

**T.C  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME  
ALİŞKANLIKLARI BAĞLAMINDA DİJİTAL  
BAĞIMLILIK VE ASOSYALLIK İLİŞKİSİ**

**Ahsen İclal TIRYAKI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Murat KOÇYİĞİT**

**KONYA-2024**

**T.C  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME  
ALİŞKANLIKLARI BAĞLAMINDA DİJİTAL  
BAĞIMLILIK VE ASOSYALLIK İLİŞKİSİ**

**Ahsen İclal TIRYAKI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Murat KOÇYİĞİT**

**KONYA-2024**

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları, dijital bağımlılık ve asosyallik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu süreçte dijital araçlara olan bağımlılıkları önemli bir konu haline gelmiştir. Bu çalışma, bu alanda yapılan araştırmalara bir katkı sağlamak amacıyla yürütülmüştür.

Çalışmanın temel amacı, serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamaktır. Ayrıca, dijital bağımlılığın bireylerin sosyal etkileşim ve ilişkilerindeki rolünü değerlendirmek de bu çalışmanın hedefleri arasındadır. Bununla birlikte, asosyallik ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin karmaşıklığını anlamak da önemlidir.

Bu çalışmanın başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi için, çeşitli kaynaklardan elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması gerekmektedir. Bu süreçte, mevcut literatürdeki bulguların ve teorik çerçevelerin kritik bir şekilde incelenmesi önemlidir. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları ve bulguları, dijital teknolojilerin kullanımıyla ilgili politika ve uygulamalara yönelik öneriler sunabilir.

Son olarak, bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür etmek isterim. Öncelikle bu çalışmanın gerçekleşmesinde destek olan, bilgi ve deneyimleri, bilgeliği, sabrı, içtenliği ile bana kılavuzluk eden akademik danışmanım Doç. Dr. Murat Koçyiğit'e, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak desteklerini esirgemeyen, başarılı olmama teşvik eden, bana olan inançlarını hissettiren, motive eden aileme, araştırmaya katılan bireylere, bu alanda öncü çalışmalar yapan diğer araştırmacılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın toplam **84** sayfalık kısmına ilişkin, Tarih Seçiniz tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%22** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi hariç
3. Ön söz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dâhil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

10.06.2024

Ahsen İclal TIRYAKİ



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU**

<b>Öğrencinin</b>	<b>Adı Soyadı</b>	Ahsen İclal TİRYAKİ
	<b>Numarası</b>	21811701008
	<b>Programı</b>	Yüksek Lisans
	<b>Tez Danışmanı</b>	Doç. Dr. Murat KOÇYİĞİT
	<b>Tezin Adı</b>	Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Bağlamında Dijital Bağımlılık ve Asosyallik İlişkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Bağlamında Dijital Bağımlılık ve Asosyallik İlişkisi” başlıklı bu çalışma 02/07/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

<b>Sıra No</b>	<b>Danışman ve Üyeler</b>		
	<b>Unvanı</b>	<b>Adı ve Soyadı</b>	<b>İmza</b>
1			
2			
3			



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



## BİLİMSEL ETİK SAYFASI

---

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

**Ahsen İclal TİRYAKİ**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**ÖZET**

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Ahsen İclal TİRYAKİ		
	Numarası	21811701008		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Murat KOÇYİĞİT		
Tezin Adı	Serbest Zaman Alışkanlıkları Değerlendirme Bağlamında Dijital Bağımlılık ve Asosyallik İlişkisi			

Dijital teknolojilerin hayatımızın her alanına girmesiyle birlikte, bireylerin serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarında ve sosyal etkileşimlerinde önemli değişiklikler gözlemlenmiştir. Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlara aşırı bağlılığı ve bu cihazları kontrol etme becerisinin azalması olarak tanımlanırken, asosyallik ise bireylerin sosyal etkileşimden kaçınma eğiliminde olmasıdır. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ile dijital bağımlılık ve asosyallik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bununla birlikte, dijital bağımlılığın asosyallik üzerindeki etkisi de değerlendirilmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, anket tekniği ile toplanmıştır (n=472). Anket formunda katılımcıların demografik bilgileri, dijital bağımlılık düzeyleri ve asosyallik eğilimleri ölçülmüştür. Verilerin analizinde korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, dijital bağımlılığın asosyallik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $\beta = 0.812$ ,  $p < 0.001$ ). Bu bulgu, dijital bağımlılığın artmasının, bireylerin sosyal etkileşimden kaçınma eğilimlerini artırdığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebileceğini ve sosyal etkileşimlerinin azalmasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal bağlarını zayıflatmakta ve sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının teşvik edilmesi önem arz etmektedir. Araştırma, dijital bağımlılığın bireylerin sosyal hayatları üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkilerle başa çıkmak için stratejiler geliştirmek adına önemli bir katkı sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu ilişkinin nedenlerini daha derinlemesine inceleyerek, bireylerin dijital bağımlılıktan kaynaklanan olumsuz etkilerle başa çıkmalarına yardımcı olacak müdahale stratejileri geliştirmeye odaklanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital bağımlılık, Asosyallik, Serbest zaman değerlendirme, Sosyal etkileşim, Sosyal izolasyon



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**ABSTRACT**

<b>Author's</b>	Name and Surname	Ahsen İclal TİRYAKİ		
	Student Number	21811701008		
	Department	Recreation Managment		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Prof. Murat KOÇYİĞİT		
	Title of the Thesis/Dissertation	The Relationship Between Digital Addiction and Asociality in the Context of Leisure Time Habits		

With the introduction of digital technologies into every aspect of our lives, people's leisure habits and social interactions have changed significantly. Digital addiction is the over-attachment of individuals to digital devices and the diminished ability to control these devices, while asociality is the tendency of individuals to avoid social interactions. The main aim of this study is therefore to uncover the relationship between people's leisure habits and digital addiction and antisociality. In this direction, the main objective of the research is to uncover the relationship between people's leisure habits, digital addiction and antisociality. In addition, the impact of digital addiction on antisociality was also investigated. The study was conducted using a quantitative research method. The data was collected using a questionnaire (n=472). In the questionnaire, demographic information, the degree of digital addiction and the tendencies towards antisociality of the participants were recorded. Correlation and regression analyses were carried out to analyse the data. As a result of the analyses, it was found that digital addiction has a significant influence on antisociality ( $\beta = 0.812$ ,  $p < 0.001$ ). This finding shows that as digital addiction increases, the tendency of individuals to avoid social interactions increases. The results show that digital addiction can have a negative impact on an individual's social life and lead to a decrease in social interactions. Digital addiction weakens the individual's social ties and can lead to social isolation. In this context, it is important to combat digital addiction and promote healthy leisure habits. This study makes an important contribution to understanding the impact of digital addiction on individuals' social lives and developing strategies to address this impact. Future research should focus on developing intervention strategies to help individuals cope with the negative effects of digital addiction by further exploring the causes of this relationship.

**Keywords:** Digital addiction, Asociality, Leisure time, Social interaction, Social isolation

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	iv
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU .....	v
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	vi
ÖZET .....	vii
ABSTRACT .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ .....	xi
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1. ZAMAN.....	3
1.1. Zaman Yönetimi .....	3
1.2. Serbest Zaman.....	5
1.2.1. Serbest Zaman Alışkanlıkları .....	8
1.2.2. Serbest Zaman Etkinlikleri .....	9
2. BAĞIMLILIK.....	12
2.1. Bağımlılık Türleri .....	15
2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı .....	15
2.1.2. Oyun Bağımlılığı .....	18
2.1.3. İnternet Bağımlılığı.....	21
2.1.4. Dijital Medya Bağımlılığı .....	26
2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	28
3. DİJİTAL BAĞIMLILIK .....	34
4. ASOSYALLİK .....	40

## İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM .....	45
2.1. Evren ve Örneklem .....	45
2.2. Veri Toplama Metodu.....	45
2.3. Kullanılan İstatistiksel Araçlar.....	45
2.4. Sınırlılıklar .....	46
2.5. Araştırma Hipotezleri.....	46

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR.....	47
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	63
KAYNAKÇA.....	67
EKLER .....	84

## ÇİZELGELER LİSTESİ

<b>Çizelge 3.1.</b> Demografik veriler tablosu.....	47
<b>Çizelge 3.2.</b> Dijital bağımlılık ölçeği faktör analizi .....	49
<b>Çizelge 3.3.</b> Dijital bağımlılık ölçeği tanımlayıcı istatistikler.....	51
<b>Çizelge 3.4.</b> Asosyallik ölçeği faktör analizi.....	53
<b>Çizelge 3.5.</b> Asosyallik ölçeği tanımlayıcı istatistikler.....	54
<b>Çizelge 3.6.</b> Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile asosyallik ölçeği alt boyutları korelasyon analizi. ....	55
<b>Çizelge 3.7.</b> Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile sosyal etkileşim engeli alt boyutu çoklu doğrusal regresyon analizi. ....	57
<b>Çizelge 3.8.</b> Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile dijital ayrılık kaygısı alt boyutu çoklu doğrusal regresyon analizi .....	58
<b>Çizelge 3.9.</b> Dijital bağımlılık ile asosyallik basit doğrusal regresyon analizi.....	59

## GİRİŞ

Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması, bireylerin yaşamlarını derinden etkilemektedir. Özellikle serbest zaman aktiviteleri, dijital platformlara olan erişim sayesinde büyük bir değişim ve dönüşüm yaşamaktadır. Bu değişimle birlikte, dijital teknolojilerin sınırsız olanaklarına erişim, bireyler arasındaki iletişim biçimlerini, alışkanlıklarını ve sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Ancak, bu teknolojik ilerlemenin getirdiği faydaların yanı sıra, olumsuz etkileri de göz ardı edilemez bir boyuttadır.

Günümüzde, zaman faktörü büyük bir önem kazanmaktadır. Bilgiye hızlı bir şekilde erişim, her alanda olduğu gibi toplumlar ve bireyler için hayati bir öneme sahiptir (Çallı ve ark., 2014: 1). Zamanın değerlendirilme şekli tamamıyla bireyin elindedir. Etkili bir şekilde değerlendirme oldukça önemli bir unsurdur.

Bu bağlamda, serbest zaman aktiviteleriyle ilgili dijital bağımlılık ve asosyallik konusu, günümüzde önemli bir araştırma ve tartışma konusu haline gelmiştir. Serbest zaman kavramı, bireylerin iş veya okul gibi zorunlu faaliyetlerden arda kalan zamanlarını kapsar ve genellikle kişisel tercihlere, hobileri ve dinlenme süreçlerine ayrılır. Bu serbest zaman aktiviteleri, bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, stresi azaltmak ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla değerlendirilir. Bu çalışma, bu başlıkları derinlemesine inceleyerek, bireylerin sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitelerini nasıl etkilediklerini anlamayı amaçlamaktadır.

Tezin bu bölümü, araştırmanın genel amaçlarını, kapsamını ve yöntemlerini açıklamakta ve okuyucuya çalışmanın önemini vurgulamaktadır. Dijital teknolojilerin sosyal hayat üzerindeki etkilerini anlamak, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için önemli bir adımdır. Bu çalışma, dijital teknolojilerin sosyal etkileşim ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, bu alanda daha iyi anlayış sağlamayı hedeflemektedir.

Bu bağlamda, çalışmanın odak noktaları arasında dijital bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, internet kullanımının etkileri, oyun bağımlılığı ve sosyal medya

bağımlılığı gibi konular bulunmaktadır. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bu bağımlılıkların yaygınlığı ve etkileri de giderek artmaktadır. Özellikle genç nesil arasında bu tür bağımlılıkların yaygınlığı endişe verici boyutlara ulaşmıştır. Bu çalışma, günümüzün dijital çağında bireylerin sosyal etkileşimlerini ve toplumsal ilişkilerini etkileyen önemli konuları incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın odak noktaları arasında dijital bağımlılık, asosyallik ve sosyal medyanın rolü gibi başlıklar bulunmaktadır. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bu konuların önemi giderek artmaktadır.

Bu çalışma, dijital bağımlılık ve ilgili konuların bireylerin sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemektedir. Araştırmanın kapsamı, bu bağımlılıkların nedenleri, etkileri ve çözüm önerilerini derinlemesine incelemeyi içermektedir. Tezin ilerleyen bölümlerinde, bu konular detaylı bir şekilde ele alınacak ve literatürdeki bilgiler ışığında analiz edilecektir.

Ancak, dijital teknolojilerin ve internetin yaygın kullanımıyla birlikte, serbest zaman aktiviteleri giderek dijitalleşmekte ve bireylerin çoğu zaman bu aktiviteleri dijital platformlarda gerçekleştirmektedir. Bu durum, dijital bağımlılık ve asosyallik gibi olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Dijital bağımlılık, bireylerin dijital teknolojilere aşırı derecede bağımlı hale gelmesi ve bu teknolojilerden ayrı kalamama durumunu ifade ederken, asosyallik ise bireylerin dijital dünyada gerçek dünya ile olan ilişkilerini azaltması ve sosyal izolasyona girmesi olarak tanımlanır.

Bu tez çalışması, serbest zaman bağlamında dijital bağımlılık ve asosyallik arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu konuda mevcut literatürdeki açıkları doldurmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, dijital teknolojilerin serbest zaman aktiviteleri üzerindeki etkisini, özellikle dijital bağımlılık ve asosyallik bağlamında ele alarak, bu konudaki anlayışımızı derinleştirmeyi ve gelecekteki araştırmalara ışık tutmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, tezin ilerleyen bölümlerinde bu konular detaylı bir şekilde incelenecek ve elde edilen bulgular tartışılacaktır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. ZAMAN

Tüm bireylerin eşit bir şekilde sahip oldukları zaman, önüne geçilmeyen bir şekilde sabit hızla akıp giden önemli değerdir (Akatay, 2003: 282-300). Bireylerin birçoğunun zamanı etkin ve düzenli yönetemediğini söyleyebiliriz. Durdurulamayan önemli bir gerçektir.

Zaman, fiziksel olarak süre, periyot veya döngü gibi belirli bir ölçüm birimiyle ifade edilir. Örneğin, bir yıl, bir hafta, bir gün veya bir saat gibi belirli süre birimleri zamanın ölçülmesinde kullanılabilir (Tütüncü, 2012).

Zaman kavramını tek bir tanımla anlatmak olanaksız olsa da nesnel olarak zaman, bir fiili kapsayan belirlenmiş ölçülebilir, sabit bir süre bir aralık ya da bir an olarak tanımlanırken, öznel zaman ise geçmiş gelecek ve şimdi içerisindeki yaşantıların idrakine dayanan üç boyutlu, tarihsel bir durumu anlatan soyut bir kavramdır (Çil, 2011: 337).

#### 1.1. Zaman Yönetimi

En genel tanımıyla zaman yönetimi; belirlenmiş hedef ve amaçlara ulaşabilmek için bireylerin zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanmasıdır. Bireyin zamanı yönetebilmesi için öncelikle bu konuda istekli olması ve bireyin kendisine yardımcı olacak yeni alışkanlıklar kazandırabilmesi gerekmektedir (Uğur ve Kutlu, 2007: 89-124).

Zaman yönetimi ve kullanımı bireyler açısından oldukça önemli bir konudur. Zaman yönetiminin önemi sadece zaman kontrolü ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda bireylerin hayatının değerini yükselten unsur olarak ön plana çıkmaktadır (Alay, 2000).

Kişilerin zamanlarını verimli ve daha etkin kullanabilme ihtiyaçları kavramsal açıdan zaman yönetimini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin farklı her alanda yapmış

oldukları aktivitelerin etkili rol oynaması zamanı iyi kullanmış olmaları ile ilişkili olduğu görüşü günümüzde yaygındır (Erdul, 2005).

Bireylerin zamanlarını düzenleyip etkili bir şekilde kullanıp yönetmeleri kendi inisiyatiflerindedir. Etkili kullanım ile bireylerin yaşam standartları da belirlenmiş olur ve bunu bizzat bireylerin kendileri belirlemektedir.

Zamanın gereksiz kullanılması yansıra büyük bir çoğunluğunun da düşük nitelikte yönetilmesi kaygılanılması gereken bir durumdur (Güçlü, 2001: 87-106). Zaman yönetimi ile ilgili olan bir nokta, bazen zaman geçmek bilmezken bazen de zamanın nasıl geçtiğinin fark edilmemesidir. Bireyin sevdiği kişilerle bir arada olması, hoşnut olduğu şeyleri yapmasıyla vaktin nasıl geçtiğini anlayamaması söz konusu iken; tersine hoşlanmadığı şeylere zaman ayırmak durumunda kalması, ya da sevmediği kişilerle birlikte bulunması durumunda zamanın geçmediğini fark etmesi kaçınılmaz gibidir. Bunun sebebi algılanması olabilir. Organizmayı memnun eden bir ortam ve bu ortamda kullanılan zaman, hızlı bir şekilde geçiyor olarak fark edilirken, tersine organizmaya rahatsızlık, acı veren bir ortam ve bahsedilen bu ortamda zamanın geçmeyeceği bitmeyeceği olarak algılanabilir. Organizmanın ağrıdan kaçınma, hoş olana yaklaşma eğilimi vardır (Balcı, 2019: 102).

Zamanı iyi kullanabilmesi bireylerin kendine, toplumsal ve çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmeye, fizyolojik, biyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı vaktin arasında dengeyi iyi bir şekilde kurabilmesine bağlıdır (Ağaoğlu, 2002: 16).

Zaman yönetimini etkileyen en büyük etkenler ve tuzaklar günümüzde insanların plan ve programsız bir şekilde dijital araçlara ayırdıkları zaman ve dijital araçları kontrolsüz bir şekilde bireylerin kendilerini sınırlamadan kullanması ve bağımlı hale gelmeleri birer tehdit ve tehlike olarak görülmektedir. Aynı zamanda yapılması gereken görevleri ertelemek de zaman yönetimini olumsuz yönde etkilemektedir, sorumluluklar ve görevler zamana uygun bir şekilde gerçekleştirildiğinde bireyler sorun yaşamayacak ve zamanı etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacaktır.

## 1.2. Serbest Zaman

Günümüzde sanayileşmekte olan ve sanayileşmiş toplumların ortak sorunu haline gelmiştir. Çünkü her iki toplumda da çalışma saatleri azalmakta ve bireylerin serbest (boş) zamanları artmaktadır (Tezcan, 1992: 165). Serbest zaman sanayileşmeyle birlikte çalışma saatlerinin ve serbest zamanların sistematik olarak tahsis edilmesiyle ortaya çıkan bir kavramdır (Kraus ve Curtis, 1982: 302).

Modern zamanının başlangıcı olarak kabul görülen Sanayi Devrimi ardından serbest zaman, modernliğin simgelerinden biri olarak ortaya çıkmış olup, kültürel, toplumsal kimliğin vuku bulmasını ve yaşayış yansırı düşünüş biçimine dokunmuştur. Sanayi devrimi ardından insan gücüne duyulan gerekliliğin azalması sonucunda kişilerin özel olarak kendilerine ayırdıkları zamanda pozitif bir artış doğmuş üstelik çalışma saatlerindeki belirginleşme ve azalması sonucunda serbest zaman aktivitelerinin istenilen tarzda değerlendirilmesi sağlanmıştır (Cunningham, 2016).

Sanayileşmenin beraberinde zaman kavramında yeni yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Modern döneme ait olan *çalışma dışı zaman* anlayışı kavramı, zorunlu olan günlük programlar dışında, bireylerin istedikleri gibi değerlendirebilecekleri zaman dilimini ifade etmektedir. Teknolojik gelişmeler sanayideki gelişmelere paralel olarak ortaya çıkan, yaşamın bu gelişmelere bağlı olarak kolaylaşması serbest zamanın artmasına gelişmelerin sağladığı konfor ve hız olanak sağlamıştır. Eğlendirici, zevk verici, dinlendirici etkinliklere katılarak bu zaman diliminde kişi bedenen ve ruhen canlılık elde etmektedir (Türker ve ark., 2016: 49).

Sanayileşmeyle birlikte ortaya çıkan yeni toplumsal yapılarla birlikte zaman kavramı, çalışma zamanı ve onun dışındaki zaman olmak üzere iki boyutlu bir süreç haline gelmiştir. Çalışma hayatı ile serbest zamanın birbirinden ayrılmadığı geleneksel toplumsal yapılardan farklı olarak sanayi çağı toplumlarında eğlence ve serbest zaman hayatından ayrılmaya başlamıştır (Doğan, 2007: 603).

Sanayileşmenin ardından endüstrileşmeyle teknolojinin ilerlemesi refah düzeyini ve üretimi arttırmıştır. Böylelikle serbest zamanda artış görülmektedir. Modern toplumda üretim aşamasında çalışan her insan aslında bir tüketici olduğundan,

serbest zamanda aslında tüketim olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla serbest zaman, toplumun tüketim alanına ulaşan yüzlerce markalı ürünü sunmak, tüketmek ve kullanmak için harcanan planlı bir zaman haline geldi. Bu gelişme eğitimin, kültürün ve sanatın ötesine geçerek bireysel bilincin yükseltilmesi, kültürün ve sanatın ötesine geçerek bireysel bilincin yükseltilmesi, kültürel düzeyin yükseltilmesi, psikolojinin iyileştirilmesi ve fiziksel sağlığın korunmasına yönelik planlar her zaman gelişigüzel tüketime harcanan zamandan tasarruf etmeyi amaçlamıştır (Çelik, 2018: 81).

Serbest zaman her dönemde var olup varlığını bireylerin yaptığı aktiviteler ve zamanı değerlendirmeleri ile kendini belli etmektedir.

Serbest zaman dış etkenlerden zorlama olmaksızın kendi iradeleri ile özgür bir şekilde yaşadığı zaman kesiti olarak açıklanmaktadır (Henderson, 1991). Bireyler hayatlarındaki stresli durumlarla serbest zamanlarını değerlendirerek başa çıkabilmektedir (Hsieh ve ark., 2004: 604-629).

İnsan hayatının her dönemine yerleşmiş olan serbest zaman, bireysel ve toplumsal gelişmişlik, yaşam kalitesi gibi bağlantılı konuları kapsayan bir kavramdır (Arslan, 2011: 2). Değişmekte olan yaşam standartları ve gelişmekte olan teknoloji ile serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolü görmezden gelinmeyecek kadar önemli bir hal almıştır (Henderson, 2010: 391-400). Serbest zaman kavramı toplumların yaşam standartlarıyla orantılı şekilde gelişmekte, serbest zaman modern toplum için atfedilse de aslında insanoğlunun tarihsel serüveni içerisinde var olarak görülebilir (Gülbahçe, 1996; akt. Hacınebioğlu ve Kaya, 2023: 15).

Günümüz toplumlarında yoğun iş temposu, iş dışında zaman değerlendirme yollarının artırmış ve çalışma hayatına doğrudan etki etmesini sağlamıştır. Serbest zamanın bireyin hayatındaki yeri, onun etkin ve verimli kullanmasını gerektirir. Değişen dünya düzeninde serbest zaman, bireyin verimliliğini kaybetmeden değişimlere ayak uydurabilmesi için bir fırsat olarak görülebilir. Bu durum serbest zaman kullanımına ilişkin amaç, ilke araç ve düzenlemelerin yer aldığı ulusal kalkınma planlarında yer almaktadır (Selçuk ve Akdağ, 2020: 250).

Serbest zaman konusunda bilinçlenmek için eğitim ihtiyacı hayatın her türlü alanında bugün kendini hissettirmektedir (Arslan, 2018: 102).

Serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; bireyin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirerek yeni deneyimler kazanmasını, üretkenliğini fazlalaştırmasını ve toplumsal çevresini geliştirmesine olanak sağlar. Serbest zamanın akıllıca kullanılması eğitim ve gelişmişlik sonucudur. İnsanlığın gelişimine yardımcı olduğu, kötü kullanılmadığı ölçüde serbest zaman değerlidir (Kılıç, 2004; akt. Cengiz, Yaşartürk, 2020: 51). Bireylerin günlük yaşamlarında, mutlu eden etkinlikleri kapsamı açısından serbest zaman son derece önemlidir. Serbest zaman diliminde özgürce seçilen faaliyetler bireylere yüksek bir yaşam olanağı, tatmin duygusu vermektedir (Broughton, 2006: 1-18). Bireyler serbest zamanlarını ihtiyaçları, beklentileri ve ilgileri doğrultusunda farklı şekillerde geçirebilmektelerdir (Polat ve ark., 2019: 117).

Serbest zamanın yerinde ve doğru kullanılmasıyla birlikte bireylerin davranışları, istekleri ve tutumlarında istenilen davranış değişikliklerinin meydana gelmesi mümkündür. Bu durumda serbest zaman bireylerin yanında toplumlar içinde oldukça önemlidir. Kültürün bozulmadan kuşaktan kuşağa aktarılması, mutlu ve sağlıklı vatandaşlar yetiştirilmesi için eğitim sürecinde olduğu gibi serbest zamanın doğru kullanılması da önemlidir (Özdağ ve ark., 2009: 307).

Serbest zaman kullanımı olgusu farklı yaş dönemleri için geliştirilen, her dönemde farklı özellikler gösteren bir süreçtir. Ancak bireylerin önemli biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşadığı ve karakterlerinin oluşmaya başladığı ergenlik döneminde bu sürecin etkileri birey ve toplum açısından daha da önem kazanmaktadır (Süzer, 2000).

Serbest zaman kavramı kişiler arasında değişiklikler göstermektedir. Bazı kişiler için istedikleri zaman (iş zamanı) olarak algılanırken bazı kişiler için iş dışında kalan ya da zorunluluk olmadan yapılan işlerin dışındaki zaman kavramı olarak da algılanabilir. Bazı kişiler ise ruh hali veya varoluşun bir yansıması olarak görürler. Serbest zaman eğitiminin teorik ve kavramsal modelleri son yıllarda geliştirilmiştir.

Bunlar; serbest zamanın ve kişinin kendinin farkında oluşu, karar verme, tavırlar, sosyal ilişki, serbest aktivite yetenekleri, siyasal ilişki şeklinde belirtilebilir. Bu sebeple serbest zaman eğitimi uzun ve devam eden olgu olarak süreci kapsar. Bu süreç içerisinde amaç, stratejileri ve öğrenme deneyimlerini ilerletmek olmalıdır (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013: 18).

Serbest zaman kavramının tanımının doğası gereği içerisinde toplumsal, kişisel yararları bulundurmaktadır (Kılıç, 2018: 889,909).

Serbest zaman insanların savurarak bilinçsizce kullanamayacağı kadar değerli olup yeni şeyleri kendilerine katmalarına, yeni ortamlar keşfedip bilgi sahibi olabilecekleri, sevdikleriyle birlikte aktivitelerde bulunup hayatlarına yeni anılar biriktirebilecekleri değerli bir zaman dilimidir. Bireylerin yerine getirmeleri gereken sorumlulukları dışında kalan vakitlerini kendi inisiyatifleri doğrultusunda şekillendirdikleri kendilerine özgü olan zaman dilimidir. İnsanların hayatlarında önemli bir rol oynamaktadır, zihinsel ve sosyal açıdan doyum ve dinlenmeyi sağlamaktadır.

### **1.2.1. Serbest Zaman Alışkanlıkları**

Serbest zaman ilgilenimi, bireylerin mevcut serbest zamanlarında sergiledikleri davranışlar ve tutumlarıyla serbest zaman aktivitelerine olan motivasyonları arasındaki ilişki olarak tanımlanır (Havitz ve Dimanche, 1997: 245,278).

Bireyler serbest zamana dair uygun hayat tarzına, bireysel ya da grup olarak kendilerini geliştirmelerine ve keşfetmelerine yardımcı olan serbest zaman etkinliklerine katılarak ulaşırlar (Stebbins, 2013: 50,60). Bireyin sosyal varlık olmasıyla birlikte, sosyalleşme süreçlerinin zaman içinde farklılık gösterdiği bilinmektedir (Dever ve Sözen, 2021).

Hayatın her kesiminden insanlar giderek daha fazla serbest zaman fırsatı ve seçeneğiyle karşı karşıya kalmaktadır. Günümüzde serbest zaman ve kullanımı hayatın hemen her alanında büyük bir sorun gibi görünse de bireylerin iş dışında da serbest

zamanlarından keyif aldıkları ve hoşlandıkları şeyleri yaptıkları, sevdikleri ile hoş vakit geçirecek işlerle seyerek uğraştıkları bilinmektedir (Şahin ve ark., 2009: 62).

Günümüzde toplumsal hayatın serbest zaman açısından en belirgin sonuçları, teknolojik ilerlemelerin sağladığı herkes için serbest zaman ve serbest zaman etkinliklerindeki artıştır. Ev içi serbest zaman etkinlikleri, video izleme, televizyon seyretme, sosyal medya kullanma, gazete veya dergi okuma gibi evde bulunan araçlarla geçirilen zamanı içerirken; ev dışı serbest zaman etkinlikleri, turizm gibi uzak yerlere seyahat etme olanağını içermektedir. Günümüzde, ev içi etkinliklerin, ev dışı etkinliklere göre daha yaygın olması, genellikle araba sahipliği ve gelir düzeyi ile ilişkilendirilir. Bu da geleneksel serbest zaman faaliyetlerinin, tiyatro, sinema veya spor müsabakaları gibi, günümüzde azalmasına neden olur. Dolayısıyla, gelir düzeyinin serbest zaman etkinliklerini belirlemedeki önemi, günümüzde de devam etmektedir. Evde yapılan eğlencelerin, yeni medya platformlarında televizyonun yanı sıra sesli ve görüntülü içeriklerle giderek daha fazla yer almasıyla birlikte, yaşam tarzımız ev merkezli hale gelmektedir (Aydoğan, 2017: 604).

Ortamdan kaynaklı olan sağlıksız koşulların oluşturacağı olumsuzlukları, bireyler en aza indirmek, iş, okul hayatının azalttığı mental enerjyi tekrar kazanmak, sağlıklarını korumak için serbest zamanlarını faydalı faaliyetlerde değerlendirme arayışına girmişlerdir. Çocuk, genç, yetişkinler için uygulanılabilecek serbest zaman etkinliklerinin uygulanması için alanların azlığı ve yeteri kadar bilinçli olunmaması gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşanan temel sorunlardandır (Tunçkol, 2001; akt. Şen ve Akpınar, 2016: 177).

### **1.2.2. Serbest Zaman Etkinlikleri**

Serbest zaman etkinlikleri; herhangi bir maddi kazanç elde etme beklentisi bulunmadan ve maddi kazanç elde etmeden, kullanım şekli olarak kişilerin inisiyatiflerine kalan, tamamıyla özgür oldukları serbest zamanlarında amaçları ve yöntemleri kendilerinin belirledikleri etkinliklerdir.

Bireylerin serbest zaman ihtiyaçları birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sadece sosyal içeriğe değil,

ekonomik faktörlere de bağı olarak ruhsal veya fiziksel gereksinim olarak ortaya çıkar (Demir ve Demir, 2014a: 82).

Bireylerin hayatlarını aktivitelere katılım sonucunda ortaya çıkan memnuniyetinde fazlalaştırdığı düşünülmektedir. Bireylerin serbest zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılım sağlaması (ör. kitlesel etkinlikler) onları duygusal tepkileri uyandıran deneyimsel tüketime katılmaya teşvik etmektedir (Funk ve ark., 2011). Serbest zamanları uygun aktivitelerle geçirmek kişiye ve topluma çeşitli katkılar sağlar (Karaküçük, 1999: 92).

Serbest zaman etkinliklerinin olumlu kullanımı bireyin kişisel ve sosyal gelişimine katkı sağlamakla beraberinde olumsuz kullanılması durumunda kişide üzüntü, depresyon gibi sorunlara neden olabileceği görülmektedir (Balcı ve ark., 2003).

Umumi olarak bireylerin serbest zamanlarında tazelenme, bireysel doyuma ulaşma, stresten uzaklaşma amacıyla uygulanmakta olan rekreasyon; günümüzde büyük çaplı kitlelere ulaşmış terimdir. Sanayi toplumunun gelişimi arasında yakın bir bağlantı vardır (Torkildsen, 1992: 64). Serbest zaman etkinlikleriyle birlikte ortaya kentin mekânsal ihtiyacı çıkar. Alışveriş merkezleri tüketim kültürünün etkisiyle beraber ortaya çıkmış ve en fazla talep gören mekânlardandır (Yalçınkaya, 2015: 83).

Serbest zaman etkinlikleri mekân açısından yeşil alanlarla ve kent planlamasıyla ilişkilidir. Serbest zaman planlandığı temel yerler anaokulları, oyun alanları, büyük parklar veya şehir parkları, yerel bölgesel parklar, özel amaçlı alanlar, milli parklar ve okul bahçeleridir. Bunların yanı sıra tarihi kalıntılar, müzeler ve yenilenen eski şehir alanları da önemli yerlerdir (Çelik, 2018: 88).

Modern toplumların yaygın olan sosyal etkinliklerinden biri rekreasyondur. Rekreasyon kültürel ve sosyal zevkleriyle duyarlılık kazandırır. Kişilerin serbest (boş) zaman kavramının sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesine, kişi ve toplumların sosyal sorumluluklarını gerçekleştirmesine, hoşgörü ortamının artmasına, rekreasyonel etkinlikler yapanların belirli bir statü ve bulunduğu ortama ait olma, mensubiyet duygusunun artmasına yardımcı olur. Kültürel, sosyal ve ekonomik olarak toplumların

kalkınmalarına yardımcı olur. Özellikle kişilerin buldukları topluma mensubiyet duygularının artmasını sağlar. Toplumsal birlikteliğin oluşmasına katkı sağladığı söylenilebilir (Yetim, 2005; akt. Serçek ve Serçek, 2015: 4).

İnsanlar serbest zamanlarında günlük stresten kurtulmak için yenilenme ihtiyacı hissederler ve bu stresi atmak için çeşitli aktivitelere yönelirler (Hazar, 2003: 29). Yapılmak istenen etkinlikler yaş, cinsiyet ayrımı yapmadan istenilen etkinliklerde fiziksel uygunluklarına göre istekleri doğrultusunda gerçekleştirilir.

Bireyler serbest zaman etkinliklerine katılım sağladığında hem öğrenmiş, gelişmiş hem de sosyalleşmiş, yeni ortamlar ve arkadaşlıklar kazanmış olup hayata farklı pencerelerden bakma imkânı yakalamış, aynı zamanda psikolojik olarak kendilerini iyi ve mutlu hissetmeleri beklenmektedir.

Toplulukların içinde sosyalleşme ve öğrenme bir süreç gibi görülmektedir, bu sürecin bir parçası olan bireyler şunları deneyimlemektedir: Teknolojik ve kültürel gelişmelerin beraberinde sosyal ve iletişimsel yenilikler. Dolayısıyla bireyin sosyalleşmesine olanak sağlayan ortam zamanla değişmektedir (Zeka, 1990).

Serbest zaman bireyin sosyal yaşamındaki temel ihtiyaçlarının karşılandığı zamandır. Sosyal bir varlık olan insanın çeşitli şeylere ilgisi, çalışma hayatının getirdiği zihinsel ve bedensel yorgunluğun hafifletilmesinin yanı sıra serbest zamanı ve bu süre içerisinde yapılan etkinlikleri de önemli bir ihtiyaç haline getirmektedir. İnsanların serbest zamanlarında yapmak istedikleri şey aslında sosyalleşmeye çalışmak ve iş hayatından uzaklaşmak. Bu nedenle serbest zaman hem işlevsel hem de kavramsal olarak insanın hayatında önemli bir yere sahiptir (Demir ve Demir, 2014b: 73).

Bireyler günümüzde serbest zaman aktivitelerine katılmaktan büyük ölçüde faydalar elde edilmiş olsa da teknolojinin gelişmesi, sosyal yaşamdaki hızlı değişimler, serbest zaman olanaklarının yetersiz olması gibi nedenlerden dolayı serbest zaman etkinliklerine yönelik engellerle karşılaşmaktadırlar (Karadeniz ve ark., 2019: 23).

Serbest zaman etkinlikleri, toplumların değerlerinin kazanılmasında, insanların beklediği normda da önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Bedensel ve mental olarak hayata anlam katma, farklı insanlarla birlikte keyifli şekilde vakit geçirme, kişide var olan potansiyeli ortaya çıkarmaktadır. Sosyalleşme, öğrenim, bireysel gelişim aynı zamanda bir serbest zaman ilgilenim aracıdır. Hayat kalitesinin ruhsal, bedensel sosyal, çevresel alanları serbest zaman etkinliklerine olan ilgilenim tarafından beslenmektedir (Yönet ve Çalık, 2020: 13).

## 2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bir maddeyi veya davranışı durduramam veya kontrol edememe olarak tanımlanabilir (Egger ve Rauterberg, 1996; akt. Günüş ve Kayri, 2010: 220). Madde kullanımından teknolojinin saplantılı kullanımına kadar olan her türlü bağımlılık çağımızın en önemli halk sağlığı ve sosyal sorunları içerisindedir (Sümer ve ark., 2015: 193). Kişilerin bir olay, konu, nesne ya da herhangi araca gerektiğinden fazla, gündelik hayatını etkileyecek şekilde iletişim ve ilişkilerinde etkileyecek biçim ve boyutta vakit ayırması, bağımlılık göstermesi bir tür bağımlılık olarak yorumlanabilmektedir (Aktan, 2018: 407).

Bağımlılık, kişinin istediği yaşamı sürdürmesini engelleyen ve kişiyi maddeye odaklanmaya yönlendiren bir durumdur. Bağımlı bir birey, maddeye erişmek için her türlü çabayı göze alabilecek bir noktaya gelebilir. Maddeye alıştığı için, madde almadığı zamanlarda vücut yoksunluk belirtileri gösterebilir ve vücut, bu değişen koşullara uyum sağlamak için kendisini ayarlar (Çoban, 2013).

Bağımlılığa yol açan faktörler, bireysel özelliklerin yanı sıra ruhsal, sosyal, biyolojik, kültürel ve psikolojik faktörlerin birleşiminden oluşur (Akkaş, 2019). Bağımlılık kişilerin beden ve mental olarak, yoğun bağımlılık duygusunu hissettiği durumu anlatmak için kullanılan bir terimdir.

Gençlerin sosyal medyaya olan ilgisi, çeşitli sorunlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Bu sorunlar arasında siber saldırılar, taciz, özel yaşamın ihlali, kullanıcı bilgilerinin saklanması ve sosyal medya bağımlılığı bulunmaktadır. Bağımlılık terimi genellikle alkol, uyuşturucu gibi maddelere atfedilse de günümüzde sosyal medya

bağımlılığı da ciddi bir sorundur. Özellikle teknolojik araçların yaygınlaşmasıyla televizyon, cep telefonları gibi dijital araçlara olan bağımlılık da artmıştır. Bağımlılığı, kısaca ruhsal, bedensel ve sosyal yaşamı olumsuz etkileyen bir nesne, kişi veya varlıkla duyulan kontrolsüz bir ihtiyaç olarak tanımlayabiliriz (Coşkun, 2021: 362)

Son yıllarda, toplumsal, teknolojik gelişmelerle birlikte 'bağımlılık' kavramının içeriğinin değiştiği gözlemlenmektedir. Önceden bağımlılık terimi yalnızca psikoaktif maddelerle ilişki kurarken, günümüzde maddeye bağlı olmayan ve davranışsal bağımlılıklar olarak nitelendirilen yeni bir bağımlılık türü ortaya çıkmaktadır (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019).

Bağımlılık teorisi ve kullanım ve tatmin yaklaşımı, medya kullanımının çeşitli yönlerini analiz ederek, medya iletişimi alanında farklı bakış açıları sunabilirler (Severin ve Tankard, 1994: 463).

Bağımlılık, bir kişinin belirli bir nesneyi veya yaptığı bir eylemi kontrol edemediği ve ona bağımlı hale geldiği durumdur. Bu durumda, kişinin iradesi devre dışı kalır ve istese de istemese de bağımlı olduğu şeyi kullanmaya veya davranışı sürdürmeye devam eder. Ayrıca, bu bağımlılık genellikle kişinin işleri ve ilişkileri dışında büyük bir zamanını ve enerjisini bu bağımlılık oluşturan nesne veya eyleme harcamasıyla karakterizedir (Kaplan, 2019: 32).

Bağımlılık terimi genellikle kimyasal maddelerle ilişkilendirilse de araştırmalar internet gibi teknolojik araçlara karşı da bağımlılık geliştirilebileceğini göstermektedir (Griffiths, 1999).

Tüm tarihsel süreçler boyunca bireyler, yaşam deneyimleri sonucunda belirli nesnelere, olgulara maddelere ve davranış biçimlerine karşı sürekli olarak farklı bir heyecan ve ilgi duyarlar. Bu heyecan ve ilgi zamanla insanı esir alır, bağımlılık oluşturan bir olgu yaratır (Ayhan ve Köseliören, 2019: 3).

Bağımlılık insanların sürekli olarak alışkanlık oluşturacak şekilde kullandığı bir maddeyi istemesine rağmen şahsi iradesiyle bırakamaması, kullandığı maddenin dozunu giderek fazlaştırması alışkanlık oluşturan maddeye ulaşım sağlayamadığı

taktirde yoksunluk gibi semptomlar göstermesi, zararın farkında olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi, bağımlı olunan maddeye ulaşım için vaktinin büyük bir kısmını harcamasıdır (Ögel, 2001).

Toplumda bağımlılık genellikle madde kötüye kullanımıyla ilişkilendirilse de alışveriş, oyun, internet ve cep telefonu gibi davranışsal bağımlılık türleri, dijitalleşmenin beraberinde giderek yaygınlaşmaya başlamıştır (Karabulut ve Gökler, 2023: 55).

İnsanlar üzerindeki tüm zararlı fiziksel ve psikolojik etkilerine rağmen bağımlılık halen yaygın olarak kullanılmakta olup, kullanıma başladıktan sonra toleransın gelişmesi ve yoksunluk gelişmesi, duygusal bozuklukların gelişmesi gibi olumsuz etkilere maruz kalma; nörogelişimsel, genetik ve sosyokültürel açıdan kronik bir hastalıktır. Bağımlılık yapan maddeler beynin şaşırtıcı esnekliğinden yararlanarak nöronların bağlantılarını yeniden düzenler; aile yapısında, sağlıkta, iş hayatında temel olarak hayatın kendisini yok eder. Bireyler için bağımlılık fizyolojik ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılır. Psikolojik bağımlılık bir maddeye karşı duyulan fiziksel istek olarak tanımlansa da fiziksel bağımlılık uyuşturucu kullanımının alışkanlık haline gelmesi ve tolerans, yoksulluk belirtilerinin ortaya çıkmaya başlamasıyla açıklanabilir (Karakuş ve ark., 2021: 158).

Davranışsal bağımlılık herhangi bir maddeye bağımlı olmakla birlikte, davranışın sık tekrarlanmasına madde bağımlılığı belirtilerinin görüldüğü ve bireyin farkında olduğu olumsuz etkilere rağmen sergilediği davranışı devam ettirdiği bir bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır (Kayri ve Günüç, 2010: 2415- 2450). Davranışsal bağımlılığın türü olan internet, bilgisayar bağımlılığı alışılmış bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde bilgisayar ve bilgisayarın karşıladığı görüntülerle sık uğraş olarak tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2020: 66).

Bireylerin herhangi bir şeye psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini alıkoyamadıkları ve zamanlarının birçoğunu bağlandıkları şeylerle geçirmelerine bağımlılık adı verilebilir. Bağımlılık başladığında sadece birey etkilenmiş gibi

görünüyor olsa da bireyin bağımlılığı aile ve sosyal çevresini de olumsuz yönde etkileyebilir.

## **2.1. Bağımlılık Türleri**

### **2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı**

Günümüzde teknoloji ve sunulan ürünler, en popüler kültür eşyaları arasında yer almaktadır. Ayrıca, teknolojik ilerlemeler, insanlık tarihindeki kültürel evrimlere karşılık bulan ve değişimin önemli bir göstergesi olarak kabul edilir. Orta çağ, Yakın çağ, bilgi çağı gibi kavramlar, teknolojik anlamlar içermektedir ve toplumların gelişimini yansıtmaktadır. Teknolojideki ilerlemeler ve buluşlar, toplumların sosyal ve kültürel yaşamını, özellikle bireylerin günlük yaşamlarını doğrudan etkilemektedir. Sanayi devrimiyle birlikte yaşanan teknolojik ilerlemeler, modern toplum anlayışında önemli bir dönemeç oluşturmuştur. Özellikle elektronik cihazlar gibi birçok teknolojik ürün, artan bir hızla tüketilmektedir (Kaplan, 2019: 38).

Yeni kuşağın, dijital yerliler veya Z kuşağı olarak anılan bireylerin bilişim teknolojilerini sıkça kullanmaları ve günlük sorunları çözmek için bilgisayar mantığına başvurmaları oldukça doğal ve istenen bir durumdur. Ancak, teknolojinin yaşamsal etkinlikler üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği endişe vericidir. Video oyunlarının, birçok faydasının yanı sıra bireylere zarar verici araçlar haline gelmesi, teknolojinin olumsuz etkilerinden biridir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014: 432).

İletişim araçlarındaki gelişmeler, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte toplumda değişime yol açmaktadır. Bu değişimin temelinde insanların ihtiyaç duydukları, etkileşimli ve anonim kimliklerle farklı topluluklara katılabildikleri, bireysel varoluşlarını ifade edebildikleri ve etkileşimde bulunabildikleri ortamlar yatmaktadır. Sosyal medya platformları, kullanıcıların kişisel bilgilerini paylaşarak etkileşimde buldukları, çevrimiçi ve etkileşimli, çeşitli toplulukları bir araya getiren web tabanlı hizmetlerdir (Kuşay, 2013: 7).

Teknolojik değişim, tamamen insan kontrolü altında olup kökeni, yönü ve etkisi üzerinde büyük etkiye sahiptir (Basalla, 2013: 324).

Teknolojinin hızlı gelişimi, insanların hayatlarına birçok yenilik getirirken, aynı zamanda yeni sorunları da beraberinde getiriyor. Özellikle teknoloji bağımlılığı, bu sorunların başında geliyor. Kontrolsüz teknoloji kullanımı, çeşitli bağımlılıklara neden olabilir ve bu da hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilir. İnternet, akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi teknolojilerin yaygınlaşmasıyla, insanlar telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi problemlerle karşılaşa bilinmektedir (Koçak ve Yiğit, 2020: 126).

Teknolojik ilerleme, sosyo-kültürel yapılanmayı artan oranda etkiler. Kullanılan teknolojiler, alışkanlıkları şekillendirirken, bağımlılık olgusunu ortaya çıkararak zorlaşan bir sürece katkıda bulunur. Küreselleşmenin etkisiyle yaygınlaşan teknoloji, insanları makineleşmiş varlıklara dönüştürürken, bireysel kimlik kaybı gibi yeni sorunların tartışılmasına yol açar. Psikolojik, sosyolojik ve ekonomik bağlamda insan yaşamına etki eden teknoloji, sıklıkla yaşamsal sorunları göz ardı ederek bireyleri etkileyebilir ve gerçeklik ile sanal dünya arasındaki sınırları belirsizleştirerek farkındalıkta kaymaya neden olabilir. Yeni medya ile hayatın kolaylaşması bir yana, insani ihtiyaçlarla teknoloji kavramının karıştırılması bazı kaçınılmaz sorunları ortaya çıkarabilir. Kapitalist sistemde görmezden gelinen olaylar, aslında bireylerin kimlik oluşumunu zorlaştırabilir ve teknolojinin asıl amacını unutturabilir (Özsevinç, 2022: 143).

Teknolojinin ilerlemesi, insanların günlük yaşamlarına yeni olanaklar sunarken, iletişimi çeşitlendirip kolaylaştırırken, aşırı kullanımının da çeşitli sorunlara yol açtığı görülmektedir (Koçak ve Yiğit, 2020: 131).

Teknoloji kullanımı, bireyin günlük ihtiyaçlarına uygun olarak dijital bağımlılığa yol açabilmektedir. Teknolojik ilerlemeler, artan etkileşimle birlikte, gerçeklikten uzak bir hayal dünyası sunarak gözlerimizi etkileyebilir. Dijitalleştirilmiş dünyanın kullanımı, günlük aktivitelerimiz için bir zorunluluk haline gelebilir (Yengin, 2019: 131).

Bilimsel ve teknolojik ilerlemelerin hızının artmasıyla birlikte, cep telefonları, bilgisayarlar ve internet gibi teknolojilerin hayatımızdaki önemi ve vazgeçilmezliği

daha da belirgin hale gelmektedir. Ancak, bu gelişmiş teknolojilerin sağladığı kolaylıkların yanı sıra, bilgisayar ve internet kullanımının aşırı sıklığından kaynaklanan bir dizi sorunun da farkında olunmalıdır (Cengizhan, 2005: 84).

Bilişim teknolojileri bağımlılığı, global düzeyde yoğun bir şekilde incelenen bir konudur. Ancak kültürel ve genetik farklılıklarla birlikte kullanılan ölçek ve metodolojilerin çeşitliliği, aynı ülke içinde bile değişken sonuçlar ortaya çıkarabilir (Koral ve Alptekin, 2023: 292).

Teknolojik cihazların insanlar üzerindeki etkileri, fiziksel, psikolojik ve bilişsel alanlarda olumsuz olabilir. Özellikle çocukluk döneminde, hızlı gelişim sürecinde, bu etkilerin daha fazla olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi "sıfır kullanım" ile kolayca sonlandırılmaz. Çünkü dijitalleşen çağda, teknoloji kullanımının tamamen ortadan kaldırılması, bireyin toplumdan izole olmasına neden olabilir (Karabulut ve Gökler, 2023: 54).

Teknolojik gelişimle birlikte sunulan ürünlerin çeşitliliği ve cazibesi, bazı sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların temel nedeni, ürün kullanım süresinin kontrol edilememesidir. Teknolojinin kontrolsüz kullanımı, birçok davranışsal bağımlılığa neden olabilir. Teknoloji bağımlılığı, bu süreçte öne çıkan bir sorundur ve insanların artan şekilde teknolojiye bağımlı olması, bireylerin kimliklerini ve tüketim tercihlerini değiştirebilir (Kaplan, 2019: 31).

Son yıllarda teknolojideki hızlı ilerlemeler ve internetin yaygınlaşması, iş dünyasının teknoloji ve bilişim odaklı hale gelmesine neden olmuştur. Günümüzde birçok iş, online uygulamaları gerektirir hale gelmiştir, bu da teknoloji ve internetin günlük yaşam ve iş dünyasında kaçınılmaz hale gelmesine yol açmıştır. Günümüzde, internet olmadan yaşamak neredeyse düşünülemez hale gelmiştir. Ancak, internet kullanımının kontrol altında tutulması ve bağımlılığa dönüşmemesi son derece önemlidir (Söyler ve Yıldırım Kaptanoğlu, 2018: 44).

Teknoloji bağımlılığı, anksiyete, uykusuzluk ve depresyon gibi belirtilerle kendini gösterir. İnsanlar, sosyal ilişkilerden uzaklaşmanın kolay bir yolu olarak teknolojiye yönelirler ve çevrimiçi ilişkiler gerçek yaşamın yerini alır, bu da teknoloji

bağımlılığına eğilimi artırır. Bu durum, sosyal ihtiyaçların sanal alana kaymasına neden olur. Ayrıca, stresli durumlarla başa çıkmak için teknolojiye sığınma eğilimi de yaygındır. Bu durumlar, teknoloji bağımlılığına doğru adım atılmasında önemli bir rol oynar (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018: 117).

Teknolojinin zararlı etkilerinden biri teknoloji bağımlılığıdır. Bağımlılık, bireyin belirli bir madde veya davranışı kontrolsüz bir şekilde yapması, büyük bir zamanını bu şeye ayırması ve buna erişimde kısıtlama yaşadığında olumsuz davranışlar sergilemesi durumunu ifade etmektedir (Muslu ve Gökçay, 2019).

Teknoloji bağımlılığıyla mücadele eden bireyler, teknoloji kullanımını sınırlamak, düzenli mola vermek, sağlıklı aktivitelere yönelmek, sosyal etkileşimleri artırmak ve teknoloji kullanımını bilinçli bir şekilde yönetmek gibi stratejileri benimseyebilirler. Destek gruplarına katılmak, terapi ve psikolojik danışmanlık da bağımlılıkla mücadelede etkili olabilir (Özer ve Eryılmaz, 2021).

### **2.1.2. Oyun Bağımlılığı**

Sanal ortamda oyun oynamanın artması, oyun bağımlılığı adı verilen yeni bir sorun alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Ayas ve Horzum, 2017).

Geçmiş yüzyılda dijital dünyada büyük değişimler oldu ve bu değişimlerin bir sonucu olarak eğlence endüstrisinin bir parçası olan video oyunları, giderek daha fazla genç yetişkini etkileyecektir (Kuss ve ark., 2017).

Teknolojinin gelişimiyle birlikte dünya çapında yaygınlaşan bir eğilim olarak dijital oyunlar da gelişiyor. 2000'li yıllardan itibaren dijital oyunlar popülerlik kazanmış ve üzerinde daha fazla çalışılmaya başlanmıştır. Bu süreçte birçok farklı oyun türü ortaya çıkmıştır. Günümüzde, insanları oyunun içine çeken ve gerçek dünyadaymış gibi hissettiren dijital oyunlar geliştirilmiş ve piyasaya sürülmüştür. Dijital oyunların bu kadar yaygınlaşmasının temel nedenlerinden biri, oyunların sunduğu senaryo, hikâye ve karakter gibi unsurlardır (Öztürk, 2007).

Eskiden oyunlar genellikle açık alanlarda ve akranlarla oynanırdı. Ancak dijital oyunların popüler hale gelmesiyle birlikte, açık alandaki oyunlara olan ilgi azalmakta

ve insanlar dijital platformlarda sanal arkadaşlarla oyun oynamaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Son birkaç yılda yapılan araştırmalar, çevrimiçi oyunların gerçek hayattaki eksiklik hissini telafi edebileceğini göstermektedir (Calodo ve ark., 2014).

Online oyunlar, insanlara gerçek yaşamda mümkün olmayan deneyimler yaşama fırsatı sunar ve bu durum bazen agresif davranışların ortaya çıkmasına yol açabilir. Ancak, her oyuncu agresif davranışlar sergilemez ve bu durum herkes için geçerli değildir. Oyunlarda şiddet içeren eylemler gerçek dünyada suç teşkil eder ve ciddi sonuçları olabilir. Bu sebeple, çevrimiçi oyunlar da dâhil olmak üzere her türlü oyunun sorumlu bir şekilde oynanması ve gerçek hayatta kabul edilemez davranışların normleştirilmemesi önemlidir (Talipoğlu, 2023: 113).

Günümüzde online oyun bağımlılığı, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte en büyük psikolojik ve fizyolojik sorunlardan biri haline gelmiştir. Bilgisayar ve internet teknolojilerinin gelişmesiyle oyun sektörü de değişmiş ve online oyunlar her yaş grubundan insanı cezbetmeye başlamıştır. Ancak, bu durum birçok sorunu da beraberinde getirmiştir; en dikkat çekenini ise online oyun bağımlılığıdır. Bu bağımlılık, çeşitli değişkenleri içeren ve kesin bir teşhisin zor olduğu bir süreci ifade etmektedir (Karakuş ve ark., 2023a: 275).

Özel internet oyun alanlarında aşırı oyun oynamak, bilgisayar oyun bağımlılığı olarak bilinir. Bu bağımlılık, günlük yaşamı aşırı veya aşırı derecede engelleyecek şekilde bilgisayar ve video oyunlarının kullanılmasıyla karakterizedir (Weistein, 2010).

Özellikle oyun oynarken, bir birey kendi dünyasına çekilir ve gerçek hayattaki etkinliklere vakit ayırmak istemez. Bazı durumlarda, fanteziler o kadar güçlüdür ki, oynanan rol gerçek hayata taşınabilir. Bu durum, internet oyunlarında karşılaşılan ve sonrasında yüz yüze hesaplaşmak için bir araya gelen kişilerin örnekleriyle açıklanabilir (Tarhan, 2015: 89).

Ekran tabanlı oyun oynayan bireyler, oyun yeteneklerini geliştirmek ve oyun sürelerini uzatmak için çeşitli denemeler ve çalışmalar yaparlar. Sürekli oyun oynamak için çeşitli ihtiyaçlarını farklı yöntemlerle karşılayabilmektedirler. Örneğin, oyun performansını artırmak için çaba gösteren bir genç, kullandığı teknolojik cihazı su geçirmez bir şekilde kaplayarak duşa o halde girmektedir (Zimbardo ve Coulombe, 2017).

Bilgisayar oyunu oynamanın oyun bağımlılığına dönüşmesi sürecinde, memnuniyet artışıyla ilişkilendirilen artan bir oyun oynama isteği gözlemlenir ve bu sonuçta bilgisayar oyun bağımlılığına yol açar (Horzum ve ark., 2008).

İnternet bağımlılığının en önemli alt türlerinden biri, 'bilgisayar oyun bağımlılığı' olarak kabul edilir. İnternetin yaygınlaşması, oyun endüstrisi için özel alanların artan bir şekilde oluşturulmasına yol açmıştır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Bilgisayar aracılı oyunların yaygınlaşması ve internetin eğlence amaçlı kullanımının artmasıyla birlikte online oyun bağımlılığı, önemli bir toplumsal endişe kaynağı haline gelmiştir (Blinka ve Mikuška, 2014). Dijital platformlarda oynanan oyunlar, insanların dikkatlerini oyuna veya ekrana odaklamalarını sağladığı için, bireylerin oyun başlatma, oyun oynama sıklığı, süresi ve yoğunluğu gibi konularda kontrol kaybı yaşamaları muhtemeldir (González-Bueso ve ark., 2018).

Video oyunları oynama, en popüler serbest zaman etkinliklerinden biri olmasına rağmen, bazı bilimsel araştırmalar bu davranışın problemleri bir hal alabileceğini ve kişinin fonksiyonelliğinde bozulmalara neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Nuyens ve ark., 2014).

Bilgisayar başında oyun oynayan bir kişinin sessiz bir şekilde ilerleyen bu sorunu, sadece bireyi değil, çevresini ve toplumu da etkilemektedir (Keskin ve Aral, 2021: 336).

Oyun bağımlılığı, bireyin video oyunlarını aşırı ve zorlayıcı bir şekilde kullanarak sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olmasıdır ve bu sorunlara rağmen kişi bu fazla kullanımı kontrol altına alamamaktadır (Lemmens ve ark., 2009).

Dijital oyunlar, gençler ve ergenler arasında yaygın bir şekilde tercih edilen bir eğlence aracıdır. Yapılan araştırmalar, bu oyunların olumlu etkilerinin yanı sıra "dijital oyun bağımlılığı" kavramını da ön plana çıkarmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, oynanan sürenin ötesinde, ortaya çıkan olumsuz sonuçları da içerir. Kontrolsüzce oynanan şiddet içerikli dijital oyunların ruh sağlığını tehdit ettiği bilgileri dikkate alınmalıdır; fakat yalnızca şiddet içeren oyunlarla açıklamak da doğru değildir. Eğitici, öğretici ve geliştirici dijital oyunlar, uygun zaman dilimlerinde ve kontrollü bir şekilde kullanıldığında gençlerin gelişimine olumlu katkıda bulunabilir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016: 135).

Dijital oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının bir türü olarak kabul edilir ve kısaca dijital oyunlara yönelik uyumsuz ve inatçı davranışları içerir (Gökçe Arslan ve Durakoğlu, 2014: 422).

Son araştırmaya göre, internet bağımlılığı ile oyun oynama süresi arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin çevrimiçi oyunlar için daha belirgin olduğu tespit edilmiştir (Lemmens ve Hendriks, 2016).

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığı**

1990'lardan itibaren hayatımıza giren internet, giderek kullanıcılarını kendine çeken bir araç haline gelmiştir. Günümüzde internet kullanımı, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de oldukça yaygın hale gelmiştir. Yapılan araştırmalar, internetin en fazla çocuklar ve gençler tarafından kullanıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle çocukların ve gençlerin internete olan bağımlılıklarının artması, son zamanların önemli konularından biri haline gelmiştir (Taylan ve Işık, 2015).

İnternet, birçok insan için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve bazı bireyler tarafından aşırı kullanılmaktadır. Bu durum, problemleri internet kullanımı olarak adlandırılır ve buna bağlı olarak internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır (Turan, 2022).

Son yıllarda, internet bağımlılığı adında yeni bir bağımlılık türü, çeşitli disiplinlerden araştırmacıların ilgisini çeken önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir.

İnternet bağımlılığının net bir tanımı olmamasına rağmen, araştırmacılar bu fenomenin varlığını kabul etmektedirler (Chou ve ark., 2005: 365).

Bilgi teknolojisinin insanların yaşamlarında en dikkate değer etkilerinden biri, sürekli artan internet kullanımıdır. Bu derece ki, bazı insanlar bu kitle iletişim aracına karşı büyük bir heyecan duyuyor, buna katılmaktan kendilerini alıkoyamıyor gibi görünmektedirler (Wang, 2001: 919).

İnternetin hayatımızı belirli alanlarda kolaylaştırması, internet kullanımını zaman içinde artırmıştır. Eskiden arzu edilen bilgi ve verilere ulaşmak zor ve zaman alıcıydı, ancak internetin ortaya çıkmasıyla birlikte bu bilgilere hızlı ve kolay bir şekilde erişim sağlanabilmektedir (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017: 10). İnternet bağımlılığına eğilim artar, kullanıcı yoksunluk belirtileri yaşar ve kontrol çabaları sonuçsuz kalır, zamanın büyük bir kısmı internet üzerinde geçer. Kontrol kaybı yaşanır ve içsel çatışmalar ortaya çıkar, zihinsel işlevler etkilenir ve duygusal denge bozulur. Kullanıcı, kendisi ve çevresiyle ilişkilerinde yalanlar söylemeye başlar. Bununla birlikte, uyku düzeni bozulabilir ve beslenme alışkanlıkları değişebilir (Dinç, 2015).

Bireylerin interneti bilgi, iletişim, eğlence ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmalarıyla birlikte, internet kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin önemi artar. Kişilik özelliklerinin, sosyal etkileşime yönelik motivasyon ve davranışları etkilediği ifade edilmektedir (Levin ve Stokes, 1986).

Günümüzde iletişim çağı olarak kabul edilen dönemde, internetin kullanımının artması ve yaygınlaşması, yeni sorunların ortaya çıkmasına yol açmıştır. İnternet, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve özellikle çocuklar ve gençler için bazı riskler taşımaktadır. Son zamanlarda, internet kullanımıyla ilgili en önemli risk, aşırı kullanımdır. İnternetin aşırı kullanımı farklı terimlerle tanımlanabilir: "İnternet bağımlılığı" ve "problemlili internet kullanımı" bu terimlerin en yaygın olanları arasındadır (Taylan ve Işık, 2015: 859).

İnternet, ortaya çıktığı günden bu yana, insanlara çeşitli konularda sınırsız bilgi kaynaklarına erişim imkânı sunan bir iletişim platformu olmuştur. Salgın sürecinde, dünya genelinde internet kullanımı önemli ölçüde artmıştır. Öncesinde yapılan

araştırmalar, çocukların yetişkinlere kıyasla daha fazla ekran başında vakit geçirdiğini ve dolayısıyla internetin bağımlılık oluşturma potansiyeline daha fazla maruz kaldıklarını belirtiyordu (Kawabe ve ark., 2019).

Sosyal yaşamın temel unsurları bireyler ve iletişimdir. İnsanlar, iş birliğı, güvenlik, dayanışma, demokrasi gibi önemli sosyal yapıları oluşturmak için iletişimi kullanır. Ayrıca, iletişim, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlar da dâhil olmak üzere temel ve sosyal ihtiyaçların tümü için temel bir gerekliliktir. İnsanlığın avcı-toplayıcı toplumdan çıkıp geliştiğı günümüz dünyasında, beslenme ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlar da dahil olmak üzere tüm ihtiyaçlar, iletişim yoluyla karşılanabilir (Akgül ve ark., 2018: 284).

İnternet, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olan heyecanlandırıcı iletişim ortamıdır. Hâlbuki bilgi arama, sosyal etkileşim, ticari işlemleri kolaylaştırma özelliklerinin yanı sıra, fazla kullanımıyla internet bağımlılığı toplumlarda yaygın hale gelmiştir (Balcı ve Gülner, 2013: 20).

İnternetle beraber ortaya çıkan rahatsızlıklar, bilim adamlarının yakından ilgilendiğı konular arasında yer alır. İnternet, insanların birçok ihtiyacını karşılar, aynı zamanda olumsuz bir bağımlılığa neden olabilecek bir etkiye sahiptir (Işık, 2007: 43).

Eğer internet kullanımı giderek artıyor, bu isteğı kontrol altına almak mümkün değilse, internet olmadan geçirilen zaman önemini yitiriyorsa, yoksun kalındığında rahatsızlık, huzursuzluk ve agresiflik ortaya çıkıyorsa, günlük işler, sosyal ilişkiler, okul ve aile hayatı olumsuz etkileniyorsa, internet bağımlılığında bahsedilebilir. Bağımlılıkta haftalık 40-80 saat arası internet kullanımı söz konusu olabilir ve bu durum erkeklerde kadınlara kıyasla 2-3 kat daha fazla olabilir. Ülkemizdeki internet kullanıcılarının %3,5'inin bağımlı olduğı öngörülmektedir (Alyanak, 2016: 22).

Çocuklar, gençler ve yetişkinlerin çevrim içi ortamlarda geçirdiğı sürenin artması, internet bağımlılığının kamuoyunda ve bilimsel çalışmalarda daha belirgin hale gelmesine yol açmıştır (Johnson ve Kehane, 2017: 282).

İnternetin aile ve arkadaşlarla olan ilişkileri değiştirmesi, gençlerin gelecekteki yaşamlarını olumsuz etkileyebilir ve gerçek dünyayı yanlış kaynaklardan öğrenmelerine neden olabilir. Ailelerin gençlerin internet kullanımını kontrol etmemesi ve takip etmemesi, gençlerin internette olumsuz etkilenme ve bağımlılık riskini artırabilir (Yılmaz ve ark., 2014: 135).

Hızlı teknoloji gelişmeleri, yaşamı kolaylaştıran birçok ürünü sunarken, aşırı ve uygunsuz teknoloji kullanımının özellikle gençlerde sıkça görülen bir soruna yol açtığı bilinmektedir: bilgisayar ve internet bağımlılığı. Bu bağımlılığın gençlerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği ve akademik performanslarını düşürdüğü belirlenmiştir (Cengizhan, 2005: 83).

İnternet bağımlılığı olan kişilerde sıkça dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi ve otizm spektrumu gibi psikiyatrik sorunlar gözlemlenir. Bağımlılığın oluşumundan önce, internetin kötüye kullanımı baş göstermektedir. Bağımlılığı artıran etkenler arasında olumsuz arkadaş çevresi, akademik başarısızlık ders dışında kalan etkinliklerde başarısızlık göstermesi, yoğun öfke, aile içi anlaşmazlıklar, düşmanca tavırlar önemli yer tutmaktadır (Alyanak, 2016: 20).

İnternet bağımlıları, bilgi edinme amacıyla değil, hayatın zorluklarıyla başa çıkmak yerine psikolojik bir kaçış olarak internet kullanımına yönelmektedirler (Young, 2004: 405). İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar, arkadaşlık kurma ve mevcut ilişkilerini sürdürme alışkanlıklarını çevrimiçi platformlara taşımaya başlamışlardır (Bonetti ve ark., 2010).

İnternet kullanımı, günümüz teknoloji çağında hayati bir öneme sahip olmuştur ve bu durum, kontrolsüz internet kullanımının yol açtığı internet bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Uzun süreli ve denetimsiz bilgisayar ve internet kullanımı, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Bozkurt ve ark., 2016: 244).

Bilişim çağı olarak adlandırdığımız dönemde, gelişen teknolojilerin avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Yeni teknolojilerin yaşamımızı kolaylaştırmasının

yanı sıra, bazen olumlu bazen de olumsuz etkileri olabilir. Örneğin, internet gibi önemli bir teknoloji sayesinde iletişim, haberleşme, eğitim ve bankacılık gibi ihtiyaçlarımızı zaman, mekân sınırlaması olmaksızın karşılayabiliriz. Ancak, internetin hayatımızın merkezine yerleşip, bir araç olmaktan çıkarak bir amaç haline gelmesi durumunda, internet bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabiliriz (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 642).

İnternet bağımlılığına eğilimli kişilerin, boşluk hissini ve bireysel ihtiyaçlarını giderme konusunda düşük bir tolerans eşiğine sahip oldukları düşünülmektedir. Bu özellikler, kişilerin zihinsel bir sığınak olarak interneti, anksiyete ve hayal kırıklığından kaçınma eğilimine yönlendirir. İnternet, fiziksel olanakların ötesinde bilgiye erişimi sağlayarak, insanlarla sanal olarak tanışma ve mekânsal-zamansal sınırları aşma gibi çeşitli imkanlar sunar (Ferraro, ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığı genellikle nörotisizm, yalnızlık, düşük özsaygı gibi faktörlerle ilişkilendirilirken, anksiyete, depresyon ve fobiler gibi ruh sağlığı sorunlarıyla da sıkça ilişkilendirilir. Ayrıca, utangaçlık da internet bağımlılığıyla bağlantılı olduğu düşünülen faktörler arasındadır (Eroğlu ve Bayraktar, 2017: 186).

Patolojik internet kullanımı, kullanım amacına göre "özümlü" ve "yaygın" olarak iki ana kategoriye ayrılmıştır. Özümlü tip, internetin özel amaçlar doğrultusunda kullanılmasını içerir; bu amaçlar arasında oyun, kumar, borsa takibi, alışveriş gibi özel hedeflere ulaşmayı içerir. Kullanımın doğrudan internete yönelik olmadığı, ancak bir hedefe ulaşmak için internetin araç olarak kullanıldığı belirgindir. Yaygın patolojik internet kullanımında ise, amaç doğrudan internet kullanımıdır ve bu kullanım amacı genellikle çok çeşitlidir veya belirli bir amaç olmaksızın çok fazla zaman harcanmasıdır. Bu durumda, her an ulaşılabilir olma ve başkalarına ulaşma ihtiyacı belirgindir. İnternetin sağladığı sosyal bağ ve destek duygusu, online kalma motivasyonunu artırır ve internet, bireyin dış dünya ile temel bağlantısı haline gelir (Davis, 2001).

İnternet bağımlılığını engellemek amacıyla internetle olan bağı tamamen kesmek yerine bilinçli kullanım ve zamanın hepsini harcamamak bu zamanı

yönetebilmekle ilgili bilgilendirilme yapılmalı, bu durumla ilgili eğitimler verilmelidir.

#### **2.1.4. Dijital Medya Bağımlılığı**

"Dijital medya" ifadesi, çeşitli diğer medya türlerinden öğeleri bir araya getiren geniş bir medya kategorisini ifade etmek için kullanılır. Dijital medyanın geniş etkisi, teknolojik devrimin başlamasına sebep olmuştur (Dewdney ve Ride, 2013).

Dijital medya, internet ve diğer elektronik cihazlarla yapılan iletişim, bilgi alışverişi ve eğlence amacıyla kullanılan teknolojik araçları kapsar. Günümüzde insanların iletişim, bilgiye erişim ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamak için hayati bir rol oynayan dijital medya, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Talipoğlu, 2023).

Dijital medya bağımlılığı genellikle "İnternet bağımlılığı" veya "teknoloji bağımlılığı" olarak adlandırılır. Bu bağımlılık, bireyin yaşamının çeşitli alanlarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde aşırı ve zorlayıcı kullanımıyla tanımlanır (Tudorel ve Vintilă, 2018).

Dijital medyanın popülerleşmesiyle birlikte, yeni görsel diller de gelişmiştir, bu da dijital grafikler, videolar ve animasyonları içerir. İzleyiciler, bu tür medyalara artan etkileşim ve gerçekçilik nedeniyle giderek daha fazla ilgi göstermektedir (İspir ve ark., 2013).

Medyanın asli görevi, gündemi takip etmek ve belirlemektir. Bu süreç, gazetelerden radyoya, televizyona ve sonrasında internete ve sosyal medyaya kadar bireylerin yaşamlarını derinden etkilemiştir. Medya, günlük rutinlerimizin ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve yalnızca gündemi takip etmekle kalmayıp aynı zamanda gündemi şekillendirme rolünü üstlenmiştir. Sosyal medyanın yükselişi, Facebook'un 2004'te başlaması, Twitter'ın 2006'da gelmesi ve sonrasında Instagram'ın popülerleşmesiyle birlikte, bireylerin sosyal hayatlarında önemli değişikliklere yol açmıştır. Sosyal ya da psikolojik sebeplerle topluma entegre olamayanlar, sosyal medya aracılığıyla sanal toplumların aktif üyeleri olma fırsatı bulmuşlardır. Özellikle

sosyal medyanın etkisiyle, medya kullanımı sosyal yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte, aktif medya kullanımının bireylerin kişisel yaşamlarını da etkilediği gözlemlenmektedir (Akgül ve ark., 2018: 282).

Dijital cihazların ve platformların zorlayıcı, aşırı ve kontrol edilemeyen kullanımı, geniş bir yelpazede psikolojik, sosyal ve hatta fiziksel sorunlara neden olan bir özellik taşır (Akkaş, 2020).

Dijital bağımlılık, eksiklik hissiyle beslenen davranışsal bir teknoloji bağımlılığı türüdür. Sosyal yaşamı internet dışında neredeyse olmayan, mobil cihazlardan uzak kaldığında yalnız veya asosyal hisseden, her türlü mobil uygulamayı takip eden ve yeni teknolojiler hakkında sürekli bilgi sahibi olmak isteyen bir nesil ortaya çıkmıştır. Bu kişiler, sosyal medya aracılığıyla arkadaşlarıyla iletişim kurar ve sanal platformlarda kendilerine yeni kimlikler oluşturur (Yengin, 2019: 131).

İnternet, dijital medya, cep telefonu gibi mobil cihazların yoğun kullanımının bağımlılık yarattığına dair sürekli bir tartışma söz konusudur. Dijital bağımlılık modelleri, bireyin bu teknolojileri kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesini ve bunun sonucunda psikolojik, sosyal veya mesleki sorunlar yaşamasını, ayrıca interneti kullanmadığı zamanlarda kaygı ve özlem duyguları hissetmesini bir bağımlılık belirtisi olarak tanımlar (Chayko, 2018: 208).

Dijital medya platformlarının genişlemesi, insanların yaşamlarında kapsamlı bir değişimi tetiklemiştir. Bu dijital değişim, birçok kolaylık ve avantajı beraberinde getirirken, aynı zamanda yaygın bir endişeyi de artırmıştır (Akarcın, 2024: 47).

Aşırı akıllı telefon kullanımıyla ilişkilendirilen bireylerde, baş ağrısı, uyku düzensizliği ve dikkat eksikliği gibi çeşitli fiziksel sorunlar meydana gelebilir (Augner ve Hacker, 2012).

Dijital teknolojiler, yaşama olumlu katkılar sunarken birçok olumsuz özelliği de beraberinde getirir. Bu olumsuzlukların en önemlisi, bireyleri dijital teknolojileri aşırı kullanarak bağımlı hale getirmesidir. Dijital bağımlılıktan korunmak veya

kurtulmak için atılacak adımlardan biri, zararlı etkilerini azaltacak bilinçli bir farkındalıkla hareket etmektir (Biricik, 2022: 909).

Dijital medya bağımlılığı, teknolojik araçların aşırı kullanımıyla ilişkilendirilen bir problemdir. Bu bağımlılık, sosyal ilişkileri, akademik performansı ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple, bireylerin teknoloji kullanımını kontrol etmeleri ve bağımlılıktan kurtulmak için çeşitli yöntemlere başvurmaları önemlidir (Talipoğlu, 2023: 108).

Dijitalleşmenin hızlı bir şekilde internet ile iletişim araçlarına giriş yapması, bireylerin yaşamlarında önemli değişikliklere yol açmıştır. Teknolojilerin etkisi her alanda hissedilirken, iletişim alanı da bu dönüşümden etkilenmiş ve iletişim şekillerimiz, bu araçlarla birlikte evrim geçirmiştir. İnternetin iletişim araçlarıyla bütünleşmesi, bilgiye erişimde kolaylık, araştırma yapma, ticaret yapma ve eğlence gibi birçok alanda bireylere kolaylık sağlamakta ve birçok işlemi kolayca yapma imkânı sunmaktadır. Ancak, dijital araçların hayatımıza girmesiyle birlikte aşırı kullanımın bazı olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Bu olumsuz sonuçlardan belki de en önemlisi dijital bağımlılıklardır (Biricik, 2022: 900-901).

Bireyler, medya araçları sayesinde kendi tercihlerine en uygun içeriklere, dizilere, filmlere, yazılara veya haberlere erişebilirler. İçerikleri istedikleri gibi değiştirebilirler ve bu değişim, genel saygı kurallarına uygun olarak gerçekleşir, herhangi bir kavramla çatışma oluşturmaz. İçselleştirebilecekleri veya ilham alabilecekleri içeriklerden faydalanırken, başkalarına örnek olabileceğini düşündükleri içerikleri ilgilileriyle paylaşabilirler (Akgül ve ark., 2018: 289).

### **2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı**

İnternetin en popüler kaynaklarından biri olan sosyal medya, günümüzde en yaygın olarak kullanılan platformlardan biridir (Tektaş, 2014).

İnternet, insanları bir araya getiren ve bilgiye erişimi artıran bir araç olarak, Web 2.0 araçları ile tamamen yeni bir aşamaya geçmiştir. Web 2.0 teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte, sosyal etkileşim, iş birliği ve içerik paylaşımı öne çıkmıştır.

Bugün, farklı internet platformlarının kullanımı yaygınlaşmıştır, bunlar arasında bloglar, mikrobloglar, içerik paylaşım siteleri ve sosyal ağlar bulunmaktadır. Ancak, bu tüm Web 2.0 bileşenleri genel olarak sosyal medya olarak adlandırılmaktadır (Argın, 2013: 1).

Teknoloji bağımlılığı çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin, sosyal medya, video oyunları, internet ve cep telefonları gibi teknolojik araçlar, bağımlılığa neden olabilen faktörler arasında yer alır. Bu araçlar, gençler ve yetişkinler için yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Teknoloji bağımlılığının kökenleri arasında, sürekli kullanım, anlık doyum sağlama ve kolay ulaşılabilirlik gibi etkenler bulunmaktadır (Talipoğlu, 2023: 107).

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla, bu platformlar insanların yaşamını doğrudan etkileyen bir konuma gelmiştir. Artık insanlar, sosyal medyada paylaşım yapmadan bir maçı, konseri ya da herhangi bir etkinliği takip etmekte zorlanabilirler ve yaşamlarındaki herhangi bir gelişmeyi paylaşmadan duramaz hale gelmişlerdir (Basmacı, 2018).

Sosyal medya kullanımı, bireyler için hem yalnızlaşma hem de uygun şekilde kullanıldığında sosyalleşme fırsatı sunabilen bir faktördür. Araştırmalar, yalnızlık yaşayan bireylerin genellikle aşırı sosyal medya kullanımına yöneldiğini göstermektedir (Karakuş ve Tarhan, 2023b: 215).

Günlük sosyal medya kullanımı arttıkça, bireylerin benliklerini sunma, manipülasyon, kişisel tanıtım, arkadaşlık kurma ve rahatlama amaçları için kullanım artar. Ancak, bilgi arama amacıyla kullanım azalırken, sosyal etkileşim amaçlı kullanım artmaktadır (Tiryaki, 2018: 211).

Günümüzde sosyal medya gençler arasında yaygın haldedir ve giderek popülerliği artan iletişim ortamıdır. Bu platformlar, insanların kendi kişisel sayfaları üzerinden ilgi alanlarını paylaşmalarına, çeşitli uygulamalar aracılığıyla karşılıklı iletişim kurmalarına, bilgi edinmelerine, arkadaşlıklar kurmalarına, fotoğraf, görüntülerini birbirleriyle paylaşmalarına ve kişisel bilgilerini farklı bireylerle

paylaşmalarına imkân tanır. Ancak, bu sosyal medya platformları bilinçsiz ve aynı zamanda aşırı kullanıldığında bağımlılık oluşturabilir (Balcı ve Baloğlu, 2018: 211).

Sosyal medya aşırı kullanımı veya sosyal medya bağımlılığı, bireylerin internet bağımlılığı olarak adlandırılan sorunlu davranışların bir türü olarak kabul edilebilir (Starcevic, 2013: 17). Her yeni teknolojinin, insanlığa yayılmak için hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu durum, sosyal medya için de geçerlidir. Sosyal medyanın bireyler ve toplum üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, gün geçtikçe ortaya çıkan birçok zarar da bulunmaktadır. Bu zararların en önemlilerinden biri, çağımızın yaygın bir sorunu olan sosyal medya bağımlılığıdır (Ünlü, 2018: 163).

Teknolojinin gelişmesinin beraberinde sosyal medya özellikle gençlerin ve bireylerin yaşamında vazgeçilmez bir hal almıştır. Teknoloji gelişim gösterdikçe bu duruma eş olarak geliştirilen cihazlarda neredeyse yaşamın her safhasında rol oynamaktadır. Bu duruma bağlı olarak, iletişim ihtiyacının büyük bir kısmı da sosyal medyanın aracılığı ile giderilmeye başlamıştır. Sanal ve gerçek dünya yaşamındaki farkların zamanla azalmasıyla birlikte, günlük yaşantılar yerini sanal aktivitelere bırakmaktadır. Sanal dünya uygulamalarında kullanıcı kontrolü ve etkileşimi giderek artmakta, kullanıcılar dijital sistem için oluşturulan, tasarlanan uzantılar, linkler aracılığı ile deneyimlerin parçası haline gelerek dijital ortamların bağımlısı olabilmektedir (Üzgülü ve ark., 2023: 76).

Günümüzde, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı, önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığı kavramının daha doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için, kullanımlar ve tatmin yaklaşımının hatırlanması önemlidir. Bu yaklaşıma göre, diğer görüşlerin aksine, bireyin aktif bir rol oynadığı ve kitle iletişim araçlarını tercihlerinin, kişinin kendi istekleri tarafından belirlendiği savunulmaktadır. Bu yaklaşım, kullanıcının medya tercihlerinin temel olarak kendi isteklerinden kaynaklandığı fikrini vurgular (Aktan, 2018: 407).

Sosyal medya, web siteleri, çevrimiçi araçlar ve diğer interaktif iletişim teknolojileri olarak tanımlanan platformlar ve araçlar, kullanıcıların haberleri, fikirleri,

bilgileri ve ilgi alanlarını paylaşarak birbirleriyle etkileşim kurmalarını sağlar. Sosyal medya aynı zamanda toplulukların ve ağların oluşturulmasını teşvik eder, kullanıcıların katılımını ve bağlantılarını artırmaktadır (Mavnacıoğlu, 2011).

İnternet teknolojisi ve sosyal etkileşim, sosyal medya olgusunu şekillendirmektedir. Web 2.0 olarak da adlandırılan bu alan, sosyal ağlar veya sosyal iletişim siteleri gibi yeni nesil internet uygulamalarını içerir. Sosyal medya, kullanıcılara bilgi, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşımı imkânı sunarak karşılıklı etkileşimi teşvik eden çevrimiçi araçlar ve web siteleri için kullanılan genel bir terimdir (Sayımer, 2008: 123).

Sosyal medya, adına medya denilmesine rağmen geleneksel medyadan ayrılmaktadır. En dikkat çekici özelliği, herhangi bir bireyin içerik oluşturma, yorum yapma ve katkı sağlama yeteneğidir. Metin, ses, video ve resim paylaşımı gibi olanaklar sunarak, kullanıcılara geniş bir kullanım alanı açar. Böylelikle bireyler, yalnızca izleyici veya okuyucu olmanın ötesine geçerek, bilgiyi doğrudan ileten aktörlere dönüşürler. Sosyal medya araçları vasıtasıyla insanlar, düşüncelerini, fikirlerini ve deneyimlerini dünya çapında paylaşma fırsatı bulur (Yağmurlu Dara, 2013: 6).

Teknolojik bağımlılıkların her biri için söylendiği gibi, her yaş grubundaki bireylerin sosyal medyada aşırı zaman geçirmeleri ve bunun sonucunda kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki sorumluluklarını yerine getirmede zorluk yaşamaları kaçınılmazdır; bu durumda çeşitli psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir (Şahin ve Yağcı, 2017: 525).

Günümüzde sosyal medya, günlük hayatın neredeyse her alanını etkileyen önemli bir platform haline gelmiştir. Spordan sanata, ekonomiden politikaya, eğitimden moda kadar çok çeşitli alanlara etki eden, hatta ülkenin gündemini belirleyen ve toplumsal olaylara yön veren önemli bir güçtür. Bu nedenle insanlar, sosyal medya sitelerinde profil oluşturarak, içerik üreterek ve bilgi paylaşarak bu önemli platformda yer alma çabası içindedirler. Bireylerin bu platformlarda yer almak

istememesi, zamanla internete karşı bağımlılık geliştirmelerine neden olabilir (Ergen ve Akacan, 2021: 583).

Sosyal medya bağımlıları genellikle aynı zevk düzeyine erişmek için sosyal ağlarda amaçlandığından çok daha fazla zaman geçirmekte ve sosyal ağlara giriş yapmaya daha fazla istek duymaktadırlar. Sosyal medya kullanıcıları bu araçları çok yoğun bir şekilde kullanabilirler; ancak henüz herhangi bir ciddi sorunla karşılaşmamış olabilirler ve kullanım süreleri ile kullanımlarını kontrol etme güçlükleriyle zaman zaman karşılaşsalar da bu aktivitelerden tatmin olurlar (Blachnio ve ark., 2016: 703).

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin akademik çalışmalar incelendiğinde, araştırmacıların çoğunun internet bağımlılığını sosyal medya bağımlılığına dönüştürerek yeniden gözden geçirdikleri gözlemlenmiştir. Ancak, sosyal medya uygulamaları internet aracılığıyla çalıştığı için aslında, internet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında önemli benzerlikler bulunmaktadır. Bu nedenle, herhangi bir internet bağımlılığı durumunun aynı zamanda belli ölçüde sosyal medya bağımlılığı olarak değerlendirilebileceği unutulmamalıdır. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının tanımı yapılırken, kökeni olan bağımlılık kavramına odaklanmak daha yararlı olacaktır (Ünlü, 2018: 168).

Sosyal medyanın olumsuz etkilerine odaklandığımızda, özellikle gençlerin fazla bir kısmının siber zorbalıkla karşılaştığı, kişisel bilgilerinin ve fotoğraflarının izinsiz olarak kullanıldığı (hacking), ve belki en önemlisi sosyal medya bağımlılığının giderek arttığı görülebilir (Uslu, 2021: 373).

Günümüzde sosyal medya, toplumsal hareketlerin haberleşme ve örgütlenme açısından önemli bir araçtır. Ancak sosyal medyanın açık yapısal özellikleri, manipülasyona ve amaçtan saptırmaya açık olma riskini beraberinde getirir. Bu durum, toplumsal hareketlerin doğasını değiştirebilir ve kontrol mekanizmalarını zayıflatabilir. Ayrıca sosyal medya, bilgi kirliliği ve haber manipülasyonu gibi sorunlara yol açarak yeni sosyal hareketlerin gerçekliğini sorgulayan bir süreci

besleyebilir. Örneğin, belirsiz kaynaklı haberler veya manipüle edilmiş fotoğraflar, geniş kitleler tarafından paylaşılabilir (Babacan, 2014: 144).

Günümüzde, yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik değişimlere yol açabildiği gibi insanların günlük yaşamlarında ve yaşam tarzlarında önemli değişikliklere neden olmaktadır. Bu teknolojilerin bilgiye hızlı ve kolay erişim sağlama, zaman ve mekân kısıtlarını aşarak iletişim kurma, günlük yaşamı kolaylaştırma gibi avantajlarının yanı sıra, bazı olumsuz yanları da bulunmaktadır. Bireylerin kişisel mahremiyetlerinin tehlikeye girmesi, yararlı bilgileri filtreleme zorluğu, manipülatif veya yanıltıcı haberlerin hızla yayılması gibi etkiler, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olarak toplumda izole bir yaşam tarzının ortaya çıkmasını da beraberinde getirmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019: 174).

Gelişen teknolojiyle birlikte iletişim pratikleri de değişmekte ve bu değişimde ilk akla gelen sosyal medya olmaktadır. Sosyal medya, günümüzde internetin en popüler uygulamalarından biri haline gelerek iletişimde önemli bir yer edinmektedir. Artık internet, sadece bilgiye erişmek için değil, insanları bir araya getirerek sosyalleşmeyi kolaylaştıran bir platform olarak da kullanılmaktadır (Aydın, 2016: 374).

Sosyal medya, çeşitli sosyal ağ siteleri aracılığıyla kullanıcıları cezbetmektedir ve günlük yaşamlarının önemli bir kısmını kapsamaktadır. Kullanıcılar, sunduğu iletişim tarzlarıyla gün içinde çok fazla zaman harcarlar, bu da sosyal medya bağımlılığını tetikler. Bağımlılığın bir sonucu olarak, insanlar karşılıklı etkileşimi askıya alıp iletişimlerinin büyük bir kısmını sosyal medyadan sağlarlar. İletişim genellikle resimler, videolar, metinler ve ses dosyaları aracılığıyla gerçekleşir; ayrıca, kişisel deneyimler, hikayeler ve durumlar da paylaşılır (Güler ve ark., 2019: 2).

Sosyal medya, sosyal etkileşim, bilgi arama, bilgiye erişim, bilgi paylaşımı, zaman geçirme, eğlence, rahatlama, düşüncelerin ifadesi ve iletişim gibi unsurları kapsamaktadır. Ayrıca, kullanım kolaylığı ve rahatlığı, gözetleme ve gözetim, beğenilme ve takdir edilme gibi faktörleri de içermektedir (Üçer, 2016: 20).

Sosyal medya, Türkiye'de ve dünya genelinde her geçen gün artan bir güç ve yaygınlıkla varlığını sürdürmektedir. Bu gelişme doğrultusunda bireyler, sosyal medyanın bir parçası olabilmek için çeşitli girişimlerde bulunmaktadır. Mobil teknolojilerdeki ilerlemeler de sosyal medyanın büyümesine katkı sağlamaktadır, özellikle mobil teknolojiler aracılığıyla sosyal medyaya erişim kolaylığı, kullanımın artmasına yol açmaktadır. Günümüzde gençlerin yeni teknolojilere aktif olarak uyum sağlamaları, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlayabilir. Ancak bu alışkanlık zamanla bağımlılığa dönüşebilir ve sosyal medya bağımlılığı, bireylerde bazı ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açabilir (Yılman, 2020: 16).

Teknolojik gelişmelerle birlikte telefon, televizyon, bilgisayar ve tablet gibi cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle internet erişimi sağlayabilen bu cihazlar, insanlara birçok avantaj sunmakta ve bu teknolojik ürünlerle geçirilen zaman giderek artmaktadır. Bu yoğun kullanımın sonucunda toplumda teknolojiye bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Özellikle telefon, bilgisayar ve tablet gibi cihazlar, her an yanımızda taşınabilen ve internet erişimini kolaylaştıran özellikleriyle, sosyal medya ve çevrim içi uygulamaların kullanımını artırmaktadır. Bu durum, insanların yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek, amaçlarını ertelemelerine neden olmaktadır (Borak ve Beki, 2021: 62).

Gençler, sosyal medyada kendilerine rol model edindiği kişilerin gerçek olmayan hayatlarına özenerek, kendi değer ve kültürel yapılarını zedeleme riskiyle karşı karşıyadır. Sosyal medyanın gençler üzerinde yorumlayıcı ve düşündürücü bir etkisi vardır; gençler, gördükleri olayları yorumlayarak bakış açılarını genişletebilirler. Ancak bu durum, bazen düşünce karmaşası ve kararsızlık yaratabilir. Sosyal medyada doğru bilgilerin yanı sıra yanlış bilgiler de mevcuttur; bu da gençlerin düşünce yapılarını etkileyebilir. Ayrıca, görünüşte masum gibi gözükse ancak aslında gençlerin düşünce yapısını etkileyen paylaşımlar da oldukça yaygındır (Şener, 2021: 540).

### **3. DİJİTAL BAĞIMLILIK**

Yeni medya terimi, 1970'lerde bilgi ve iletişim odaklı araştırmalarda çalışan uzmanlar tarafından öne sürülmüşken; 1990'larda bilgisayar ve internet teknolojisinin

patlamasıyla birlikte yaygınlaşmış ve çok çeşitli boyutlara ulaşmıştır (Thompson, 1995: 23-25).

Yeni medya araçları, geleneksel medyanın gönderici baskın yapısını azaltarak kullanıcı merkezli bir iletişim ortamının oluşmasına yol açtı. Bu yeni iletişim ortamı, kullanıcının zaman ve mekânla sınırlı iletişim şansını değiştirerek, zaman ve mekân baskısını ortadan kaldırdı. Yeni iletişim teknolojilerinin gelişimiyle birlikte hız kazanan sosyal medya uygulamaları ve araçları, kullanıcıların başkalarının denetimi olmadan birbirleriyle iletişim kurma olanaklarını artırdı (Aktan ve Koçyiğit, 2016: 62).

Dünya çapında, 7,6 milyar insanın yarısından fazlası internet kullanıyor. Bunların yaklaşık 5 milyarı mobil telefon sahibi ve bu kullanıcıların 2,5 milyardan fazlası mobil internete erişebiliyor. Bu durum, dünya nüfusunun üçte birinin mobil internet kullanıcısı olduğunu gösteriyor. Dijital iletişim sürekli olarak kullanılarak, dijital dönüşüm hızla gerçekleşiyor (Yengin, 2019: 137).

Dijital bağımlılıklar temelde insan makine etkileşimine dayalı olarak, televizyon izlemek pasif bir bağımlılık, bilgisayar veya telefonla oynamak ise aktif bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Arslan ve ark., 2015: 36). Böylelikle dijital araçları gereğinden fazla bir şekilde kullanmak, dijital araçlara vaktin çoğunu harcamak sonucunda kişinin dijital bağımlı olmasının yanı sıra kişiye farklı noktalarda da zarar verebilmektedir.

Bireyler, kitle iletişim araçları sayesinde yakın çevrelerinden dünya geneline kadar geniş bir alanda neler olduğundan haberdar olurken aynı zamanda ürün ve hizmetlere dair bilgi edinebilir, boş zamanlarını eğlenceli bir şekilde geçirebilirler. Bu nedenle, kitle iletişim araçları günlük yaşamda önemli bir işlevi yerine getirir. İnsanlar, bu araçları kullanarak çeşitli ihtiyaçlarını karşılarlar ve medyadan aldıkları tatminle psikolojik olarak rahatlarlar, gerginliklerini azaltırlar. Sadece fizyolojik ihtiyaçlar değil, aynı zamanda psikolojik ve kültürel ihtiyaçların da kitle iletişim araçlarıyla karşılandığı görülür (Bayram, 2008: 322).

Dijital bağımlılık, günümüzde bireyler arasında giderek artan bir sorun haline gelmiştir. Özellikle gençler için olduğu kadar, orta yaş ve üzeri bireyler için de ciddi

bir tehlike oluşturmaktadır. Bu nedenle, sayıları her geçen gün artan dijital bağımlılar, dünya genelinde en hızlı yayılan bağımlılıklar arasında yer almaktadır (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018: 890).

Teknolojik çağ olarak nitelendirebileceğimiz bu çağda internet, telefon kullanımı vazgeçilemez araçlar konumuna gelmiştir. İnternet kullanımının temel amacı bilgi paylaşımını kolaylaştırmak, iletişimi kolaylaştırmak olsa da internetin hızlı bir şekilde yayılması patolojik fazla kullanma ve yeni bir bağımlılık olarak nitelendirilebilecek internet bağımlılığına neden olmaya başlamıştır (Arısoy, 2009: 66). Teknolojinin getirdiği gelişmeler ve insanların yaşamlarında oluşturduğu kolaylıklar dijital araçları hayatımızda önemli bir konuma getirmiştir.

Dijital bağımlılıkların çeşitleri arasında internet, bilgisayar, dijital oyun, sohbet ve sosyal medya bağımlılığı gibi farklı kategoriler bulunsa da hepsi aynı temel özellikleri paylaşır. Bu bağımlılıklar, bireyin dijital cihazlarda kullandığı uygulamalar üzerinde kontrol kaybetmesine ve gerçek dünyadan ziyade sanal dünyada daha fazla zaman geçirmesine neden olabilir (Feindel, 2019: 11).

İnternet kullanıcıları, çeşitli sosyal medya araçlarını kullanarak içerik üretir, bu içerikleri paylaşır, diğer kullanıcılar ve kurumlarla iletişim kurar ve takip ettikleri kurumlar, bireyler ve ilgi alanları hakkında bilgi sahibi olurlar. Her sosyal medya platformunun kendine özgü özellikleri olsa da bu platformların sosyal medya niteliğini yansıtan ortak özelliklerinin yanı sıra, her biri diğerlerinden farklı karakteristiklere sahiptir (Maynacıoğlu, 2011: 25).

Dijital teknolojinin her geçen gün ilerlemesiyle birlikte her kullanıcı dijital kimliğe sahip konuma gelmiştir. Dijital hayatın kısa bir sürede benimsenmiş ve sevilmiş olmasındaki en önemli unsurlardan biri bireylerin kendi düşüncelerini özgür aynı zamanda rahat bir şekilde sosyal medya tarzı ortamlarda ifade edebilmesidir. Dijital hayatın gittikçe yaygınlaşmasının temel nedenlerinden biri sosyal medyanın çoklukla psikolojik sebeplerle kullanılmasıdır. Kullanıcılar aslında teknolojik araçlara değil, bu araçları internet vasıtasıyla teknolojik olarak yerleştiren ve kontrol eden yapıya tabiidirler (Nilüfer, 2003; akt., Güney, 2017: 208).

Dünya Sağlık Örgütü, interneti ve dijital araçları aşırı şekilde kullanıldığı ve çevrimiçi kalındığı için bireylerin vakitlerini yönetememe, dikkatsizlik, enerjide düşüşe sebebiyet verdiğine ve uyku düzenini olumsuz yönden etkilemesinden dolayı dünya üzerinde bir sorun olarak görüldüğünü belirtmiştir (Dresp-Langey ve Hutt, 2022).

Yeni dijital çağın beraberinde teknolojiye benzerinden farklı ve onun ötesinde gelişimler yaşamakta, insan hayatı varyasyona uğramaktadır. Günümüzde gerçek hayatın parçası şeklinde karşılaştığımız birçok durum geçmişte hayal olarak görünmektedir. Her yaştan insanın yaşamına dâhil olan internet ve teknoloji, toplulukları değişik yönlerden tesiri altına almaktadır. Teknoloji ve bilgi teknolojilerinin ilerlemesi sonucunda dünya da gün geçtikçe daha fazla erken çocukluk çağında olan çocuklar dijital ürünler, materyal ve içeriklerle karşılaşmaktadır (Avcı ve Er, 2018).

Bağımlılık fazla istek ile gerçekleştirilmek istendiğinde bireye rahatlama duygusu verir, gerçekleştirilmediği durumlardaysa yoksunluk, tedirginlik halini bireylerde ortaya çıkarır. Bağımlılık farklı bir ifade ile geçmişte tecrübe edilip belirli şekilde doyuma ulaşmış olup, gelecekte de yeni doyumlar getirmesi beklenen düşünceye dayalı bir eylem olabilir. Ancak öncesinde yaşanan doyumlar yeterli değilse yeni olan doyumlarda bir şartlanmadan bahsedebilir. Davranışsal bağımlılık olan teknolojik bağımlılık değerlendirildiğinde ise medya, cep telefonu, internet, internet bağımlılığı, bilgisayar gibi dijital araç bağımlılıkları açığa çıkmaktadır. Bireylerin internet karşısında fazlaca vakit harcamalarından kaynaklı olarak dijital oyun ve internet bağımlılığı kavramının kullanıldığı söylenilebilir (Tiryaki, 2015: 166-167).

Gelişen sanal ağ ortamları gittikçe dijital dünya da artış göstermektedir. Bu durum büyük oranda gençler çocuklar açısından tehlikeli bir hale gelmektedir. Dijital oyunların ergen ve çocuklar üzerinde bağımlılık durumu artış göstermektedir. Oyunlar ve programlar kolaylıkla erişilebilmekle birlikte herhangi bir. Güvenlik ağına takılmaksızın sosyal medya programları tarafından sunulmaktadır (Soyöz-Semerci ve Balcı, 2020: 538).

Ergenlik döneminde dijital bağımlılık yaşayan bireylerin dijital bağımlılık yaşamayan bireylere oranla şiddete yönelimi daha fazladır. Bunun nedeni; bireylerin bağımlılıklarından kaynaklı olarak diğer bireylerle normal bir şekilde iletişim kurmakta zorlanmaları, bilhassa sanal oyunlarda şiddet öğelerini benimseyerek gerçek yaşamda bu durumları normal olarak kavramaları, bireylerin toplumdan kendilerini soyutladıkları için karşılaştıkları tepkiler karşısında şiddete yönelimleri gösterilmektedir (Arslan, 2020: 92).

Dijitalleşmenin, iletişim teknolojileriyle bütünleşmesinin arkasından günlük hayat dijital araçların hakimiyeti altında sürdürülmektedir. İnsanlar, hayatlarını fazla bir teknoloji döngüsü içerisinde yaşamakta ve bu teknolojileri günlük yaşamlarında gerekli görevleri yerine getirmek için kullanmaktadırlar. Geçmişten günümüze her yeni teknoloji tereddüt ve karamsarlıkla karşılanırken hiçbiri internetle birlikte yaşamımıza dahil olan dijital araçlar kadar güçlü ve insan hayatı için önemli olmamıştır. Başlangıçta dijital araçlara yönelik önyargı zaman ilerledikçe alışkanlık durumuna dönüştü, dijital araçlar bireylerin yaşamının ayrılmaz parçası haline dönüşmüştür. Dijital teknolojilerin her yerde her an ulaşım sağlaması, sunmuş olduğu kolaylık, fiyatının yüksek olmaması, sürekli olarak bağlantıda kalmak, kontrol etme arzusu bazı insanlarda dezavantaja dönüştürüp bağımlı olmaya sebep olmaktadır. Günümüzde insanların teknoloji ile arasında olan sıkı bağ, bireyleri dijital bağımlı haline getirmeye başlamış, dijital araçları amaçları için kullanmak yerine sürekli olarak etkileşim içerisinde buldukları araçlar durumuna dönüştürmüşlerdir (Biricik, 2022: 897).

İnsanlık tarihinin dönemlere ayrılan son yüz yılı dijital çağ şeklinde adlandırılmaktadır. Dijital çağda, dijital araçlar bireylerin hayatlarını derinden etkilemektedir. Masaüstü, dizüstü bilgisayar, internet, akıllı televizyon, telefon, tablet tarzı dijital araçlar ve hizmetlerinin ortaya çıkıp yaygınlaşmasına olanak sağlamıştır. Dijital araçlar, eğitim, bilgi erişimi, sağlık, paylaşım, iletişim, çocuk oyunlarına kadar büyük alanlara yayılmış, kültürel açıdan bu alanlara dönüştürmüş dijital kültürü oluşturmuştur. Dijital teknolojiler ekseninde meydana gelen bu kültürel sistem, yeni

bir dijital zeminli hayat formu ortaya çıkarmış, gündelik yaşamda bireyin tüm günlük aktivitelerini etkileyecek şekilde entegre olmuştur (Kucur, 2018: 35).

Gençlerin dijital araçlarla yakın temasta olduğu görülmektedir. Çünkü günümüz gençleri, dijital yerliler olarak adlandırılan, dijital araçlarla doğup büyüyen ve dijital araçlar sız bir hayat akıl edemeyen bireylerdir. Dijital bağımlılıktan en fazla zarar gören kitlenin gençler olduğu bilinmektedir (Biricik, 2022: 899).

Dijitalleşmenin bireyin hayatına girişi son yirmi yıllık süreç gibi görünse de geçmişi eskilere dayanmaktadır. Serbest pazarın piyasada üstünlüğü sağlaması, iletişim, dijital teknolojilerinin aynı zamanda her yerde ulaşılabilmeyi sağlaması, dijitalleşmenin hayatımızdaki tesirini son yıllarda daha fazla açık hale getirmiştir. Beraberinde dijital teknolojilerin yanıksama ve entegrasyon imkânı sunduğu iletişim ve medya alanındaki teknolojilerin tüm gelişimine hâkim olmasına imkân sağlamıştır. Bu konuyla alakalı olarak yaşamlarımızda dijital teknolojiler fazlaca önemli bir rol almış, dijitalleşme kültürü haline gelmiştir (Gere, 2019: 16-17).

Dijital araçlar amacına uygun kullanılmadığı vakit, dijital bağımlılık kaçınılmaz hale gelmektedir. Dijital bağımlılık insanların hayatlarında farklı türlerden sorunları da beraberinde getirmektedir. Dijital araçların, uygulamaların zaman geçtikçe farklı biçimlerde kullanılıyor ve üretiliyor olması durumu dijital bağımlılığın güncel bir şekilde incelenmesini zorunlu hale getirmektedir (Dektaş ve ark., 2023: 84-85).

Dijital teknolojilere aşırı maruz kalmanın zihinsel yorgunluk ve fiziksel dünyadan uzaklaşma gibi sonuçları olabilir. Bu teknolojiler, bağımlılık oluşturan unsurlar içerir, bu da sürekli kullanım isteğini artırır ve birçok insanı bu teknolojilerle meşgul eder. Son yıllarda, dijital teknolojilerin insanları dijital bağımlılığa sürüklediği ve bu bağımlılığın hayatlarını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle, dijital bağımlılığı önlemek veya bu bağımlılıktan kurtulmak için dijital detoks, dijital diyet ve dijital minimalizm gibi akımlar popüler hale gelmiştir. Dijital detoks ve dijital diyet, dijital teknolojilerden uzaklaşma ve arınma anlamına gelirken, dijital minimalizm ise bilinçli ve kontrollü bir dijital araç kullanımını hedeflemektedir (Biricik, 2022: 910).

#### 4. ASOSYALLİK

Gün geçtikçe artan dijital içerikler, gençleri olumlu etkilerin yanı sıra bazı risklerle karşı karşıya bırakmaktadır, özellikle de onlarla en çok etkileşimde olan gençleri (Ünal, 2018: 313).

Hızla ilerleyen teknolojinin bir sonucu olarak insanların yalnızlaşarak daha içe dönük ve sessiz hale gelmeleri, sebeplerinden biridir (Tarhan, 2005: 160).

Sosyal medya kullanımı, birçok kişiye sosyal avantajlar sunsa da bazı durumlarda psikolojik veya zihinsel sorunlara yol açarak insanların asosyal davranışlar sergilemesine neden olabilir (İkri ve ark., 2023).

Sosyal medya, dijital platformlarda iletişim kurma ve ilişkiler geliştirme fırsatı sunarak insanların sosyalleşmelerine katkı sağlar. Ancak, sosyal medya araçlarının yalnızlığı arttırdığı bilinmektedir. Toplumda artan yalnızlık sorunu, sosyal medya kullanımının hem kaynağı hem de sonucu olabilir (Karakuş ve Tarhan, 2023: 209).

Dijital gençler, sosyal medyanın yol açtığı değişen toplumsal etkileşim biçimleri nedeniyle yalnızlık hissine kapılabilmektedirler. Bu yalnızlık duygusundan kurtulabilmek için, gençler sıklıkla sosyal medyaya sıkı sıkıya sarılmayı tercih ederler (Coşku, 2021: 272). Oysa bu durum, bireyleri daha fazla yalnızlığa, kendi kabuğuna çekilmeye, dışarıdaki sosyal hayattan mahrum kalmaya insanlar arasında iletişim kuramama ve asosyal bireyler olmaya itmektedir.

Yeni medya platformlarının özellikle çocukları ve gençleri asosyalleştirdiği ve yüz yüze iletişim alışkanlıklarını zayıflattığı iddiaları, geleneksel medya kaynaklarında sıkça karşılaşılan haber içeriklerindedir (İspir ve ark., 2013: 101).

İnternet ve mobil cihaz kullanımı aşırı olan bireylerde "internetsiz kalma kaygısı" adı verilen nomofobi denilen bir durum gelişebilir. Bu kişiler, bu kaygıyı önceden hissedebilirler. Nomofobi, kişinin kendisine daha fazla tolerans göstermesi, internet veya mobil cihaz kullanımını azaltmaya çalışmasına rağmen başarısız olması, zarar gördüğünü fark etmesine rağmen yüksek dozda kullanıma devam etmesi gibi bağımlılık belirtileriyle ilişkilendirilir. Aşırı internet veya mobil cihaz kullanımıyla

zaman geçiren kişiler, bu cihazlara ayırdıkları zamanın yetersiz olduğunu hissedebilirler, bu da bağımlılığın ilk evresini oluşturur. Sürekli olarak internet veya mobil cihazlardan yoksunluk duygusu yaşayan kişilerde bu duygu zamanla artar ve ikinci aşamaya geçilir. Bağımlı bir kişi interneti bırakmak isteyebilir ancak genellikle başarısız olur ve aşırı kullanıma devam eder. Sonuç olarak, bağımlılık evrelerini tamamlamış bir birey kendisini sosyal ortamdan uzaklaştırır, sadece internetle mutlu olur ve diğer insanlarla aynı ortamda bulunmak istemez (Polat, 2017: 167).

Sosyal etkileşim bozukluklarına etki eden faktörler dikkate alındığında, telefon bağımlılığı kadar önemli bir diğer bağımlılık kaynağının oyun bağımlılığı olduğu fark edilmektedir. Zaman yönetimi becerisi eksik olan bireyler, oyunları stresle başa çıkma ve zihinsel rahatlama aracı olarak kullanabilirler (Wood, 2008).

Sosyotelistler, akıllı telefonları genellikle topluluk içinde, sıkıldıklarında veya rahatsız olduklarında ve sohbetten geri kaldıklarında zaman geçirmek veya kendilerini oyalamak için kullandıklarını göstermişlerdir. Bireylerin akıllı telefonları alışkanlık haline getirdikleri ve zaman geçirme amacıyla kullandıkları bulguları, akıllı telefon kullanımının nedenleri konusunda genel bir fikir ortaya koymaktadır (Ling, 2005).

Bağımlı nesil, genellikle sosyal medya ve mobil cihazlarla yoğun şekilde etkileşim içinde olan, bu ortamlarda kendilerine yeni bir kimlik oluşturan ve gündelik hayatta mobil cihazlara sık sık başvuran, kendini asosyal hisseden kişilerdir. Sosyal medya uygulamalarına sürekli giriş çıkış yapan ve sanal ortamda kendilerini daha rahat ifade edebilen bu insanlar, mobil cihazlar aracılığıyla eksikliklerini gidermekte ve tatmin olmaktadır. Mobil cihazlarla ilişkilerinde, gerçek hayatta utangaç olabilecekleri durumlarda bile kendilerini daha özgür ve rahat hissedebilirler. Yeni kimliklerini oluşturarak istedikleri statüyü elde etme konusunda mobil cihazlar onlara kolaylık sağlar (Polat, 2017: 167).

Sosyotelizme maruz kalan bireylerin, sosyotelist kişilerle olan iletişim eksikliği nedeniyle kişilerarası ilişkilerin olumsuz etkilendiği gözlemlenmektedir. Bu durum, sosyotelizm deneyimleyen bireylerin iletişim eksikliğinden rahatsızlık duyduklarını ifade etmektedir (Robert ve David, 2016).

Gençlerin vakit geçirmek için tercih ettiği mekânları düşündüğümüzde, gençlerin birbirleriyle iletişim kurmak yerine akıllı cep telefonlarıyla meşgul olduklarını gözlemleyebiliriz. Bu durum, sosyotelizmin bir örneği olarak değerlendirilebilir (Aykaç ve Yıldırım, 2021: 244).

Sosyotelist davranışlar sergileyen bireyler, yüz yüze iletişimin önemli bir göstergesi olan göz temasını yeterince sağlayamadıkları için, iletişimde buldukları kişiler tarafından kaba ve dikkatsiz olarak algılanmaktadırlar (Tekkam ve ark., 2020).

Sosyotelizm, birçok sanal bağımlılıktan daha yıkıcı ve gizli tehlikeler içermektedir. Bu sebeple, akıllı telefonlar, beklenildiği gibi sosyal etkileşimi artırmak yerine, potansiyel bir problem haline dönüşebilir (Davey ve ark., 2016).

Sosyal bağlantı ve aidiyet duygusu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde psikolojik ve duygusal refahın önemli bileşenleridir. Facebook gibi platformlarda yüzlerce arkadaşımız olabilir, ancak asıl yakın ilişkilerimiz genellikle sınırlıdır. Bu durum, sosyal olarak dışlanmış hissetmemize neden olabilir. Yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişim tercih etmek, gerçek bağlantıların yerine yalnızlık duygusunu artırabilir. 2016'da Pittsburgh Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, sanal ilişkilerin sosyal ilişkilerin yerini aldığını ve aşırı sosyal medya kullanımının yalnızlık hissini artırdığını göstermiştir (Molloy, 2017).

Ancak dijital medya araçlarının dengeli ve güvenli bir şekilde kullanılmaması, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra iletişim eksikliğine ve sosyal izolasyona neden olabilecek birçok sorunu beraberinde getirebilir (Scherer, 1997).

Kronik yalnızlık yaşayan bireyler, başka insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmada zorlanabilir ve genellikle asosyal hale gelirler. Bu durum, içlerinde derin bir boşluk hissi yaratarak depresif davranışlara neden olabilir (Coşkun, 2021: 94).

Gençler, dijital medya araçlarına odaklanarak, yüz yüze iletişimi kurmaya dayalı sosyalleşmeye değil dijital sosyal etkileşime daha fazla önem vermektedirler (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018: 890).

Dijital bağımlılık, sürekli olarak ekrana bağımlılığı gerektirmesi nedeniyle dinamik bir yaşam tarzının yerine statik bir yaşam tarzını teşvik edebilir, bu da hareketsizlikle ilişkili birçok fiziksel rahatsızlığa yol açabilir (Kabakçı ve ark., 2008).

Bireyler üzerinde dijital teknolojik cihazların yoğun ve uzun süreli kullanımı, unutkanlık gibi birçok olumsuz etkiye sebep olabilmektedir (Babadağ ve Balci Alparslan, 2021: 420).

Gençlerde anti-sosyal davranış bozuklukları ve asosyalliklerin görülmesi oldukça doğaldır. İnsan ilişkilerindeki yüz yüze etkileşimin ve temasın önemi, sağlıklı bireylerin ve mutlu toplumların oluşumunda kritik bir rol oynar. Bu nedenle, sosyal medyanın toplumsallaşmasıyla birlikte ortaya çıkabilecek toplumsal sorunlar açıkça görülecektir. Aile içi iletişimsizlikler, boşanma oranlarında artış ve internet ve ekran bağımlılığı gibi konular, bu sorunlara örnek olarak sıralanabilir (Çambay, 2015: 245).

Günümüz yaşamında, bireylerin teknolojiye olan bağımlılığı arttıkça, bireyler ile toplumsal etkileşim arasında daha fazla denge sağlanması gerekmektedir. Çünkü teknolojik ilerlemeler, hızlı sosyal ve kültürel değişimler ve sanal dünyaya geçiş gibi etkenler, bireylerin uyum süreçlerini etkilemektedir. Bu durum, bireylerin toplumla ve doğayla uyumlu olma yeteneklerini azaltmış ve sadece kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmelerine yol açmıştır. Sonuç olarak, modern insanın temel sorunlarından biri olan sosyal izolasyon veya sosyal engellilik kavramı ortaya çıkmıştır. (Karagülle ve Çaycı, 2014: 4).

Bireyin karakteristik özellikleri ve toplumsal değişimler, bu farkın genişlemesine ve sonuç olarak yalnızlık duygusunun artmasına sebep olurlar (Çakır ve Çakır, 2011).

Yalnızlık, bireyin sosyal etkileşiminin ve kişilerarası iletişimin zayıf olduğu durumlarda hissettiği bir ruh hali olarak tanımlanabilir. Bu durumda, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin azalması ve kendi iradesiyle yaşama karşı soğuk bir tutum sergilemesi söz konusudur. Bu duygu durumu, bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan olumsuz etkilenmesine yol açabilir ve ciddi sonuçlara neden olabilir. Sonuç olarak, yalnızlık, kişilerarası etkileşimin ve iletişimin kısıtlanması nedeniyle bireyin

çevresinden uzaklaşması ve duygusal bir kopukluk yaşamasıdır (Yılmaz ve Altınok, 2009: 455).

Sosyal medya, özellikle internet kullanımının artmasıyla hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar genellikle bu hızlı değişime uyum sağlamakta zorlanmışlardır. Bu süreçte aşırı internet kullanımı, bireylerin akademik ve kişisel gelişimlerini olumsuz etkilemiştir. Özellikle gençler, sosyal medyayı sıkça kullanmaları nedeniyle sosyal etkileşimde zorluklar yaşayarak sosyal becerilerini geliştirmede eksik kalmaktadırlar (Çağır ve Gürkan, 2010: 70).

Genç yetişkinlik veya ergenlik döneminde, bireyler kimlik ve kişiliklerini geliştirmede önemli değişimler yaşarlar. Bu değişimler, ergenler için karşılanması zor yeni beklentiler oluşturabilir. Bu dönemde ortaya çıkan önemli değişimler, bireylerin kendi iç dünyalarıyla daha fazla ilgilenmelerine neden olabilir. Ergenler, ani değişimlerin getirdiği zorluklarla başa çıkabilmek için bazen yalnız kalmayı tercih ederken, diğer yandan aileleriyle değil, benzer deneyimleri paylaşan akranlarıyla daha yakın olmayı tercih edebilirler. Ayrıca, bu dönemde ergenler daha çekingen olabilirler, düşük özsaygı yaşayabilirler ve son olarak sosyal becerilerinde eksiklikler yaşayabilirler (Koçak, 2008: 16-17).

Sosyal medyanın artan kullanımının psikolojik etkileri, yalnızlık gibi konular bilinçli bir yaklaşımla ele alınmalıdır. İnsanlar sosyal medyayı, duygusal durumlarını ifade etmek, yalnızlık hissini paylaşmak veya bu duyguyu aşmak amacıyla kullanabilirler (Karakuş ve Tarhan, 2023: 227). İnsanların yaşamlarının temelinde bulunan en kritik bağlantılar, diğer insanlarla olan toplumsal etkileşimlerdir. Bu etkileşimler, sosyal ilişkilerin kurulmasını ve devamını sağlar. Bu ilişkilerin eksikliği durumunda ise yalnızlık, insanların hayatlarının bir parçası haline gelir. Tüm insanlar, hayatlarını sürdürürken başkalarıyla mutlaka ilişki içinde olmalıdır; bu ilişkilerin yoğunluğu ve kalitesi değişebilir. İlişkilerdeki kalite ve sıklık azalırsa, ilişkiler zayıflar ve bunun sonucunda yalnızlık hissi ortaya çıkar. Yalnızlık hissini oluşması, insanların ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen sonuçlara neden olabilir. Bu sonuçlar genellikle olumsuz yönde olup bireylerin yaşamlarını etkiler. Yalnızlık, sosyal ilişki ağındaki önemli eksikliklerin sonucunda meydana gelir (Demir, 1989: 14).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Bu araştırmanın temel amacı, serbest zaman alışkanlıkları ile dijital bağımlılık ve asosyallik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın yöntemi, nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 472 kişiye Google anketler formundan anketler doldurtulmuştur.

Dijital bağımlılık ölçeğinde, Kesici ve Tunç (2018)'un çalışmalarından yararlanılarak Aydın (2023) tarafından derlenen ölçüm materyali kullanılmıştır. Asosyallik ölçüm materyalinde ise Chotpitayasunondh ve Douglas (2018)'un çalışmasından Ergün, Göksu ve Sakız (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan soru formu kullanılmıştır.

#### 2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Selçuk ve Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerini kapsamaktadır. Örneklem belirlenmesi için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış ve örnekleme yer alan katılımcılar olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

#### 2.2. Veri Toplama Metodu

Veri toplama sürecinde, araştırmaya katılan öğrencilere anket formu dağıtılmıştır. Ankette, katılımcıların serbest zaman alışkanlıklarını, dijital bağımlılık düzeylerini ve asosyallik düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçekler kullanılmıştır.

#### 2.3. Kullanılan İstatistiksel Araçlar

Toplanan verilerin analizi için SPSS gibi istatistiksel analiz araçları kullanılmıştır. Nicel verilerin analizi için frekans dağılımları, ortalamalar ve standart

sapmalar hesaplanmıştır. Ayrıca, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır.

#### 2.4. Sınırlılıklar

Öncelikle, araştırmanın örnekleminin belirli bir bölge veya popülasyonla sınırlı olması, genelleme yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, anket tekniği kullanılmasından kaynaklı yanıt verme eğilimlerinin ve öznel yanıtların olması muhtemeldir. Bununla birlikte, katılımcıların verdiği yanıtların doğruluğunu etkileyebilecek dış etkenlerin varlığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu metodoloji, araştırmanın nasıl yürütüldüğünü ve elde edilen bulguların güvenilirliğini anlamak için önemlidir.

#### 2.5. Araştırma Hipotezleri

[ *Dijital Bağımlılık alt boyutları:* Duygusal tepkiler, Kontrolsüzlük, Dijital bağlılık ]

[ *Asosyallik alt boyutları:* Sosyal etkileşim, Dijital ayrılık kaygısı ]

- H1: Duygusal tepkiler, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H2: Kontrolsüzlük, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H3: Dijital Bağlılık, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H4: Duygusal tepkiler, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H5: Kontrolsüzlük, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H6: Dijital Bağlılık, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H7: Dijital Bağımlılık Asosyallik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bağlamında dijital bağımlılık ve asosyallik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın bulguları sunulmuştur. Analiz sürecinde, verilerin dağılımını ve genel özelliklerini belirlemek için frekans analizi, yapısal geçerliliği test etmek için faktör analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için korelasyon analizi ve bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemek için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bağlamında dijital bağımlılığın ve asosyallik ile olan ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

**Çizelge 3.1.** Demografik veriler tablosu.

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	273	57,8
	Erkek	199	42,2
	<b>Toplam</b>	472	100,0
Yaş	18-21	206	43,6
	22-25	226	47,9
	26-29	29	6,1
	30+	11	2,3
	<b>Toplam</b>	472	100,0
Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi	200	42,4
	Selçuk Üniversitesi	272	57,6
	<b>Toplam</b>	472	100,0
Medeni Durum	Evli	10	2,1
	Bekâr	462	97,9
	<b>Toplam</b>	472	100,0
Aile Aylık Gelir	17002-25000	144	30,5
	25001-32000	78	16,5
	33001-41000	99	21,0
	41001+	151	32,0
	<b>Toplam</b>	472	100,0

Çalışmada elde edilen demografik veriler, katılımcıların cinsiyet, yaş, üniversite, medeni durum ve aile aylık gelir dağılımlarını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, çalışmanın katılımcı profilini ve ilgili demografik özellikleri detaylandırmaktadır. Katılımcıların %57,8'i kadın, %42,2'si erkektir. Bu, çalışmada kadın katılımcıların erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu genç yetişkinlerden oluşmaktadır. %43,6'sı 18-21 yaş aralığında,

%47,9'u ise 22-25 yaş aralığındadır. Bu iki grup, toplam katılımcıların %91,5'ini oluşturmaktadır. 26-29 yaş grubunda %6,1, 30+ yaş grubunda ise %2,3 oranında katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %42,4'ü Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden, %57,6'sı ise Selçuk Üniversitesi'nden oluşmaktadır. İki üniversite arasındaki katılım oranları, çalışmanın üniversite dağılımını yansıtmakta ve her iki üniversitenin öğrenci nüfusuna dair bilgi sunmaktadır. Katılımcıların %97,9'u bekâr, %2,1'i ise evlidir. Bu sonuç, katılımcıların büyük ölçüde genç ve öğrenci olduğunu desteklemektedir, çünkü bu yaş grubunda evlilik oranları genellikle daha düşüktür. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir dağılımı çeşitlilik göstermektedir. %30,5'i 17002-25000 TL aralığında, %16,5'i 25001-32000 TL aralığında, %21,0'i 33001-41000 TL aralığında ve %32,0'si 41001 TL üzerindedir. Bu dağılım, katılımcıların farklı sosyoekonomik özelliklerden geldiklerini göstermekte ve gelir düzeyinin geniş bir alanı kapsadığını ortaya koymaktadır. Bu demografik analiz, çalışmanın kapsamı ve katılımcı profili hakkında önemli bilgiler sunmakta ve elde edilen bulguların hangi demografik özelliklere dayandığını açıklamaktadır.

Sosyo-demografik değişkenlerin analizinden sonra araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu doğrultuda, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin, referans değerler olan -1,5 ile +1,5 (Kline, 2015), aralığında olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Asosyallik Ölçeğinde yer alan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, ölçümlerin dağılımının normal dağılıma ne kadar uygun olduğunu belirlemek mümkündür. Bu bağlamda araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Çizelge 3.2. Dijital bağımlılık ölçeği faktör analizi

Faktörler	Değişkenler	Faktör Yükleri		
		1	2	3
Duygusal Tepkiler	S15 Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.	,781		
	S14 Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sikar.	,767		
	S13 Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.	,666		
	S11 Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	,659		
	S10 Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	,562		
Kontrolsüzlük	S6 Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.		,668	
	S3 Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.		,659	
	S7 Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.		,642	
	S4 Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.		,613	
	S9 Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.		,554	
	S8 Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.		,543	
	S12 Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.		,540	
	S2 Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.		,532	
S5 Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.		,512		
Dijital Bağlılık	S18 Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.			,739
	S17 Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.			,734
	S19 Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.			,685
	S16 Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.			,520
	S1 Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.			,509
Özdeğer		7,05	2,12	1,12
Açıklanan Varyans		21,21	20,10	12,89
Toplam Açıklanan Varyans		54,22		
KMO		,927		
Barlett		3593,671 (sd. 171; p=,000)		
Cronbach's Alpha		,900		

Bu faktör analizi tablosu, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin alt boyutlarını ve her bir boyutun faktör yüklerini sunmaktadır. Faktör yükleri, her değişkenin ilgili faktörle ne kadar ilişkili olduğunu göstermektedir. Alt faktörler incelendiğinde;

- *Duygusal Tepkiler:* Bu faktör, dijital araçların kullanımıyla ilgili duygusal tepkileri ölçmektedir. Faktör yükleri incelendiğinde, S15, S14, S13, S11 ve

S10 değişkenlerinin bu faktörle yüksek pozitif ilişkili olduğu görölmektedir. Özellikle S15, dijital araçların kullanılmaması durumunda ortaya çıkan mutsuzluk ve sinirlilik hissini ölçerken en yüksek faktör yüküne sahiptir (0.781).

- *Kontrolsüzlük:* Bu faktör, bireylerin dijital araç kullanımı üzerindeki kontrol eksikliğini ölçmektedir. S6, S3, S7, S4, S9, S8, S12, S2 ve S5 değişkenleri bu faktörle pozitif bir ilişki içindedir. En yüksek faktör yüküne sahip olan değişken S6 (0.668), bireylerin dijital araç kullanımını kontrol etme konusunda güçlük çektiğini ölçmektedir.

- *Dijital Bağlılık:* Bu faktör, dijital araçlara duyulan bağlılığı ölçmektedir. S18, S17, S19, S16 ve S1 değişkenleri bu faktörle yüksek pozitif ilişkili bulunur. Özellikle S18 (0.739), bireylerin kısa süreliğine bile evden ayrıldıklarında dijital araçları yanlarında götürme isteğini ölçmektedir.

Öte yandan veriler, faktör analizinin sonuçlarını değerlendirmek için kullanılan önemli istatistiksel ölçütleri içermektedir. Öz değerler (Eigenvalues): Öz değerler, her bir faktörün ne kadar varyansı açıkladığını gösteren ölçütlerdir. Tabloda, üç farklı faktör için öz değerler (7.05, 2.12, 1.12) verilmiştir. Bu değerler, faktörlerin toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir. Açıklanan Varyans (Explained Variance): Her bir faktörün açıkladığı varyans miktarını belirtir. Tabloda, üç farklı faktör için açıklanan varyanslar (21.21%, 20.10%, 12.89%) verilmiştir. Bu değerler, her bir faktörün toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir. Toplam Açıklanan Varyans (Total Explained Variance): Tüm faktörlerin açıkladığı toplam varyans miktarını belirtmektedir. Tabloda, toplam açıklanan varyansın %54.22 olduğu görölmektedir. Bu, faktörlerin toplam varyansın %54.22'sini açıkladığını göstermektedir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO): KMO, faktör analizinin uygulanabilirliğini değerlendiren bir ölçüttür. KMO değeri, ölçütlerin birbirleriyle ne kadar ilişkili olduğunu ve faktör analizinin uygunluğunu belirler. Yüksek bir KMO değeri (0.927), verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Barlett Testi: Barlett testi, veriler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirir. Tablodaki Barlett test sonucu ( $p=0.000$ ), veriler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Cronbach's Alfa katsayısı, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendiren bir istatistiksel ölçüttür. Bu katsayı, ölçeğin farklı öğeleri arasındaki ilişkiyi ölçer ve ölçeğin bir bütün olarak güvenilirliğini belirler. Katsayı değeri 0 ile 1 arasında değişir, daha yüksek bir değer ise ölçeğin iç tutarlılığının daha yüksek olduğunu gösterir. Tablodaki Cronbach's Alfa katsayısı (0.900), ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve ölçeği oluşturan öğeler arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir. Bu, ölçeğin genel olarak güvenilir olduğunu ve ölçülen kavramı istikrarlı bir şekilde değerlendirdiğini göstermektedir.

Bu faktör analizi sonuçları, Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin alt boyutlarının geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemektedir. Her bir faktör, belirli bir yönüyle dijital bağımlılığı ölçmektedir ve faktör yükleri, her bir değişkenin ilgili faktörle olan ilişkisini göstermektedir.

**Çizelge 3.3.** Dijital bağımlılık ölçeği tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Std. S.
S19Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum.	3,76	1,161
S17Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	3,65	1,217
S18Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	3,62	1,217
S1Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	3,31	1,158
S3Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	3,26	1,163
S16Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	3,24	1,085
S2Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	3,22	1,042
S4Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	3,21	1,152
S6Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	3,11	1,164
S8Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	3,06	1,223
S7Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstak için başarısız çabalarım oldu.	2,97	1,235
S12Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	2,88	1,220
S5Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	2,84	1,242
S14Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.	2,83	1,290
S15Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sınırlı hissederim.	2,72	1,249
S13Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.	2,71	1,204
S9Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	2,68	1,233
S11Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	2,64	1,213
S10Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	2,61	1,247

Yukarıdaki Dijital Bağımlılık Ölçeği tanımlayıcı istatistiklerine göre, katılımcıların dijital araçlarla ilişkili tutumlarını anlamak için çeşitli ifadelerle ölçüldüğü görülmektedir. Ortalama ve standart sapma değerleri, katılımcıların yanıtlarının dağılımını ve merkezi eğilimini göstermektedir. Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde;

- S19 - Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum: Ortalama yanıt 3,76 ve standart sapma 1,161'dir. Bu, katılımcıların genellikle yataklarında dijital araçlarını bulundurduklarını ancak yanıtlar arasında belirli bir varyasyon olduğunu göstermektedir.
- S17 - Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder: Ortalama yanıt 3,65 ve standart sapma 1,217'dir. Bu ifadeye yönelik katılımcıların orta düzeyde huzursuz olduklarını ancak yanıtlar arasında belirgin bir farklılık olduğunu göstermektedir.
- S18 - Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim: Ortalama yanıt 3,62 ve standart sapma 1,217'dir. Katılımcıların genellikle evden ayrılırken dijital araçlarını yanlarında götürmek istediklerini ancak yanıtlar arasında belirli bir varyasyon olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, Dijital Bağımlılık Ölçeği tanımlayıcı istatistikleri, katılımcıların dijital araçlarla ilişkili tutumlarında çeşitlilik olduğunu ve ölçekte yer alan ifadelerin farklı derecelerde kabul edildiğini göstermektedir. Bu bilgiler, dijital bağımlılık konusunda farkındalık yaratma ve uygun müdahale stratejileri geliştirme açısından önemli olabilir.

Çizelge 3.4. Asosyallik ölçeği faktör analizi

Faktörler	Değişkenler	Faktör Yükleri	
		1	2
Sosyal Etkileşim Engeli	S26Başkaları dijital araçları bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse sinirlenirim.	,795	
	S27Başkalarını sinirlendirdiğini bildiğim hâlde dijital araçlarımı kullanırım.	,794	
	S29Dikkatimi başkaları yerine dijital araçlara verdiğimde memnun olurum.	,766	
	S24Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla çatışma yaşarım.	,760	
	S28Başkaları ile konuşmak yerine dijital araçlarla uğraşmayı tercih ederim.	,758	
	S30Başkalarına odaklanmayı bırakıp dijital araçlarla ilgilendiğimde kendimi iyi hissederim.	,749	
	S31Başkalarını görmezden gelip, dikkatimi dijital araçlara verdiğimde stresten kurtulurum.	,701	
	S25İnsanlar dijital araçlarla çok fazla vakit geçirdiğimi söyler.	,674	
	S33Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçıyorum olduğumu bilirim.	,621	
	S32Dijital araçlara düşündüğümünden daha uzun süre dikkatimi veririm.	,518	
Dijital Ayrılık Kaygısı	S20Dijital araçlarım yakınımda olmadığında endişelenirim.		,791
	S22Dijital araçlarımı görebileceğim bir yere bırakırım.		,789
	S23Dijital araçlarımı kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağım endişelenirim.		,661
	S21Dijital araçlardan ayrı kalmaya dayanmam.		,658
	S34Dijital araçları kullanırken kendimi "birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum.		,542
Özdeğer		6,72	1,80
Açıklanan Varyans		37,19	19,60
Toplam Açıklanan Varyans		56,80	
KMO		,938	
Barlett		3354,042 (sd.105; p=,000)	
Cronbach's Alpha		,908	

Tablodaki veriler incelendiğinde, Asosyallik Ölçeği'nin faktör analizi sonuçlarına göre, iki farklı faktör altında toplanabilecek belirli tutum ifadeleri bulunmaktadır. Alt faktörler incelendiğinde;

- Sosyal Etkileşim Engeli: İlk faktör "Sosyal Etkileşim Engeli" olarak adlandırılmakta ve S26, S27, S29, S24, S28, S30, S31, S25 ve S33 gibi değişkenler bu faktörü temsil etmektedir. Bu değişkenlerin faktör yükleri oldukça yüksektir, örneğin, S26 değişkeninin faktör yükü 0,795'tir. Bu durum, bu değişkenlerin "Sosyal Etkileşim Engeli" faktörünü güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.
- Dijital Ayrılık Kaygısı: İkinci faktör ise "Dijital Ayrılık Kaygısı" olarak adlandırılmakta ve S20, S22, S23, S21 ve S34 gibi değişkenler bu faktörü

temsil etmektedir. Bu değişkenlerin de faktör yükleri yüksektir, örneğin, S20 değişkeninin faktör yükü 0,791'dir. Bu durum da bu değişkenlerin "Dijital Ayrılık Kaygısı" faktörünü güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Öz değerler incelendiğinde, birinci faktör için öz değer 6,72 ve ikinci faktör için öz değer 1,80'dir. Açıklanan varyanslar sırasıyla %37,19 ve %19,60 olarak hesaplanmıştır. Toplam açıklanan varyans ise %56,80'dir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,938 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, faktör analizi için uygun bir veri seti olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Barlett testi sonucu anlamlıdır ( $p=,000$ ), bu da veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu desteklemektedir. Cronbach's Alpha değeri ise 0,908 olarak hesaplanmıştır. Bu da ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

**Çizelge 3.5.** Asosyallik ölçeği tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Std. S.
S22Dijital araçlarımı görebileceğim bir yere bırakırım.	3,70	1,134
S34Dijital araçları kullanırken kendimi "birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum.	3,19	1,148
S23Dijital araçlarımı kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağımdan endişelenirim.	3,18	1,181
S20Dijital araçlarım yakımda olmadığında endişelenirim.	3,12	1,242
S21Dijital araçlardan ayrı kalmaya dayanmam.	3,11	1,221
S32Dijital araçlara düşündüğümden daha uzun süre dikkatimi veririm.	3,10	1,134
S33Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırıyor olduğumu bilirim.	2,88	1,190
S25İnsanlar dijital araçlarla çok fazla vakit geçirdiğimi söyler.	2,80	1,201
S31Bşkalarını görmezden gelip, dikkatimi dijital araçlara verdiğimde stresten kurtulurum.	2,76	1,204
S30Bşkalarıma odaklanmayı bırakıp dijital araçlarla ilgilendiğimde kendimi iyi hissederim.	2,71	1,176
S28Bşkaları ile konuşmak yerine dijital araçlarla uğraşmayı tercih ederim.	2,71	1,203
S24Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla çatışma yaşarım.	2,70	1,232
S29Dikkatimi başkaları yerine dijital araçlara verdiğimde memnun olurum.	2,66	1,195
S27Bşkalarını sınırlendirdiğini bildiğim hâlde dijital araçlarımı kullanırım.	2,61	1,267
S26Bşkaları dijital araçları bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse sınırlenirim.	2,51	1,221

Yukarıdaki Asosyallik Ölçeği tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, ölçekte yer alan farklı ifadelerin katılımcıların tutumlarını ölçtüğü görülmektedir. Ortalama ve standart sapma değerleri, katılımcıların ölçeğe verdikleri yanıtların dağılımını ve merkezi eğilimini göstermektedir. Tanımlayıcı istatistikler doğrultusunda;

- S22 - Dijital araçlarımı görebileceğim bir yere bırakırım: Katılımcıların bu ifadeye yönelik ortalama yanıtı 3,70 ve standart sapma değeri 1,134'tür. Bu,

katılımcıların genellikle dijital araçlarını görebilecekleri bir yerde bıraktıklarını ancak yanıtlar arasında belirli bir varyasyon olduğunu göstermektedir.

- S34 - Dijital araçları kullanırken kendimi "birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum: Ortalama yanıt 3,19 ve standart sapma 1,148'dir. Katılımcıların bu ifadeye verdiği yanıtların ortalaması 3'e yakın olsa da standart sapmanın yüksek olması, yanıtlar arasında belirli bir çeşitliliğin olduğunu göstermektedir.
- S23 - Dijital araçlarımı kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağımdan endişelenirim: Ortalama yanıt 3,18 ve standart sapma 1,181'dir. Katılımcıların genel olarak bu ifadeye yönelik orta düzeyde endişeli olduklarını ancak yanıtlar arasında belirgin bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, Asosyallik Ölçeği tanımlayıcı istatistikleri, katılımcıların dijital araçlarla ilgili tutumlarında çeşitlilik olduğunu ve ölçek içindeki ifadelerin farklı derecelerde kabul edildiğini göstermektedir. Bu bilgiler, dijital araçların kullanımıyla ilgili farkındalık yaratma ve uygun stratejiler geliştirme açısından önemli olabilir.

**Çizelge 3.6.** Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile asosyallik ölçeği alt boyutları korelasyon analizi.

Ölçek	Alt Faktörler	Duygusal Tepkiler	Kontrolsüzlük	Dijital Bağlılık	Sosyal Etkileşim Engeli	Dijital Ayrılık Kaygısı
Dijital Bağımlılık	Duygusal Tepkiler	r 1				
		p				
	Kontrolsüzlük	r ,721**	1			
		p ,000				
Asosyallik	Dijital Bağlılık	r ,255**	,466**	1		
		p ,000	,000			
	Sosyal Etkileşim Engeli	r ,796**	,697**	,240**	1	
		p ,000	,000	,000		
Asosyallik	Dijital Ayrılık Kaygısı	r ,534**	,591**	,642**	,536**	1
		p ,000	,000	,000	,000	

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Asosyallik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Veriler ışığında yapılan analiz aşağıdaki gibidir:

- *Duygusal Tepkiler ile Sosyal Etkileşim Engeli:* Duygusal tepkiler ile sosyal etkileşim engeli arasındaki korelasyon katsayısı ( $r = 0,796$ ,  $p < 0,01$ ) yüksek ve pozitif yönlüdür. Bu, duygusal tepkiler ile sosyal etkileşim engeli arasında

güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, duygusal tepkiler arttıkça, sosyal etkileşim engeli de artmaktadır.

- *Duygusal Tepkiler ile Dijital Ayrılık Kaygısı:* Duygusal tepkiler ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki korelasyon katsayısı ( $r = 0,534$ ,  $p < 0,01$ ) ortalama düzeydedir. Bu, duygusal tepkiler ile dijital ayrılık kaygısı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir.
- *Kontrolsüzlük ile Sosyal Etkileşim Engeli:* Korelasyon katsayısı ( $r = 0,697$ ,  $p < 0,01$ ) yüksek ve pozitif yönlüdür. Bu, kontrolsüzlük düzeyi ile sosyal etkileşim engeli arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, kişilerin dijital araçları kontrol edememe durumları arttıkça, sosyal etkileşim engeli yaşama olasılıkları da artmaktadır. Bu durum, bireylerin dijital araçlarına aşırı bağımlılık geliştikçe sosyal ilişkilerinden uzaklaşabileceğini düşündürülebilir.
- *Kontrolsüzlük ile Dijital Ayrılık Kaygısı:* Korelasyon katsayısı ( $r = 0,591$ ,  $p < 0,01$ ) orta düzeydedir. Bu, kontrolsüzlük düzeyi ile dijital ayrılık kaygısı arasında ılımlı bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, kişilerin dijital araçları kontrol edememe durumları arttıkça, dijital ayrılık kaygıları da artmaktadır. Bu, kişilerin dijital araçlarla aşırı ilişkilendirilmiş bir bağımlılık duygusuyla dijital araçlardan uzaklaşma konusunda endişe duymalarını gösterebilir.
- *Dijital Bağımlılık ile Sosyal Etkileşim Engeli:* Korelasyon katsayısı ( $r = 0,240$ ,  $p < 0,01$ ) düşük ve pozitif yönlüdür. Bu, dijital bağımlılık düzeyi ile sosyal etkileşim engeli arasında zayıf bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, kişilerin dijital araçlara olan bağımlılığı arttıkça, sosyal etkileşim engeli yaşama olasılıkları da artmaktadır. Ancak bu ilişki düşük düzeyde olduğundan, dijital bağımlılığın sosyal etkileşim engeli üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu söylenebilir.
- *Dijital Bağımlılık ile Dijital Ayrılık Kaygısı:* Korelasyon katsayısı ( $r = 0,642$ ,  $p < 0,01$ ) yüksek ve pozitif yönlüdür. Bu, dijital bağımlılık düzeyi ile dijital ayrılık kaygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, kişilerin dijital araçlara olan bağımlılığı arttıkça, dijital ayrılık kaygıları da artmaktadır. Bu durum, bireylerin dijital araçlara olan bağımlılığı arttıkça, dijital araçlardan uzaklaşma veya ayrılık durumlarında endişe duymalarını gösterir.

Genel olarak, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutları ile Asosyallik Ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu da, kişilerin dijital bağımlılık düzeylerinin artmasıyla birlikte asosyal davranışlarının da artabileceğini düşündürülebilir.

**Çizelge 3.7.** Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile sosyal etkileşim engeli alt boyutu çoklu doğrusal regresyon analizi.

Model		Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
		B	Std. Hata	Beta		
Dijital Bağımlılık	(Sabit)	,467	,118		3,960	,000
	Duygusal Tepkiler	,570	,037	,603	15,519	,000
	Kontrolsüzlük	,303	,045	,283	6,666	,000
	Dijital Bağlılık	-,052	,034	-,046	-1,505	,133
R <sup>2</sup>		,666				
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>		,664				
F istatistiği		311,734 (p=,000)				
Bağımlı Değişken: Sosyal Etkileşim Engeli						

Çoklu doğrusal regresyon analizi, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarının Sosyal Etkileşim Engeli alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Analizin sonuçlarının ayrıntıları incelendiğinde;

Regresyon katsayıları, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki etkisini gösterir. Dijital Bağımlılık, Duygusal Tepkiler ve Kontrolsüzlük için pozitif katsayılar bulunmuştur, bu da bu faktörlerin Sosyal Etkileşim Engeli üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösterir. Ancak, Dijital Bağlılık için negatif bir katsayı bulunmuştur, bu da bu faktörün Sosyal Etkileşim Engeli üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki etkisini, değişkenlerin birim standart sapma değişimine göre ölçmektedir. Pozitif Beta değerleri, ilişkinin pozitif yönde olduğunu, negatif Beta değerleri ise ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermektedir. R Kare, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansı açıklama yüzdesini ifade etmektedir. Bu modelde R kare, %66,6'dır, yani bağımsız değişkenlerin %66,6'sı bağımlı değişkendeki varyansı açıklamaktadır. Düzeltilmiş R kare, modeldeki eklenen her bağımsız değişkenin açıklama yeteneğini dikkate alarak R karesini düzelter bir ölçüdür. F İstatistiği, modelin genel anlamlılığını test etmek için kullanılan bir F-testi istatistiğidir. Bu istatistik, modeldeki en az bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki varyansı açıklamada anlamlı bir katkıda bulunup bulunmadığını test etmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarının Sosyal Etkileşim Engeli üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, Duygusal Tepkiler ve Kontrolsüzlük faktörlerinin Sosyal Etkileşim Engeli üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, Dijital Bağlılık faktörü için etki anlamlı değildir. Bu bulgular, dijital bağımlılığın sosyal etkileşim üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Çizelge 3.8.** Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları ile dijital ayrılık kaygısı alt boyutu çoklu doğrusal regresyon analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.	
	B	Std. Hata	Beta			
Dijital Bağımlılık	(Sabit)	,157	,130		1,205	,229
	Duygusal Tepkiler	,280	,040	,308	6,931	,000
	Kontrolsüzlük	,141	,050	,137	2,819	,000
	Dijital Bağlılık	,545	,038	,500	14,382	,000
R <sup>2</sup>	,566					
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	,563					
F istatistiği	203,127 (p=,000)					
Bağımlı Değişken: Dijital Ayrılık Kaygısı						

Çoklu doğrusal regresyon analizi, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarının Dijital Ayrılık Kaygısı alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları şu şekildedir:

Standardize Edilmemiş Katsayılar (B): Analizde elde edilen katsayılar, her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki etkisini göstermektedir. Duygusal Tepkiler ve Kontrolsüzlük için pozitif katsayılar elde edilmiştir, bu da bu iki faktörün Dijital ayrılık kaygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösterir. Ayrıca, Dijital ayrılık kaygısı için de pozitif bir katsayı elde edilmiştir, yani bu faktörün Dijital ayrılık kaygısı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Standardize Edilmiş Katsayılar (Beta): Standartlaştırılmış regresyon katsayıları, her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki etkisini, değişkenlerin birim standart sapma değişimine göre ölçmektedir. Pozitif Beta değerleri, etkinin pozitif yönde olduğunu göstermektedir. R Kare, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansı açıklama yüzdesini ifade etmektedir. Bu modelde R kare, %56,6'dır, yani bağımsız değişkenlerin %56,6'sı bağımlı değişkendeki varyansı açıklamaktadır. Düzeltilmiş R Kare, modeldeki eklenen her bağımsız değişkenin açıklama yeteneğini dikkate alarak

R karesini düzelten bir ölçüdür. F İstatistiği ve p Değeri: Modelin genel anlamlılığını test etmek için kullanılan bir F-testi istatistiği ve p değeri bulunmaktadır. Bu istatistikler, modeldeki en az bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki varyansı açıklamada anlamlı bir katkıda bulunup bulunmadığını test etmektedir. Sonuç olarak, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutları ile Dijital ayrılık kaygısı alt boyutu arasında yapılan bu regresyon analizi, Duygusal Tepkiler, Kontrolsüzlük ve Dijital Bağlılık faktörlerinin Dijital ayrılık kaygısı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Çizelge 3.9.** Dijital bağımlılık ile asosyallik basit doğrusal regresyon analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	,155	,094		1,653	,099
Dijital Bağımlılık	,899	,030	,812	30,202	,000
R <sup>2</sup>	,660				
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	,659				
F istatistiği	912,154 (p=,000)				
Bağımlı Değişken: Asosyallik					

Basit doğrusal regresyon analizinin sonuçlarına göre, dijital bağımlılık ile asosyallik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $\beta = 0.812$ ,  $p < 0.001$ ). Bu, dijital bağımlılığın artmasıyla asosyallik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Regresyon modelinin R<sup>2</sup> değeri 0.660 olarak bulunmuştur, bu da dijital bağımlılık değişkeninin varyansın %66'sını açıkladığını göstermektedir. Analiz sonuçları, dijital bağımlılığın asosyallik üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Her bir birimlik artışta, asosyallik skorlarının 0.812 birim arttığı görülmektedir. Bu sonuçlar, dijital teknolojilerin aşırı kullanımının sosyal etkileşimlerde azalmaya ve asosyal davranışlara yol açabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrusal regresyon analizi, dijital bağımlılığın asosyallik üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Dijital bağımlılık düzeyi arttıkça, asosyallik düzeyinin de arttığı gözlemlenmektedir. Bu bulgular, dijital teknolojilerin sosyal etkileşimler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasını teşvik etmektedir.

## Hipotez Sonuçları

H1: Duygusal tepkiler, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.603$ , $p < 0.001$ ). Kabul
H2: Kontrolsüzlük, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.283$ , $p < 0.001$ ). Kabul
H3: Dijital Bağlılık, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = -0.046$ , $p > 0.001$ ). Ret
H4: Duygusal tepkiler, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.308$ , $p < 0.001$ ). Kabul
H5: Kontrolsüzlük, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.137$ , $p < 0.001$ ). Kabul
H6: Dijital Bağlılık, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.500$ , $p < 0.001$ ). Kabul
H7: Dijital Bağımlılık Asosyallik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	( $\beta = 0.812$ , $p < 0.001$ ). Kabul

- H1: Duygusal tepkiler, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.603$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Bu hipotez, duygusal tepkilerin sosyal etkileşim engeli üzerindeki etkisini inceledi. Analiz sonuçları, duygusal tepkiler ile sosyal etkileşim engeli arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.  $\beta$  katsayısı 0.603 olarak bulunmuştur, yani her bir birimlik artışta sosyal etkileşim engeli skorlarının 0.603 birim arttığı görülmektedir. Bu sonuç, duygusal tepkilerin sosyal etkileşim engeli üzerinde önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir.

- H2: Kontrolsüzlük, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.283$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Kontrolsüzlük ile sosyal etkileşim engeli arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları kontrolsüzlük ile sosyal etkileşim engeli arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.283$ ). Her bir birimlik artışta sosyal etkileşim engeli skorlarının 0.283 birim arttığı görülmektedir. Bu bulgu, kontrolsüzlüğün sosyal etkileşim engeli üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

- H3: Dijital Bağlılık, sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = -0.046$ ,  $p > 0.001$ ). Ret

Dijital bağlılık ile sosyal etkileşim engeli arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları dijital bağlılığın sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkiye

sahip olmadığını göstermektedir ( $\beta = -0.046$ ). Bu, hipotezin reddedilmesine yol açmaktadır.

- H4: Duygusal tepkiler, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.308$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Duygusal tepkiler ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları duygusal tepkilerin dijital ayrılık kaygısı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.308$ ). Her bir birimlik artışta dijital ayrılık kaygısı skorlarının 0.308 birim arttığı görülmektedir.

- H5: Kontrolsüzlük, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.137$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Kontrolsüzlük ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları kontrolsüzlüğün dijital ayrılık kaygısı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.137$ ). Her bir birimlik artışta dijital ayrılık kaygısı skorlarının 0.137 birim arttığı görülmektedir.

- H6: Dijital Bağlılık, dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.500$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Dijital bağlılık ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları dijital bağlılığın dijital ayrılık kaygısı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.500$ ). Her bir birimlik artışta dijital ayrılık kaygısı skorlarının 0.500 birim arttığı görülmektedir.

- H7: Dijital Bağımlılık Asosyallik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ( $\beta = 0.812$ ,  $p < 0.001$ ). Kabul

Dijital bağımlılık ile asosyallik arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları dijital bağımlılığın asosyallik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.812$ ). Her bir birimlik artışta asosyallik skorlarının 0.812 birim arttığı görülmektedir.

Bu doğrultuda hipotez sonuçları değerlendirildiğinde, hipotezlerin doğrulanması veya reddedilmesiyle ilgili istatistiksel sonuçlar bulguların araştırma sorularıyla uyumlu olduğunu göstermektedir.

Hipotez sonuçları, psiko-sosyal ve sosyo-kültürel açıdan değerlendirerek bir sentez yapıldığında; Dijital teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital bağımlılık ve asosyallik gibi kavramlar sosyal bilimlerde daha fazla ilgi görmeye başladı. Bu hipotezlerin sonuçları, bu iki alan arasındaki karmaşık ilişkileri anlamamıza yardımcı oluyor. Öncelikle, duygusal tepkilerin sosyal etkileşim engeli üzerindeki etkisi incelendiğinde, bulunan pozitif ilişki duygusal bağlamda dijital araçların insanlar arasındaki ilişkilere olan etkisini vurgulamaktadır. İnsanlar, dijital dünyadaki etkileşimlerine duygusal tepkiler göstererek gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşabilmektedirler. Kontrolsüzlük ile sosyal etkileşim engeli arasındaki pozitif ilişki, kişinin dijital dünyadaki kullanımını kontrol etme yeteneğinin azalmasıyla gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerinin de azaldığını göstermektedir. Bu durum, dijital teknolojilerin insanların gerçek yaşam sosyal etkileşimlerini engelleyebileceği yönünde önemli bir bulgu sunmaktadır. Dijital bağımlılık ile sosyal etkileşim engeli arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak anlamsız bulunması, dijital dünyanın insanların sosyal etkileşimlerini sınırlamadığına dair bir gösterge olabilir. Belki de dijital bağımlılık, bireylerin sosyal etkileşimlerine farklı yollarla katılmalarına olanak tanıyor olabilmektedir. Duygusal tepkilerin dijital ayrılık kaygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, pozitif bir ilişki bulunmuş, bu da duygusal olarak bağlı olan bireylerin dijital ortamdan ayrı kalmaktan endişe duyduklarını göstermektedir. Bu, dijital teknolojinin insanların duygusal bağlarını güçlendirebileceğini veya bağımlılık eksikliğinden kaynaklanan kaygıları artırabileceğini düşündürülebilir. Kontrolsüzlük ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki ilişki de incelendiğinde pozitif bir bağlantı bulunmuştur. Bu, dijital dünyada aşırı derecede zaman harcayan bireylerin ayrı kalmaktan duyduğu kaygının arttığına işaret ediyor olabilir. Son olarak, dijital bağımlılık ile dijital ayrılık kaygısı arasındaki pozitif ilişki, dijital teknolojinin bireyler arasındaki ayrılık kaygısını artırabileceğini göstermektedir. Bu, dijital teknolojilerin insanlar arasındaki bağları güçlendirirken aynı zamanda bağlantıları zayıflatabileceğini düşündürülebilir. Genel olarak, bu hipotezlerin sonuçları, dijital teknolojilerin sosyal etkileşimler üzerinde karmaşık ve çeşitli etkileri olduğunu göstermektedir. Psiko-sosyal ve sosyo-kültürel bakış açılarıyla ele alındığında, dijital teknolojilerin insanlar arasındaki ilişkileri nasıl değiştirdiği ve ayrıca bireylerin duygusal ve psikolojik refahlarını nasıl etkilediği daha iyi anlaşılabilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, dijital bağımlılığın ve alt boyutlarının asosyallik ve alt boyutları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Hipotezlerin sonuçları, serbest zaman değerlendirme bağlamında dijital bağımlılığın bireylerin sosyal ve duygusal yaşamları üzerindeki çeşitli etkilerini anlamamıza yardımcı olmuştur. Bu bulguları psiko-sosyal ve sosyo-kültürel açıdan ele alarak geniş bir tartışma sunmak, dijital teknolojilerin bireyler ve toplum üzerindeki geniş kapsamlı etkilerini daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Dijital bağımlılığın sosyal etkileşimler üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, araştırma sonuçları, duygusal tepkilerin sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ( $\beta = 0.603$ ,  $p < 0.001$ ). Bu bulgu, bireylerin dijital dünyada yaşadıkları duygusal tepkilerin, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle genç bireyler arasında dijital platformlarda geçirilen zamanın artması, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına yol açabilir. Bu durum, yalnızlık ve sosyal izolasyon hissini artırabilir, bu da uzun vadede mental sağlığı olumsuz etkileyebilir.

KontROLSÜZLÜK alt boyutunun sosyal etkileşim engeli üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta = 0.283$ ,  $p < 0.001$ ). Dijital araçların kullanımını kontrol edemeyen bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını çevrimiçi geçirerek sosyal etkinliklerden ve yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşabilirler. Bu durum, bireylerin sosyal becerilerinin zayıflamasına ve gerçek dünyadaki sosyal ağlarının daralmasına neden olabilir.

Dijital bağlılık alt boyutunun sosyal etkileşim engeli üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ( $\beta = -0.046$ ,  $p > 0.001$ ). Bu bulgu, dijital araçlara olan bağlılığın, her zaman sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açmadığını göstermektedir. Belki de dijital araçlar, bazı bireyler için sosyal bağlantıları sürdürmenin ve genişletmenin bir yolu olarak hizmet edebilir. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin fiziksel olarak uzak oldukları kişilerle bağlantıda kalmalarını sağlar ve yeni sosyal ağlar oluşturma imkânı sunar.

Dijital ayrılık kaygısı ve duygusal bağlar açısından araştırma bulguları değerlendirildiğinde, Duygusal tepkilerin dijital ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta = 0.308$ ,  $p < 0.001$ ). Bu, dijital dünyadaki etkileşimlerin bireylerin duygusal bağlarını güçlendirdiğini ve bu bağların kopma ihtimalinin kaygıya yol açtığını göstermektedir. Dijital araçlardan ayrılma kaygısı, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi olma isteğiyle sonuçlanabilir ve bu durum, bireylerin offline dünyadaki sorumluluklarını ve ilişkilerini ihmal etmelerine neden olabilir.

Kontrolsüzlük alt boyutunun dijital ayrılık kaygısı üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $\beta = 0.137$ ,  $p < 0.001$ ). Dijital araçların kullanımını kontrol edemeyen bireyler, bu araçlardan ayrılmak zorunda kaldıklarında daha yüksek düzeyde kaygı yaşayabilirler. Bu kaygı, bireylerin dijital dünyaya olan bağımlılıklarının artmasına ve offline dünyadaki aktivitelerden daha fazla kaçınmalarına yol açabilir.

Dijital bağıllık alt boyutunun dijital ayrılık kaygısı üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ( $\beta = 0.500$ ,  $p < 0.001$ ). Dijital dünyaya güçlü bir bağıllık hisseden bireyler, bu dünyadan uzak kalma durumunda daha yoğun kaygı yaşamaktadırlar. Bu durum, bireylerin sürekli olarak dijital cihazlarını yanlarında taşımalarına ve çevrimiçi kalma çabalarına yol açabilir.

Dijital bağımlılık ve asosyallik bağlamında hipotez sonuçları değerlendirildiğinde, Dijital bağımlılığın asosyallik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = 0.812$ ,  $p < 0.001$ ). Bu bulgu, dijital bağımlılığın bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz etkilediğini ve asosyalliğe yol açtığını göstermektedir. Dijital bağımlı bireyler, dijital dünyada daha fazla zaman geçirdikçe, yüz yüze etkileşimlerden ve sosyal aktivitelerden uzaklaşmakta ve bu durum, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissini artırmaktadır.

Son dönemdeki dijital teknoloji ilerlemeleri, günlük yaşam rutinlerini, iletişim şekillerini ve bireylerin algılarını büyük ölçüde etkilemektedir. İnternet ve sosyal medya platformları birçok avantaj sağlamanın yanı sıra bazı olumsuz sonuçlara da yol

açabilir. Örneğin, aşırı sosyal medya ve internet kullanımı insanların sağlık sorunları yaşamasına ve siber zorbalığa maruz kalmalarına neden olabilir (Yıldırım, 2021).

Toplumsal yaşamın çeşitli alanlarında gerçekleşen teknolojik ilerlemeler, sadece günlük rutinlerimizi ve çalışma tarzlarımızı değiştirmekle kalmıyor; aynı zamanda serbest zaman etkinliklerine erişim ve katılım şekillerimizi de derinden dönüştürmektedir (Elnur, 2024: 434).

Serbest zaman, bireylerin kendi isteği ve seçimleri doğrultusunda, herhangi bir zorunluluğa bağlı olmadan keyif aldığı, hoş vakit geçirdiği ve tatmin olduğu etkinlikleri gerçekleştirdiği zaman dilimini ifade etmektedir. Bu süreçte birey genellikle iş veya diğer taahhütlerinden bağımsız olarak kendini geliştirir veya dinlenir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010: 131). Bu bağlamda dijital bağımlılık ve asosyallik ilişkisi ölçülmüştür.

Araştırma bulguları serbest zaman bağlamında, psiko-sosyal ve sosyo-kültürel olarak değerlendirildiğinde; psiko-sosyal açıdan bakıldığında, dijital bağımlılık, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Yüz yüze etkileşimlerin azalması, bireylerin sosyal destek ağlarının zayıflamasına ve depresyon, anksiyete gibi mental sağlık sorunlarının artmasına neden olabilir. Sosyal etkileşimler, insanların duygusal destek buldukları ve stresle başa çıktıkları önemli mekanizmalardır. Dijital bağımlılığın bu etkileşimleri engellemesi, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini azaltabilir. Sosyo-kültürel açıdan ise, dijital bağımlılık, toplumsal normların ve değerlerin değişmesine yol açabilir. Dijital araçların yaygınlaşması, geleneksel sosyal etkileşim biçimlerini değiştirmiştir. Özellikle genç nesiller arasında dijital dünyada geçirilen zamanın artması, yüz yüze iletişimin öneminin azalmasına neden olabilir. Bu durum, toplumdaki sosyal bağların zayıflamasına ve bireylerin toplumsal aidiyet duygularının azalmasına yol açabilir.

Serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bağlamında dijital bağımlılık ve asosyalliği engellemek için üniversitelerde bünyesinde bulunan tüm bölüm ve sınıflara dijital araçlarla, sosyal medya ve oyunlara ayrılacak süre ile ilgili eğitimler, dijital detoks eğitimleri verilmeli, bu dersler zorunlu tutulmalı, bu konu ile ilgili ayda bir

seminerler olmalıdır. Aynı zamanda gençleri bu alışkanlıklardan alıkoyabilmek adına dijital araçların olmadığı doğa, spor etkinlikleri düzenlenmeli aile ve yakın çevre, arkadaşlarla geçirilecek vakti serbest zamanda arttırılmalıdır.

Sonuç olarak, bu araştırma dijital bağımlılığın ve onun alt boyutlarının asosyalite ve alt boyutları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal etkileşimlerini, duygusal sağlığını ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilecek önemli bir faktördür. Bu bulgular, dijital bağımlılığın azaltılması ve bireylerin sosyal etkileşimlerinin güçlendirilmesi için stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Toplum olarak dijital dünyanın faydalarından yararlanırken, onun olumsuz etkilerini de göz önünde bulundurarak dengeli bir yaklaşım benimsemesi gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, Y. S. (2002). Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi (Doktora tezi). OMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun. <http://libra.omu.edu.tr/tezler/39199.pdf>
- Ağaoğlu, Y. S., ve Boyacı, M. (2013). *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 8(1), 17-23. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/118056>
- Akarcan, M. (2024). Dijital Medya Bağımlılığının Getirdiği Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 7(1), 47-54. <https://doi.org/10.52704/bssocialscience.1383503>
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1722152>
- Akgül, B., Yıldız, E. E., ve Turşucuoğlu, B. (2018). Medya Bağımlısı Bireyin, Medyada Harcadığı Fazla Zamanın Bireye Sosyo-Ekonomik Zararları. *Akademia Sosyal Bilimler Dergisi*, 282-290. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asj/issue/40224/479033>
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Stud*, 2(1), 11-23.
- Aktan, E., ve Koçyiğit, M. (2016). Sosyal Medya'nın Turizm Faaliyetlerindeki Rolü Üzerine Teorik Bir İnceleme. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 62-73. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/31354/346199>
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- Alay, S. (2000). Relationship between time management and academic achievement of selected university students. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/3974>
- Alyanak, P. D. B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktpd/issue/47771/595721>
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16387/171397>

- Argın, S. F. (2013). Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği) (Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115179>
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/67819>
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Arslan, S. (2018). Yetişkin eğitimi bağlamında serbest zaman okuryazarlığı ölçeği geliştirme: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(14), 101-116. <https://inesjournal.com/DergiTamDetay.aspx?ID=1533>
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Şiddet Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113. <https://doi.org/10.18009/jcer.652390>
- Augner, C., ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441.
- Avcı, F., & Er, H. (2019). Dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi ve çözüm önerileri. *Language Teaching and Educational Research*, 2(2), 132-159.
- Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2017). *Teknolojinin Olumsuz Etkileri*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61815/924942>
- Aydın, B. (2023). Dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, F. (2017). Dijital çağın çocuklarının serbest zamanı. *TRT Akademi*, 2(4), 604-607. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/738189>

- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751430>
- Aykaç, S., ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen Dünyada Nomofobi ve Sosyotelist Olma-Sosyotelizme Maruz Kalmanın Etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>
- Babacan, M. E. (2014). Sosyal Medya Sonrası Yeni Toplumsal Hareketler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 135-160. <https://doi.org/10.20493/bt.55255>
- Babadağ, S., ve Balci Alparslan, G. (2022). Yeni Bir Kavram Dijital Demans: Hemşirelik Öğrencilerinin Dijital Demans Durumu. *JCME*, 30(6), 415-420. <https://doi.org/10.17942/sted.620527>
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., ve Ersöz, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. <https://doi.org/10.18094/si.44854>
- Balcı, Ş., ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *İletişim*, (29).
- Balcı, A. (2019). Zaman Yönetimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 23(1), 95-102. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000852](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000852)
- Basalla, G. (2013). *Teknolojinin evrimi*. (Çev. C. Soydemir). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Basmacı, P. (2018). Yeni İletişim Teknolojilerinin Bireyin Serbest Zaman Kullanımına Etkisi ve Kuramsal Açından Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 110-126.
- Bayram, F. (2008). Gazete Okurlarının Okuma Motivasyonları ve Doyumları Üzerine Bir Kullanımlar ve Doyumlar Araştırması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 321-336.
- Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 897-912. <https://doi.org/10.7456/11203100/022>

- Blachnio, A., Przepiorka, A., ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, (55), 701-705.
- Blinka, L., ve Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology*, 8(2).
- Bonetti, L., Campbell, M. A., ve Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Borak, N., ve Beki, A. (2021). Sosyal Medya Bağımlılığının Lise Öğrencilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpd/issue/63038/963920>
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Broughton, K., ve Beggs, B. A. (2006). Leisure Satisfaction of Older Adults. *Journal of Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18. [https://www.researchgate.net/publication/233305085\\_Leisure\\_Satisfaction\\_of\\_Older\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/233305085_Leisure_Satisfaction_of_Older_Adults)
- Calado, F., Alexandre, J., ve Griffiths, M. D. (2014). Mom, Dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772-794.
- Cengiz, R., ve Yaşartürk, F. (2020). Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1172396>
- Cengizhan, C. (2013). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: "İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebd/issue/360/2008>
- Chayko, M. (2018). *Süper Bağlantılı*. (B. Bayındır, D. Yengin ve T. Bayrak, Çev.). İstanbul: Der Yayınları.
- Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>

- Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Coşkun, A. (2021). *Dijital Medya Çağında Yalnızlık*. Ankara, Türkiye: İksad Yayınevi.
- Cunningham, H. (2016). *Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880*. (1st Ed.). Routledge Library Editions: The Victorian World.
- Çağır, G., ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çakır, V., ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147. <https://doi.org/10.18094/si.71566>
- Çalık, F., ve Yönet, E. (2020). *Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri*. Astana Yayınları.
- Çallı, İ., Torkul, O., ve İşman, A. (2014). Sakarya Üniversitesi'nde Uzaktan Eğitimin Dünü Bugünü ve Geleceği. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (3).
- Çambay, S. O. (2015). Bir toplumsallaşma aracı olarak yeni medya: Kuramsal bir değerlendirme. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (5), 237-247.
- Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9), 77-92. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/481525>
- Çoban, R. (2013). Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Burdur Gölhisar örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., ve Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Demir, A. (1989). 'Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği'. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, M., ve Demir, S. S. (2014a). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme Ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/355390>
- Demir, M., ve Şen Demir, Ş. (2014b). Kamu kesimindeki yöneticilerin serbest zaman etkinliklerini algılaması ve değerlendirmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 61-76. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/577057>
- Denizci Nazlıgül, M., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/44300/550049>
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., ve et al. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2781021>
- Dever, A., ve Sözen, H. (2021). *Spor Sosyolojisi*. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Dewdney, A., ve Ride, P. (2013). *The digital media handbook*. New York, NY: Routledge.
- Doğan, İ. (2007). *Sosyoloji*. Ankara: Pegem A. Yayıncılık.
- Doğan Keskin, A., ve Aral, N. (2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339. <https://doi.org/10.51982/bagimli.880679>
- Dresp-Langley, B., ve Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Egger, O., ve Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zürich.
- Elnur, A. (2024). Dijital Çağda Boş Zaman: Boş Zaman Olgusunun Dijitalleşmesi Bağlamında "Ready Player One" Filminin İncelenmesi. *Mevzu-Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 431-462. <https://doi.org/10.56720/mevzu.1428798>
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/28d99e2e-223e-4bdf-a64a-d7570d75352f/content>

- Ergen, R. M., ve Akacan, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 582-599. <https://doi.org/10.53444/deubefd.956418>
- Ergün, N., Göksu, İ., ve Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Eroğlu, A., ve Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Eryılmaz, S., ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912. <https://doi.org/10.17755/esosder.311314>
- Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı*. (A. Dirim, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Ferraro, B. C., D'Amico, A., ve Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 170–175.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., ve Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250–268.
- Gere, C. (2019). *Dijital Kültür*. (A. Akın & N. Pembecioğlu, Çev.). İstanbul: Salon Yayınları.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., ... ve Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9, 350071.
- Gökçearslan, Ş., ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435. <https://dergipark.org.tr/en/pub/zgefd/issue/47938/606448>
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-251.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/108508>

- Gülbahçe, . (1996). Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları: Türkiye rneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/410714>
- Gn, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık leğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87470>
- Hacinebioğlu, B., ve Kaya, F. (2023). Serbest Zaman Doyumunun Davranışsal Niyet zerindeki Etkisi: Doğu Karadeniz Bölümü rneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 7(1), 14-28.  
<https://doi.org/10.32958/gastoria.1254348>
- Havitz, M. E., ve Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245–278.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.1997.11949796>
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Henderson, K. A. (1991). *Dimensions of Choice: A Qualitative Approach to Recreation, Parks, and Leisure Research*. USA: Venture Publishing.  
<https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19921896581>
- Henderson, K. (2010). Leisure Studies in the 21st Century: The Sky is Falling? *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 391-400.  
[https://www.researchgate.net/publication/232856326\\_Leisure\\_Studies\\_in\\_the\\_21st\\_Century\\_The\\_Sky\\_is\\_Falling](https://www.researchgate.net/publication/232856326_Leisure_Studies_in_the_21st_Century_The_Sky_is_Falling)
- Horzum, M. B., Ayas, T., ve akır-Balta, . (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı leği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Hsieh, S. C., Spaulding, A., ve Riney, M. (2004). A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*, 9(4), 604-629.  
<https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol9/iss4/3/>
- Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve geçen erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-137.
- Işık, U. (2007). Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı (Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi). Konya.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12395/9770>

- İkri, A., Palaz, D. Y., İkri, Ü., Küçük, B., Erdoğan, Z., ve Özkan, A. (2023). Covid 19 salgını sürecinde sosyal medya kullanımı ve asosyal davranışlar. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 9(107), 4771-4790. <https://doi.org/10.29228/sssj.67039>
- İspir, B., Birsen, H., Binark, F. M., Özata, F. Z., Bayraktutan, G., Öztürk, M. C., ve Ayman, M. (2013). *Dijital iletişim ve yeni medya*. Eskişehir: Web-Ofset.
- Johnson, N. F., ve Keane, H. (2017). Internet addiction? Temporality and life online in the networked society. *Time & Society*, 26(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577279>
- Kabakçı, I., Odabaşı, H. F., ve Çoklar, A. N. (2008). Parents' views about internet use of their children. *International Journal of Education and Information Technologies*, 2(4), 248-255.
- Karabulut, A., ve Gökler, R. (2023). Teknoloji Bağımlısı Çocuklarla İletişim. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 54-61. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yobusbf/issue/76614/1130693>
- Karadeniz, F., Müftüler, M., ve Gülbeyaz, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve engellerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-36. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/876123>
- Karagülle, A., ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakuş, B. N., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z. I., ve Şen, A. (2021). Bağımlılık Fiziopatolojisine Genel Bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1864159>
- Karakuş, M., Balcı, E. V., ve Tiryaki, S. (2023a). Online Oyun Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler Üzerine Bir Literatür Taraması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 274-279. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.10>
- Karakuş, M., ve Tarhan, A. (2023b). Yükseköğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 209-232. <https://doi.org/10.59534/jcss.1300658>
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon – Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, M. K., ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

- Kaplan, A. (2019). Tüketim Sosyolojisi: Teknoloji Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Current Addiction Research*, 3(1), 31-41. <https://doi.org/10.5455/car.105-1550823495>
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Oka, Y., ve Ueno, S. I. (2019). Association between sleep habits and problems and internet addiction in adolescents. *Psychiatry Investigation*, 16(8), 581-587. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.03.21.2>
- Kayri, M., ve Günüş, S. (2010). Türkiye'deki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2415-2450.
- Kesici, A., ve Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıç, M. (2018). Çocukların Din ve Ahlak Eğitiminde Serbest Zaman Aktivitelerinin Rolü. *Tarih Okulu Dergisi*, 11(33), 889-909.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, Ç., ve Yiğit, T. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Bulanık Mantık ile Sınıflandırılması. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 8(5), 126-132. <https://doi.org/10.21923/jesd.829756>
- Koral, F., ve Alptekin, K. (2023). Dijital Oyun Bağımlılığı: Bir Derleme Çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*(11), 283-308. <https://doi.org/10.54557/karataysad.1237807>
- Kraus, R. G., ve Curtis, J. E. (1982). *Creative Management in Recreation and Parks*. CV Mosby Company.
- Kucur, B. A. (2018). *Transmedya Hikaye Anlatıcılığı: Angry Birds Evreni Örneği*. İstanbul: Arı Sanat Yayınları.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., ve Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103-109.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık: Facebook Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Küçükvardar, M., ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lemmens, J. S., ve Hendriks, S. J. F. (2016). Addictive online games: Examining the relationship between game genres and Internet Gaming Disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 270-276.
- Levine, I., ve Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation between individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54(4), 717-733.
- Ling, R. (2005). The sociolinguistics of SMS: An analysis of SMS use by a random sample of Norwegians. In R. Ling & Per E. Pedersen (Eds.), *Mobile communications* (ss. 335–349). Londra, İngiltere: Springer.
- Mavnacıoğlu, K. (2011). Kurumsal İletişimde Sosyal Medya Yönetimi: Kurumsal Blog Odaklı Bir İnceleme. (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Molloy, M. (2017, April 29). Too much social media 'increases loneliness and envy' - Study. *The Telegraph*.
- Muslu, M., ve Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji Bağımlısı Çocuklarda Obeziteye Neden Olan Risk Faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/46106/482807>
- Nilüfer. (2003). Sanal Cemaat Örüntüleri. *Timisi*. Erişim tarihi: 13 Nisan 2024, <http://medyakronik.com>
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., et al. (2016). Impulsivity in multiplayer online battle arena Gamers: Preliminary results on experimental and self-report measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351-356.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., et al. (2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 307-323. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61799/924526>
- Özer, A., ve Eryılmaz, S. (2021). Bilgi ve İletişim Teknolojileri Yeterlilikleri ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 16-25. <https://doi.org/10.51725/etad.854068>
- Özgür Güler, E., Veysikarani, D., ve Keskin, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/49107/627125>
- Özsevinç, N. (2022). Teknoloji Bağımlılığı Bağlamında Siberhondrik Hastalığının İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 141-161. <https://doi.org/10.21733/ibad.1023168>
- Öztürk, D. (2007). Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejnm/issue/34698/383554>
- Polat, E., Yoka, K., Can, B., ve Yılmaz, K. (2019). Taraftar özdeşleşme düzeyi, yaşam tatmini ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 116-127. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1028502>
- Roberts, J. A., ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Sayımer, İ. (2008). *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Scherer, K. (1997). College life on – line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655 – 665.
- Selçuk, H. E., ve Akdağ, D. D. M. (2020). Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(2), 249-265. <https://doi.org/10.34137/jilses.833182>
- Serçek, S., ve Özaltaş Serçek, G. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki

ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 1-21.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1018440>

Severin, W. J., ve Tankard, J. W. (1994). *İletişim Kuramları*. (Ali Atıf Bir & N. S. Sever, Çev.). İstanbul: Kibele Yayınevi.

Soyöz-Semerci, Ö. U., ve Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1467847>

Söyler, S., ve Yıldırım Kaptanoğlu, A. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/37874/339485>

Spir, B., Birsen, H., Binark, F. M., Özata, F. Z., Bayraktutan, G., Öztürk, M. C., ve Ayman, M. (2013). *Dijital iletişim ve yeni medya*. Eskişehir: Web-Ofset.

Starcevic, V. (2013). Is internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.

Stebbins, R. A. (2013). Leisure, happiness and positive lifestyle. In *Contemporary perspectives in leisure* (ss. 50-60). Routledge.

Sümer, N., Oruçular, Y., ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4), 192-209. 192-209.

Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114893>

Şahin, C. K., Akten, S., ve Erol, U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.

Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59268/851452>

Şen, M., ve Akpınar, E. (2016). Serbest Zaman Okumalarının Sosyal Bilgiler Dersindeki Akademik Başarıyı Yordamaya Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/227159>

- Şener, S. (2021). Sosyal medyanın gençlerin düşünce ve değerlerine etkisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 529-553. <https://doi.org/10.52115/apjir.979579>.
- Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital Medya Bağımlılığı: Catfish Filminin Göstergibilimsel Analizi. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 14(53), 105-125. <https://doi.org/10.5824/ajite.2023.02.002.x>
- Tarhan, N. (2005). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2015). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2020). *Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylan, H. H., ve Işık, M. (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874.
- Tekkam, S. D., Bala, S., ve Pandve, H. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 13(6), 643-647. [https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu\\_315\\_19](https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_315_19)
- Tektaş, N. (2014). A research on university students' social networking habits. *J History School*, 17, 851-870.
- Tezcan, M. (1992). Boş zamanların değerlendirilmesi sorununun sosyolojik ve eğitimsel yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(11), 165-179. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/804610>
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management* (3. baskı). E & FN Spon Press.
- Thompson, J. B. (1995). *The Media and Modernity: A Social Theory of The Media*. Cambridge: Polity Press.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı*. Konya.
- Tiryaki, S. (2018). Yalnızlık ve benlik sunumu çerçevesinde sosyal medya kullanımı. *The Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4264>
- Tudorel, O. I., ve Vintilă, M. (2018). The role of social support on internet addiction. *Revista de Asistenta Sociala*, 1, 73-78.

- Tunçkol, M. H. (2001). Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi). Konya, Türkiye.
- Turan, H. (2022). İnternet bağımlılığı ve siberkondri. *Balkan Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-27.
- Türker, N., Ölçer, H., ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/317885>
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atad/issue/16804/174574>
- Uğur, A., ve Kutlu, Ö. (2007). Zaman yönetimi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, 1, 89-124. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/866748>
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Üçer, N. (2016). "Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Gençlerin Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Niteliksel Bir Araştırma." *Global Media Journal TR Edition*, 6(12), 1-26.
- Ünal Çil, A. (2011). Kur'an'da zaman kavramı. *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 337. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/179792>
- Ünal, S. (2018). Are the new information environments of the 21st century threat or opportunity? Information overload and anxiety in digital natives. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 8(4), 309-342.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pesausad/issue/36449/412898>
- Üzgülü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., et al. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2759442>
- Wang, W. (2001). Internet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919-938.

- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction— a comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268-276.
- Wood, R. T. (2008). Problems with the concept of video game "addiction": Some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169–178.
- Yağmurlu Dara, A. (2013). Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya. *Selçuk İletişim*, 7(1), 5-15. <https://doi.org/10.18094/si.57021>
- Yalçın Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Yalçınkaya, Ş. (2015). Modern kentin yeni kamusal alanında çocuk, alışveriş merkezleri ve serbest zaman etkinlikleri. *İDEALKENT*, 6(17), 80-105. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/464422>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tojdac/issue/44330/547789>
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5), 1237-1258. <https://doi.org/10.18506/anemon.892144>
- Yılman, M. A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ebader/issue/44675/554991>
- Yılmazsoy, B., ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29. <https://dergipark.org.tr/en/pub/auad/issue/34247/378481>

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Zeka, N. (1990). *Postmodernizm*. İstanbul: Kıyı Yayınları.

Zimbardo, P., ve Coulombe, N. D. (2017). *Man Disconnected: How Technology Has Sabotaged What It Means to Be Male* (T. Yalur, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayıncılık.

**EKLER****Anket Formu****Dijital Bağımlılık Ölçeği**

1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	1	2	3	4	5
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	1	2	3	4	5
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	1	2	3	4	5
5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	1	2	3	4	5
6. Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstak için başarısız çabalarım oldu.	1	2	3	4	5
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltmıyorum.	1	2	3	4	5
9. Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	1	2	3	4	5
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden habersizim olurum.	1	2	3	4	5
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenirir.	1	2	3	4	5
14. Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.	1	2	3	4	5
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	1	2	3	4	5
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.	1	2	3	4	5

**Asosyallik Ölçeği**

1. Dijital araçlarım yanımda olmadığında endişelenirim.	1	2	3	4	5
2. Dijital araçlardan ayrı kalmaya dayanmam.	1	2	3	4	5
3. Dijital araçlarımı görebileceğim bir yere bırakırım.	1	2	3	4	5
4. Dijital araçlarımı kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağımdan endişelenirim.	1	2	3	4	5
5. Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
6. İnsanlar dijital araçlarla çok fazla vakit geçirdiğini söyler.	1	2	3	4	5
7. Başkaları dijital araçları bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse sinirlenirim.	1	2	3	4	5
8. Başkalarını sinirlendirdiğimi bildiğim hâlde dijital araçlarımı kullanırım.	1	2	3	4	5
9. Başkaları ile konuşmak yerine dijital araçlarla uğraşmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
10. Dikkatimi başkaları yerine dijital araçlara verdiğimde memnun olurum.	1	2	3	4	5
11. Başkalarına odaklanmayı bırakıp dijital araçlarla ilgilendiğimde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Başkalarını görmezden gelip, dikkatimi dijital araçlara verdiğimde stresten kurtulurum.	1	2	3	4	5
13. Dijital araçlara düşündüğümde daha uzun süre dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
14. Dijital araçları kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırdığımı bilirim.	1	2	3	4	5
15. Dijital araçları kullanırken kendimi “birkaç dakika daha” diye düşünürken bulurum.	1	2	3	4	5