçevesinde hazırlanmıştır (Arslan, 2020:31; Demirel v.d., 2022:1294-1295). Form, katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, medeni durum, okuduğu sınıf, anne / baba gelir durumu, anne/baba eğitim durumu, kardeş sayısı) ve dijital alışkanlıklarına ilişkin durumlarını inceleyen (sahip olduğu dijital cihaz sayısı, ders çalışma süresi, dijital cihazlarla geçirdiği süre, sosyo-kültürel aktivitelere ayırdığı süre vb.) toplam 16 sorudan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 versiyonu kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce uç değerlere bakılmıştır. Veriler, normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir. Uç değerlerin hesaplanması Z puanı ile yapılmıştır. -3 ile +3 aralığının dışına çıkan veriler analiz dışı bırakılmış ve toplam 294 öğrenci verisi ile araştırma yürütülmüştür. Verilerin analizinde t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik hesaplamaları için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı kullanılmıştır. Geçerliliği için ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Kadın	229	77,9
	Erkek	65	22,1
Bölüm	Sağlık Bakım Hizmetleri	43	14,6
	Tıbbi Hizmetler ve Teknikler	92	31,3
	Terapi ve Rehabilitasyon	19	6,50
	Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri	111	37,8
	Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık	29	9,90
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	154	52,4
	2. Sınıf	140	47,6
Yaş	18-20	119	40,5
	20 ve üzeri	175	59,5
Kardeş Sayısı	0-2	63	21,4
	3 ve üzeri	231	78,6
Anne gelir	Çalışmıyor	260	88,4
	10.000 üzeri	34	11,6
Anne eğitim	Okuryazar Değil	108	36,7
	İlkokul	186	63,3
Baba gelir	Çalışmıyor	89	30,3
	10000-15000	97	33,0
	15001-20000	43	14,6
	20001-üzeri	65	22,1
Baba eğitim	Okuryazar Değil	25	8,50
	İlkokul	267	90,8
	Ortaokul	2	0,70
Sahip Olunan Teknolojik Cihaz Sayısı	1	186	63,3
	2	67	22,8
	3 ve üzeri	41	13,9
Ortalama Ekran Süresi	0-1 saat	25	8,50
	1-2 saat	92	31,3
	2-3 saat	93	31,6
	3 saat ve üzeri	84	28,6
Ders Çalışma Zamanı	Hiç	29	9,90
	1-2 Saat	99	33,7
	2-3 Saat	97	33,0
	3 saat ve üzeri	69	23,5
Kültür Sanat ve Spor Etkinliklerine Ayrılan Zaman	Hiç	115	39,1
	1-2 Saat	143	48,6
	2-3 Saat	36	12,2

Tablo 1 incelendiğinde çalışmada yer alan katılımcıların %77,9'u kadın, %34,7'si birinci sınıf öğrencisidir. Araştırmaya en fazla katılımı sağlayan %37,8 oranla çocuk bakımı ve gençlik hizmetleri bölümü öğrencileri olmuştur. Katılımcıların % 59,5'u 20 yaş ve üzeridir ve %78,6'sı üç ve daha fazla kardeşe sahiptir. Katılımcıların %63,3'ünün annesi ilkokul mezunu, % 88,4'ünün annesi çalışmıyor, % 33,0'nın baba geliri 15001-20000 TL civarındadır. Katılımcıların % 63,3'ü tek bir cihaza sahiptir. Katılımcıların % 31,6'sı günlük 3 saat ve üzeri süreyi ekran karşısında geçirmektedir. % 33,7'si günlük ders çalışma saati 1-2 saat iken, % 48,6'sı kültür sanat etkinliklerine günlük 1-2 saat ayırabildiği görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2 T-testi Sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	T	df	p	Yön
Sınıf düzeyi	1.Sınıf	154	44.42	15.74	2.180	292	.030	1.Sınıf>2.Sınıf
	2.Sınıf	140	40.58	14.28				
Yaş dağılımı	18-20	119	44.68	16.66	1.962	292	.051	-
	20 ve üzeri	175	41.17	13.92				
Kardeş sayısı	0-2	63	42.96	15.64	.220	292	.826	-
	3 ve üz	231	42.49	15.06				
Annenin Gelir Düzeyi	Çalışmıyor	260	42.55	15.23	-1.141	292	.888	-
	10.000 üzeri	34	42.94	14.80				
Annenin Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	108	40.78	15.67	-1.562	292	.119	-
	İlkokul	186	43.64	14.80				

Tablo 2 incelendiğinde p değerinin. 05'ten küçük olması nedeniyle ($p = .007$) kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle bu araştırmaya konu olan örneklem çerçevesinde erkeklerin dijital bağımlılıkları kadınlardan yüksektir ve bu fark istatistiki olarak anlamlıdır.

Tablo 2'ye baktığımızda, p değerinin. 05'ten küçük olması nedeniyle ($p = .030$) 1.Sınıf ve 2.Sınıf arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle 1.sınıfların dijital bağımlılıkları 2.sınıflardan yüksektir ve bu fark istatistiki olarak anlamlıdır. Tablo 2 incelendiğinde p değerinin. 05'ten büyük olması nedeniyle ($p = .051$) 18-20 ve 20 ve üzeri yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 2'de, p değerinin. 05'ten büyük olması nedeniyle ($p = .826$) 0-2 kardeş ve 3 ve üzeri kardeş sayısına sahip olan bireylerin dijital bağımlılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 2, p değerinin.05'ten büyük olması nedeniyle ($p = .888$) çalışmıyor ve 10.000 ve üzeri gelire sahip olan bireylerin dijital bağımlılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde, tablo 2'ye bakıldığında, p değerinin. 05'ten büyük olması nedeniyle ($p = .119$) Okuryazar değil ve ilköğretim düzeyine sahip olan bireylerin dijital bağımlılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3 Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bölüm	Gruplar Arası	722,614	4	180,654	.783	.537	
	Grup içi	66644,219	289	230,603			
	Toplam	67366,833	293				
Babanın geliri	Gruplar Arası	277.228	3	92.409	.399	.754	
	Grup içi	67089,605	290	231.343			
	Toplam	67366.833	293				
Babanın Eğitimi	Gruplar Arası	577.427	2	288.713	1.258	.286	
	Grup içi	66789.406	291	229.517			
	Toplam	67366.833	293				
Teknolojik Cihaz Sayısı	Gruplar Arası	88.782	2	44.391	.192	.825	
	Grup içi	67278.051	291	231.196			
	Toplam	67366.833	293				
Ekran Süresi	Gruplar Arası	5278.859	3	1759.620	8.219	.000	0-1 saat = 0-2 saat < 3 saat ve üzeri
	Grup içi	62087.975	290	214.096			
	Toplam	67366.833	293				

Tablo 3 incelendiğinde p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .537$) nedeniyle Bölümler arasında dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların okuduğu bölüme göre dijital bağımlılık düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Tablo 3'e bakıldığında, p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .754$) nedeniyle baba gelir düzeyleri arasında dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 3, p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .286$) nedeniyle baba eğitim düzeyleri arasında dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığını göstermektedir. Tablo 3 incelendiğinde p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .825$) nedeniyle sahip olunan teknolojik cihaz sayısına göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir.

Aynı şekilde Tablo 3'e baktığımızda, p değerinin .05'ten küçük olması ($p = .000$) nedeniyle ortalama ekran süresine göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanlar anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Bu farkın kaynağını araştırma için post-hoc testi olan Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre 0-1 saat ile 0-2 saat aralığında ekran süresine sahip bireylerin dijital bağımlılıkları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer yandan ekran süresi 3 saat ve üzeri bireylerde hem 0-2 saat hem de 0-1 saat ekran süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulguya göre 2 saat ve altında dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanlar değişmemektedir. Fakat bu süre 3 saatin üzerine çıktığında alınan puan anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .135$) nedeniyle ders çalışma zamanına göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde, Tablo 3'e bakıldığında, p değerinin .05'ten büyük olması ($p = .301$) nedeniyle kültür sanat ve spora ayrılan süreye göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Günümüzde internet, bilgisayar, sosyal medya ve telefon gibi dijital cihazlar tüm yaş gruplarında olduğu gibi, üniversite öğrencileri için kendini ifade etme, çevre ile iletişim kurma gibi önemli gereksinimlerini giderme yöntemi olarak kullanılmaktadır. Buna karşın bu kanalların aşırı kullanımı, bireylerin dijital bağımlılık düzeyinin artmasına ve iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır (Cham v.d., 2019). Bu çalışma, ön lisans sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, okunan bölüm, başarı düzeyi, anne/baba eğitim durumu ve sosyal medya kullanım durumu gibi çeşitli etkenlere göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla literatür doğrultusunda yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, ölçeklerden alınan toplam puan ortalamalarına bakıldığında, dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Arslan'ın 2019'da ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların dijital bağımlılıkları orta düzey olarak bulunmuştur. Arslan (2020) Üniversite öğrencileri ile yaptığı benzer bir çalışmada, dijital bağımlılık düzeylerinin ölçeğin toplamında orta düzeyde olduğu bildirilmiştir. Literatürde dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek ya da düşük olduğu çalışmalara da rastlanmıştır. Aktan'ın 2018 yılında benzer örneklem grubu ile yaptığı çalışmada dijital bağımlılık düzeyi düşük olarak bulunurken, Başköy'ün 2013'te ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada, katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri yüksek olarak tespit edilmiştir.

Çalışma bulgularına bakıldığında, cinsiyet değişkeni bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle bu araştırma sonuçlarına göre erkeklerin dijital bağımlılıkları kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Arslan'ın 2020'de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkek katılımcıların dijital bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, Kaya ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada kadın katılımcıların bağımlılık düzeyi erkeklere göre daha düşük bulunmuştur (Arslan, 2020; Kaya v.d., 2023). Çalışma bu yönüyle literatür ile benzerlik göstermektedir. Ancak literatürde aksi yönde sonuçlar da bulunmuştur. Arslan ve arkadaşları, 2015'te yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni incelenmiş ve kız öğrencilerin dijital bağımlılıkları daha yüksek saptamıştır. Bu farklılığın kız öğrencilerin toplum içinde daha sosyal oldukları ve dışa dönük davranış sergiledikleri gerçeği ile ilişkili olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada, öğrencilerinin ekonomik durumu ile dijital bağımlılık puan ortalamaları incelenmiş ve ekonomik açıdan ölçeğin toplam puan ve tüm faktörlerinde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür bu yönüyle çalışma bulgusunu desteklemektedir. Arslan'ın 2019'da yaptığı çalışmada, öğrencilerin ekonomik durumları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı bildirilmiştir. Ancak, yapılan başka bir çalışmada (Kayri ve Günüş, 2016) ise ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin, orta ya da düşük olan katılımcılara göre dijital bağımlılık düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durumun, ekonomik durumu iyi olan katılımcıların, daha gelişmiş araç gereç alma, istediği dijital olanaklara daha rahat erişebilme fırsatının daha iyi olmasından kaynaklandığı bildirilmektedir. Ayrıca belirlenen gelir düzeyi orta/düşük olan katılımcıların diğer refah düzeyi yüksek olan katılımcılara göre ekonomik olarak dezavantajlı ve çeşitli kısıtlılıklara sahip olmasından kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

Elde edilen diğer verilere baktığımızda, katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanına bakıldığında birinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ikinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür çalışma bulgusunu desteklemektedir. Arslan yaptığı benzer bir çalışmada (2019) benzer sonuçlar bildirmiştir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) yılında yaptıkları benzer çalışmada, sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin dijital bağımlılıkları üzerinde belirleyici bir etken olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların okuduğu bölüme göre dijital bağımlılık düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bu bulgunun daha önce yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Arslan'ın 2020'de benzer bir grup ile yaptığı çalışmada, öğrencilerinin dijital bağımlılık puan ortalamalarının okudukları fakülte değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunduğu; ancak toplam puanı ve diğer faktörlerinde ise anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Aynı çalışmada, ölçeğin toplam puanı değerlendirildiğinde, edebiyat fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi en yüksek bulunurken, ilahiyat fakültesi öğrencilerinde bağımlılık düzeyi en düşük olarak tespit edilmiştir.

Başka bir değişken ise, anne-baba eğitim düzeyleri ile dijital bağımlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığıdır. Çalışma bulgusu ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı göstermektedir. Literatür bu bulguyu desteklemektedir. Yapılan benzer bir çalışma, (Günüç, 2009) anne ve baba eğitim durumunun öğrencilerin bağımlılık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, Arslan (2019) yaptığı çalışmada, anne ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin dijital bağımlılıklarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durumun, bilinenin aksine, anne ve baba eğitim düzeyi yüksek olmasına rağmen, yoğun iş temposu, kuşaklar arası çatışma, dijital araç gereçlerin ergen ve genç gruplar arasında güç gösterisi niteliği taşıması gibi nedenlere bağlı olduğu söylenebilir.

Benzer bir çalışma sonucuna göre, (Altınok, 2021) ise, babası okuryazar olmayan katılımcıların, dijital bağımlılığın puan ortalamalarının diğer eğitim düzeylere göre belirgin düzeyde düşük olduğu bildirilmiştir. Eğitim düzeyi ile ekonomik şartların doğrudan ilgili olduğu düşünülürse, ekonomik durumu orta ya da düşük olan katılımcıların sahip oldukları araç gereç sayısı ve niteliği düşük olduğundan, dijital cihazlarla geçirilen süre daha kısa ve bağımlılık düzeyi daha düşük olarak kabul edilebilir.

Bir başka bulgu ise, ekran süresine göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların anlamlı bir biçimde farklılaşmasıdır. Analiz sonuçlarına göre, göre 0-1 saat ile 0- 2 saat aralığında ekran süresine sahip bireylerin dijital bağımlılıkları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer yandan ekran süresi 3 saat ve üzeri bireylerde hem 0-2 saat hem de 0-1 saat ekran süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, teknoloji çağında olduğumuzda göz önüne alındığında dijital araçlar ve bilgisayar başında geçirilen sürenin, aşırıya gitmemek koşuluyla bağımlılığa neden olmayacağı gibi, bireylerin yaşamına olumlu bir katkı sağladığı görülür (Doğan, 2016). Ancak dijital ekran karşısında geçirilen sürenin 3 saat ve üzeri olması bağımlılık riskini artıracak gibi, bireyler için çeşitli dezavantajları da doğuracak sonuçlarına ulaşmıştır (Przybylski ve Weinstein, 2017). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin günlük ekran kullanım sürelerine göre dijital bağımlılıklarına bakıldığında, dijital ekranı günde "3 saat ve üstü" kullananların dijital bağımlılığın aldıkları toplam puan ortalamasının, dijital ekranı "1 saatten az" ve "1-2 saat" arasında kullananlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dijital bağımlılık ölçeği toplam puan ve alt boyutlarından elde edilen bu sonuç, dijital ekranın aşırı kullanımının bireyler için anlamlı düzeyde bağımlılığa neden olabileceği sonucunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, dijital

platformlarda geçirilen zaman artışına paralel olarak üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık riski de yükselmektedir (Arslan, 2020; Wang v.d., 2018).

Çalışmada, kardeş varlığı ve sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. 0-2 kardeş ve 3 ve üzeri kardeş sayısına sahip olan bireylerin dijital bağımlılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer bir değişken olan ders çalışma zamanına göre dijital bağımlılık ölçeğinden alınan puanların farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak literatür incelendiğinde, çalışmanın esas unsurunu oluşturan sağlık eğitimi alan öğrencilerin, ders çalışma saati ve akademik başarının öğrencilerin günlük yaşamı üzerine olumlu bir faktör olduğu bilinmesine rağmen, dijital bağımlılık ders çalışma süresini azaltarak, akademik başarının düşmesi ve bireyin bu başarısızlıktan olumsuz etkilenmesi yönünde çalışmalar bulunmuştur. Ayrıca, akademik başarı ve dijital bağımlılık kapsamında yapılmış benzer araştırma sonuçlarının da bu bulguyla örtüştüğü görülmektedir (Altınok, 2021; Dalkıç ve Kaya, 2021; Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Günüş, 2013).

Günümüzde bilgisayarlar ve dijital platformlar insan hayatını kolaylaştıran, işlerin daha hızlı yapılmasını sağlayan, bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir yere sahip araçlardır. Ancak bu araçların bağımlılık yaparak insan sağlığını birçok yönden olumsuz bir şekilde etkileme özellikleri de söz konusudur.

Bu çalışmada dijital bağımlılık tanımlanıp çeşitli etki ve sonuçları sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri çerçevesinde yapılan araştırma boyutuyla açıklanmıştır. Daha önceki çalışmalarda farklı örneklem grupları ile dijital bağımlılık araştırmaları yapılmış olmakla birlikte sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri ile böyle bir çalışmanın yapılmaması çalışmanın özgünlüğünü oluşturmaktadır. Birey ve toplum için önemli bir hizmeti yürüten sağlık çalışanlarının fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmaları hizmet kalitesini arttıracaktır. Bu çalışmanın amacı geleceğin sağlık hizmetlerini yürütecek olan sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyinin tespit edilmesi ve konuya ilişkin problemlere yönelik çözüm önerilerinin oluşturulmasıdır. Ayrıca literatür değerlendirildiğinde ve çevremizde dijital araç kullanımını gözlemlediğimizde dijital bağımlılığa ilişkin birçok çalışma bulunmasına rağmen toplumda dijital bağımlılık oranının giderek arttığı görülmektedir. Bu bağlamda dijital bağımlılık konusu gündem oluşturmaya ve araştırılmaya devam edilecek bir kavram durumundadır.

Dijital bağımlılıktan kurtulmak ya da bağımlı olmanın önüne geçmek birey ve toplumun sağlığı açısından oldukça önemlidir. Dijital bağımlılık kişilerin anda olma sürecini kesintiye uğratar, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutta birçok problemi de beraberinde getirir. Bütün bunların önüne geçmek, bireyin ve toplumun sağlığını korumak için hayatı önemli oranda kolaylaştıran ve hızlandıran dijital cihazların doğru kullanımını bir başka deyişle yeni medya okur yazarlığını öğrenmek bir gerekliliktir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Yazarların Katkı Oranı

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan etmişlerdir.

Etik Beyan

Bu çalışma Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulu tarafından 12.03.2024 tarihinde 2024/02 ve E.5205 sayılı kararla onaylanmıştır.

Finansal Destek

Bu araştırma herhangi bir fon sağlayan kurumdan / sektörden hibe almadı.

Kaynakça

Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

Akarcan, M. (2024). Dijital Medya Bağımlılığının Getirdiği Sorun Ne Çözüm Önerileri. *Black Sea Journal of Public And Social Science*, 7 (1), 47-54. <https://doi.org/10.52704/bssocialscience.1383503>.

Altınok, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>.

Altıntop, M., Bak, G. ve Bak, A. (2020). Yeni Medya Okur Yazarlığı, *Journal of social Humanities and Administrative Sciences*, 6 (24): 414-441, DOI:10.31589/JOSHAS.287.

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Sivas ili örneği). *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.

Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *International e-Journal of Educational Studies*, 4 (7). 27-41.

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*, 10(996), 1-18.

Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K. T., Almourad, M. B. & Ali, R. (2019). Digital Addiction: Negative Life Experiences and Potential for Technology-Assisted Solutions. In *World Conference on Information Systems and Technologies* (921-931). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16184-2_87.

Dalkıç, A., & Kaya, Z. (2021). Predictive Effect of Adolescents' Body Cathexis on General Self-Efficacy and the Use of Instagram. *Participatory Educational Research*, 8(2), 476-492. <https://doi.org/10.17275/per.21.50.8.2>.

Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayatta Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (3), 1292-1306.

Dinç, M., & İşmen Gazioğlu, E. (2015). Teknoloji Yerinde Yeterince Yeşilay, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul, 2. Baskı.

Dinçer, E. (2023). <https://psikologenesdincer.com.tr>, Erişim Tarihi: 26.02.2024.

Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231. <https://doi.org/10.15390/EB.2016.4616>.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Rüveyda, Y. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29 (1), 51-64.

Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5 (4), 683-690. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>.

Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.

Esen, R., & Yengin, D. (2021). Yeni Medya Bağımlılığında Photolurking Sonucu Ortaya Çıkan Dijital Şiddet Üzerine Bir İnceleme. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5 (2), 156-171.

Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1 (2), 207-213.

Günüş, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Günüş, S. (2013). İnternet Bağımlılığını Yordayan Bazı Değişkenlerin Cart ve Chaid Analizleri ile İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 88-104.

Kaya, Z., Vangölü, M. S., Marufoğlu, M., & Özdemir, M. (2023). An Investigation of High School Students' Levels of Digital Addiction and Well-being According to Some Variables. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 117-138. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>

Kayri, M., & Günüş, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165-183.

- Kelav, C. S. ve İli, B. (2020). Medya Okur Yazarlığı ve Yeni Medya Okur Yazarlığına Duyulan İhtiyaç ve Öneriler, Geçmişten Günümüze İletişim Araştırmaları-2 içinde, 7-28, Editör, Hasan Çiftçi, İKSAD Yayınevi E-Kitapları, <https://www.researchgate.net/publication/348000818>.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the Universty Sutudents: Reliability and Validity Study, *Universal Journal Of Educational Research*, 6 (1), 91-98. <https://doi.org/1013189/ ujer 2018. 060108>.
- Kumar, R. (2011). Research Methodology, SAGE Published, New Delhi, 3. Baskı.
- Öztürk, M. (2021). İnternet Bağımlılığı, <https://mucahitozturk.com>, Erişim Tarihi: 13.03.2024.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Pierce, T. (2009). Social Anxiety and Technology: Face-to-Face Communication Versus Technological Communication Among Teens. *Computers in Human Behavior*, 25 (6), 1367-1372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Rugai, J., & Hamilton- Ekeke, J-T. (2016). A Rewiew of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 17(1), 17-22.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addication, Definition, Assesment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-2000822050-00001>.
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and Psychometric Properties of the Problematic Internet use Questionnaire, *South Africa Journal of Psychology*, 35 (4), 793-809. <https://doi.org/10.1177/008124630503500410>.
- Yeşilay, 2024, <https://www.yesilay.org.tr>, Erişim Tarihi. 17.02.2024.
- Young, K. S, Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction, in *Internet Addiction Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. (Edited by K. S.Young, C.N. De Abreu), John Wiley& Sons, New Jersey, pp.3-19.
- Vink, A. (2020). The Dangers of Digital Addiction, Newyork, Lucent Press, on Imprint Of Greenhaven Publishing, 1. Baskı.
- Wang, W. C. (2018). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.