ERGENLERDE VE YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OBEZİTE SİYABEND ANUŞ

2024



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı

ERGENLERDE VE YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OBEZİTE

SİYABEND ANUŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2024

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı

ERGENLERDE VE YETİŞKİNLERDE DİJİTAL OBEZİTE

DİGİTAL OBESİTY İN ADOLESCENTS AND ADULTS

Siyabend ANUŞ

Doç. Dr. Çetin GÜLER

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2024

ONAY SAYFASI

Siyabend ANUŞ tarafından, Doç. Dr. Çetin GÜLER danışmanlığında hazırlanan “Ergenlerde ve Yetişkinlerde Dijital Obezite” başlıklı bu çalışma, 20/05/2024 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 10/05/2024 tarihli ve 2024/21-3 sayılı kararı ile Doç. Dr. Ahmet Murat UZUN Başkanlığında, Doç. Dr. Çetin GÜLER ve Dr. Öğr. Üyesi Ezgi DOĞAN Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../2024

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde ve yetişkinlerde dijital obezite kavramının incelenmesidir. Araştırma kapsamında, bağımlılık, obezite, dijital obezite, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz bağımlılığı, internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve teknolojik cihazlardan kaynaklı oluşan sağlık problemleri incelenmiştir. Anılan kavramlar, dijital obeziteye neden olan ve dijital obezite sonucu doğan sonuçlar olarak öngörüldüğünden dolayı bu kavramların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu süreçte bireylerin dijital obezite düzeylerinin anlaşılması için bir ölçek geliştirilme ihtiyacı duyulmuş, alanyazında yapılan araştırmalarda dijital obezite ölçeğine rast gelinemediğinden dijital obezite ölçeği geliştirilmiştir. Araştırma sürecinde uzman görüşleri sonucunda yapılan düzeltmelerden sonra 46 maddeden oluşan bir taslak ölçek oluşturulmuş 289 katılımcıdan Google formlar aracılığıyla veri toplanılmıştır. Yapılan geçerlilik, güvenirlik ve açımlayıcı faktör analizleri sonucunda 25 maddeden oluşan bir dijital obezite ölçeği geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 5 faktörden oluşmakta bu faktörler, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz-internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri olarak adlandırılmıştır. Geliştirilen ölçek dijital obezite düzeyini 5 faktörle ölçebilen geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Geliştirilen dijital obezite ölçeği için 223 bireyin katılımıyla yeniden veriler toplanmış, doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çalışmada ölçek maddelerine ek olarak, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve ölçeğe eklenmiştir. Araştırma, bir ana problem ve 12 alt problemden oluşmaktadır. Ana problem katılımcıların dijital obezite düzeylerini, alt problemler ise katılımcıların dijital obezite düzeylerinin, yaşa, eğitim durumuna, yaşadığı yere, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, internete sahip olma durumu, telefon kullanmaya başlama yaşı, sosyal medya kullanmaya başlamaya yaşı, dijital oyuna başlama yaşı, günlük ortalama ekran süresi, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ve günlük internete bağlı olma durumlarına göre farklılıkları olarak belirlenmiştir. Her bir alt problemin, ölçek alt boyutlarına göre analiz sonuçları belirlenmiş ve tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: dijital obezite, teknolojik bağımlılıklar, sağlık problemleri, ekran süresi, tıkınmalı izleme

Abstract

The research encompasses the examination of health problems arising from digital obesity, digital game addiction, social media addiction, device addiction, internet addiction, binge-watching, and health issues related to technological devices. Since these concepts are presumed to cause digital obesity and result in its consequences, the aim of the study is to investigate these concepts. In the process, there was a need to develop a scale to understand individuals' levels of digital obesity. As existing research did not yield a digital obesity scale, one was developed after corrections based on expert opinions, resulting in a draft scale comprising 46 items. Following validity, reliability, and exploratory factor analyses, a digital obesity scale consisting of 25 items was developed. The developed scale comprises five factors named digital game addiction, social media addiction, device-internet addiction, binge-watching, and health problems. These factors consist of items designed to measure the respective dependencies. The developed scale is a valid and reliable instrument capable of measuring digital obesity levels with five factors. Data were collected from 223 participants through Google Forms, including 108 females and 105 males. Participants were distributed across age groups, with 25% in the 14-21 age range, 42% in the 22-29 age range, and approximately 33% aged 30 and above. In addition to scale items, a personal information form was created and added to the scale to determine participants' demographic characteristics. The research comprises one main problem and 12 sub-problems. The main problem focuses on participants' digital obesity levels, while sub-problems address variations in participants' digital obesity levels based on factors such as age, education level, place of residence, mother's education level, father's education level, internet access status, age of starting to use a phone, age of starting to use social media, age of starting to play digital games, daily average screen time, daily average digital game playing time, and daily internet-connected status. Analysis results for each sub-problem were determined based on scale sub-dimensions and discussed in comparison with existing literature.

Keywords: Digital obesity, technological dependencies, health issues, screen time, binge-watching

Teşekkür

Yüksek Lisans öğrenim sürecinde tezi hazırlamamda emek sarf eden, bilgi ve birikimini esirgemeyen danışman hocam sayın Doç. Dr. Çetin GÜLER'e,

Tüm eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen annem Miyesser ANUŞ, babam Hamza ANUŞ, kardeşlerim Nubahar ANUŞ ve Adil Abdullah ANUŞ'a

Yüksek Lisans öğrenim sürecimin tamamlanması ve bu tezi yazabilmem için çalışma hayatımda tanıdığı imkanlar ve yardımlarından dolayı Hâkim Ercan AYGÜN'e,

“dijital dünyanın cazibesine kapılmadan birbirlerine vakit ayıran bireylere…”

,

İçindekiler

Öz i
Abstract ii
Teşekkür iii
Tablolar Dizini viii
Şekiller Dizini x
Problem Durumu 1
Araştırmanın Amacı ve Önemi 4
Araştırma Problemi 4
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar 6
Bağımlılık Nedir? 6
Dijital Bağımlılık Nedir? 7
Obezite Nedir? 7
Dijital Obezite Nedir? 8
Dijital Oyun Bağımlılığı Nedir? 9
Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir? 11
İnternet Bağımlılığı Nedir? 13
Tıkınmalı İzleme Nedir? 15
Teknolojik Cihaz Bağımlılığı Nedir? 17
Bölüm 3 Yöntem 19
Çalışma Grubu 19
1. Çalışma Grubu 19
2. Çalışma Grubu 20
Veri Toplama Süreci 20
Veri Toplama Araçları 20
Ölçme Aracının Geliştirilme Süreci 21

Ölçeğin Puanlanması 21
Verilerin Analizi 21
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum 23
Ölçeğin Geçerlilik Çalışması 23
Açımlayıcı Faktör Analizine Göre Ölçeğin Faktör Yapısı 23
Ölçeğin Güvenirlik Çalışması 30
Cronbach's Alpha Yöntemi ile Güvenirlik Analizi 30
Ölçeğin Alt boyutlarının Puanlanması 32
Dijital Obezite Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları 33
Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 35
Ölçeğin Normalliğine İlişkin Bulgular 39
Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 40
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler 56
Alt Boyutların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 56
Alt Boyutların Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 59
Alt Boyutların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 60
Alt Boyutların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 62
Alt Boyutların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 65
Alt Boyutların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 67
Alt Boyutların Telefon Kullanmaya Başlamaya Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 69
Alt Boyutların Sosyal Medya Kullanmaya Başlamaya Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma 74

Alt Boyutların Dijital Oyuna Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 78
Alt Boyutların Günlük Ortalama Ekrana Bakma Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 79
Alt Boyutların Günlük Ortalama İnternete Bağlı Olma (Çevrimiçi Olma) Süreleri Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü 84
Öneriler 86
Kaynaklar 90
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi 107
EK-B: Etik Beyanı 108
EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu 109
EK-D: Kişisel Bilgi Formu 110
EK-E: Dijital Obezite Ölçeği 113

Tablolar Dizini

Tablo 1 Kaiser-Meyer-Olkin KMO testi 26
Tablo 2 Cihaz ve İnternet, Oyun, Tıkınmalı İzleme, Sağlık Problemleri, Sosyal Medya Bağımlılık Değerleri 27
Tablo 3 Cihaz ve İnternet Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri 28
Tablo 4 Oyun Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri 28
Tablo 5 Tıkınmalı İzlenme Maddeleri ve Faktör Yükleri 29
Tablo 6 Sağlık Problemleri Maddeleri ve Faktör Yükleri 29
Tablo 7 Sosyal Medya Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri 30
Tablo 8 Dijital Obezite Ölçeği Güvenirlik Bulguları 32
Tablo 9 Dijital Obezite Ölçeği Alt Boyutları 32
Tablo 10 Dijital Obezite Ölçeğin Ölçeğinin Regresyon Ağırlık Skorları 34
Tablo 11 Dijital Obezite Ölçeğin 5 Faktörlü Modelin Uyum İndeksleri 35
Tablo 12 Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 36
Tablo 12(devamı) Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular 37
Tablo 12(devamı) Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular 38
Tablo 13 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri 39
Tablo 14 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyutların Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular 39
Tablo 15 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması 40
Tablo 16 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması 42
Tablo 17 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 42
Tablo 18 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Ailenin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması 43
Tablo 19 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 43
Tablo 20 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 45

Tablo 21 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Telefon Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması 45
Tablo 22 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Sosyal Medya Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması 47
Tablo 23 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Dijital Oyuna Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması..... 49
Tablo 24 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük Ortalama Ekrana Bakma Sürelerine Göre Karşılaştırılması 51
Tablo 25 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılması 52
Tablo 26 Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük ortalama İnternete Bağlı Olma (Çevrimiçi Olma) Sürelerine Göre Karşılaştırılması 54

Şekiller Dizini

Şekil 1. Yamaç eğrisi grafiği 25
Şekil 2. Dijital Obezite Ölçeğin Çok Faktörlü Modeli..... *33*

Bölüm 1
Giriş

Bu bölümde bu araştırmanın problem durumu açıklanmış, temel problemi, alt problemleri, problemin önemi açıklanmış ve araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Günümüzde teknoloji, hayatımızı her geçen gün daha hızlı şekillendirmekte ve dünyamızın temel dinamiklerini de değiştirmektedir. Sağlık, ulaşım, eğitim, iletişim, tıp, sanayi alanlarında teknoloji ve getirdiği yenilikler kullanılmaktadır. (Olcay, 2018). İletişimin, hızla gelişen teknolojinin etkilediği önemli alanlardan biri olduğu düşünülmektedir. Gelişen teknolojinin geleneksel iletişim alışkanlıklarını değiştirdiği, iletişim kurma, bilgi paylaşma ve haber edinme süreçlerini etkilediği ifade edilmiştir (Bayrak ve Cihan, 2021). Teknolojik gelişmelerin etkilediği iletişim beraberinde yeni bir medya oluşturmuş bu yeni medya, mobil telefonlar, dijital oyunlar, internet ortamları, sosyal medya platformları, mobil uygulamalar aracılığıyla gerçekleşen iletişim etkinliği olarak ifade edilmiştir (Binark, 2019). Yeni medyanın en önemli temsilcisi olan internet, aynı kanal üzerinden ses, görüntü, metin ve diğer medya içeriklerinin kullanıcılara herhangi bir sınırlama olmadan geleneksel medyanın sunmuş olduğu biçimde değil, birden çok bileşenin(işitsel-görsel) bir arada kullanılmasıyla kitlelere sunulmasını sağlamaktadır (Karakaş, 2002). Değişen ve gelişen medya kavramının gün geçtikçe hayatımızda daha fazla yer edindiğini söylenebilir. Her yaştan bireyin odağı haline gelen sosyal medya uygulamalarının olumlu ve olumsuz etkileriyle birlikte araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Yeni Medya araçları ve artan internet kullanımı sayesinde bireylerin alışkanlıklarının değiştiği gözlemlenmektedir (Kara, 2013). İnsanların iletişim araçları olarak kullandığı telefon, tablet ve bilgisayarla daha çok vakit geçirmeye başladığı, birbirleri ile olan iletişimlerini bu cihazlar ve bu cihazlarda bulunan sosyal medya uygulamaları ile gerçekleştirmeye başladığı ifade edilmiştir (Binark, 2019). Kişiler arası iletişimin en önemli faktörlerinden olan sosyal medyanın ülkemizde kullanım oranı toplam nüfusun yüzde 80,8'i olarak açıklanmıştır (We

are social ve Kepios, 2022). Sosyal medya platformları insanların duygu ve düşüncelerini, deneyimlerini, çeşitli mesaj ya da görüntüler ile paylaşmak ve birbirleriyle iletişim halinde bulunmak için kullandıkları online platformlar olarak tanımlanmıştır (Eraslan, 2018). Sosyal medyanın bu özellikleri ile internet kullanımında ilk sırada yer aldığı ifade edilmiştir (Güney ve Taştepe, 2020). İnternet teknolojileri sayesinde birçok işin en az fiziksel güç, maliyet ve zaman ile yapılması hayatı birçok açıdan kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (Çiftçi, 2018). İnternetin yaygınlaşması ile gelen olumlu etkileri ile birlikte bazı yeni olumsuz durumlarda ortaya çıkmıştır. Bu olumsuz durumlara internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı örnek olarak verilebilir. Alışkanlıkların değiştiği, internet kullanım süresinin hayatımızın büyük bir kısmını kapsadığı iddia edilebilir. Anılan bağımlılık türlerinin bireylerde ne düzeyde olduğunun araştırılması ve bu konuda çözüm önerilerinin getirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bağımlılık; herhangi bir kişi, varlık veya nesneye duyulan karşı konulamaz bir istek olarak tanımlanabilir (APA, 2013). İnsanlar hayatları boyunca birçok şeye karşı bağımlı olabilir (Ögel, 2018). Bunlara örnek olarak; uyuşturucu madde, sigara, kumar, teknoloji, alkol, dijital oyun, sosyal medya, internet, teknoloji herhangi bir eşya veya davranış verilebilir (Ögel, 2018). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformlarında çok fazla zaman geçirme, bu platformlarda kesintisiz vakit geçirmek için heyecan, istek duyma ve diğer sosyal hayat aktivitelerini engelleyecek ölçüde çok zaman harcama olarak ifade edilmiştir (Andreassen ve diğerleri, 2014). Dijital oyun bağımlılığı, sosyal veya duygusal problemlere neden olduğu halde, kişinin dijital oyunları kontrolsüz, aşırı ve takıntılı düzeyde kullanmasıdır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009). İnternet bağımlılığı, aşırı internet kullanma arzusu, isteğin engellenememesi, zamanın büyük kısmının internette geçirilmesi ve internet yoksunluğunda sinirli ruh hali olarak tanımlanmıştır (Aslan ve Yazıcı, 2016; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Akıllı telefonların bilinçsizce ve aşırı şekilde kullanımı akıllı telefon bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Ünal, 2015). Yukarıda belirtilen bağımlılık türlerini teknoloji bağımlılığı başlığında incelediğimizde;

Vakitlerinin çoğunu dijital aygıtlar kullanarak geçiren ve bunların yokluğunda mutsuz, agresif hisseden bireyler bu durumların önüne geçebilmek için dijital aygıtlar ile olan bağlantılarını sürekli hale getirirler. Dijital bağımlılıklar beraberinde aşırı içerik tüketimine, aşırı içerik tüketiminin ise "Dijital Obeziteye" yol açtığı ifade edilmiştir (Bayrak ve Cihan, 2021). Anılan alanyazın çalışmalarından hareketle dijital obeziteye neden olan birçok faktörün olduğu sonucuna varılabilir. Dijital obezitenin bağımlılıklardan kaynaklı aşırı dijital içeriğe maruz kalma sonucunda ortaya çıktığı iddia edilebilir. Bireylerin dijital obezite olma durumlarına neden olan faktörlerin araştırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerin belirlenerek açıklanmasının, bireylerin "dijital obez" olmasını engelleyecek yollar bulunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Obezite; vücut sağlığını bozacak şekilde aşırı ve anormal yağ birikmesi olarak ifade edilmektedir (www.who.int/topics/obesity/en). Obezitenin küresel düzeyde giderek arttığı ve birçok sağlık problemine neden olduğu ifade edilmiştir (Çayır, Atak ve Köse, 2011). Teknoloji çağında olmamız, teknolojik araçları hayatımızın vazgeçilmez parçası yapmaktadır. Günümüzde bilgiye erişmek saniyeler içerisinde ve çok zahmet gerektirmeyecek şekilde gerçekleşmektedir (Bayrak ve Cihan, 2021). Fakat bilgiye erişimin bu kadar kolay ve hızlı olması beraberinde olumsuz durumlardan biri olan dijital obezite kavramını getirmektedir. Dijital obezite kavramı aşırı dijital içerik tüketimi olarak ifade edilmektedir (Bayrak ve Cihan, 2021). Dijital obezite kavramı, kullanıcıların alabileceklerinden ve algılayabileceklerinden fazla dijital bilgiye maruz kalmaları ve bunun sonucunda ruhsal ve fiziksel sorunlar yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (Newport, 2016). Çoğunluğun sahip olduğu telefonlar ve bilgisayarlar sürekli bireylere veriler aktarmaktadır. Fütürist Ufuk Tarhan, aşırı veri aktarımı ve tüketiminin bireylerde psikolojik ve fiziksel açıdan sorun yaşamalarına neden olduğunu dile getirmiştir. Dijital obez olmanın getirdiği rahatsızlıklar göz ağrısı, eller ve kollarda uyuşma, kilo alma, aşırı bilgiye maruz kalma sonucu oluşan zihinsel yorgunluk, beğenilmeme korkusu gibi rahatsızlıklardır. Bu rahatsızlıkların özellikle ergenlerde ve giderek yetişkinlerde çokça görüldüğü iddia edilebilir. Bu görülen rahatsızlıkların giderilmesine yönelik çözüm önerileri sunulması gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte ortaya çıkan yeni medya akımları hemen hemen herkesin hayatında bir şekilde yer edindiği söylenebilir. Bireylerin yeni medya akımlarını kullanmasıyla birlikte gerçek hayat alışkanlıklarının değiştiği, bireylerin gerçek hayattan uzaklaşarak sanal ortamlarda hayatlarının bir kısmını sürdürdükleri iddia edilebilir. Bu sanal ortamlarda geçirilen zamanların ise bireylere ve özellikle ergen dönemlerinde bulunanlara bazı olumlu ve olumsuz etkileri olduğu düşünülmektedir. Olumlu etkilerine bakıldığında; İnsanların bilgiye rahat erişimi sayesinde bulundukları ortamlardan bağımsız olarak güncel kalabilmesi, en az zaman, güç ve maliyetle hayatlarını kolaylaştırdığı söylenebilir. Bu olumlu yanlar dışında bazı olumsuz durumların da bireylerin hayatlarına etki ettiği iddia edilebilir. Bireylerin yeni bağımlılık türlerine karşı mücadele vermesi ve tembelleşmesi ile birlikte teknolojinin bazı olumsuz etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağımlılık türlerinin neden olduğu çağın önemli hastalıklarından birinin dijital obezite olduğu düşünülebilir. Bu kapsamda yapılacak bir çalışmanın bireylerin dijital bağımlılıklarına yol açan faktörleri ve dijital obezite kavramının açıklanmasında katkı yapacağı düşünülmektedir. Dijital bağımlılıklar sonucu ortaya çıkan dijital obezite kavramının ve bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen sonuçlarının araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Dijital obezite olma riski taşıyan ve dijital obezite olan bireylere yönelik çözüm önerilerinin sunulması ile alanyazına katkı sağlanılması beklenmektedir. Bu araştırma kapsamında Dijital obezite kavramının araştırılması ve bireylerin dijital obezite düzeylerinin belirlenmesini amaçlamaktadır.

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın temel problemi, dijital obezite kavramının araştırılması ve 13 yaş ve üzeri bireylerin dijital obezite düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmada cevabı aranan soru aşağıdadır:

1. Bireylerin dijital obeziteleri ne düzeydedir?

Alt problemler

Araştırmaya katılan bireylerin dijital obezite düzeyleri;

1. Yaşa göre farklılık gösteriyor mu?
2. Eğitim durumuna göre farklılık gösteriyor mu?
3. Aile gelir durumuna göre farklılık gösteriyor mu?
4. Yaşadığı yere göre farklılık gösteriyor mu?
5. Anne eğitim düzeyi göre farklılık gösteriyor mu?
6. Baba eğitim düzeyi göre farklılık gösteriyor mu?
7. Telefon kullanmaya başlama yaşına göre farklılık gösteriyor mu?
8. Sosyal medya kullanmaya başlama yaşına göre farklılık gösteriyor mu?
9. Dijital oyuna başlama yaşına göre farklılık gösteriyor mu?
10. Günlük ortalama ekrana bakma süresine göre farklılık gösteriyor mu?
11. Günlük ortalama dijital oyun oynama süresine göre farklılık gösteriyor mu?
12. Günlük interneti kullanma sıklığına göre farklılık gösteriyor mu?

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bağımlılık, obezite, dijital obezite, dijital bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, cihaz bağımlılığı ve tıkınmalı izleme kavramları ele alınmıştır.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık; bir madde, aktivite veya davranışa karşı kontrol kaybı ve düzenli olarak bunlara olan ihtiyacın artmasıyla meydana gelen bir durumdur (Ögel, 2018). Olumsuz sonuçlarına rağmen devam eden bir istek veya dürtü ile kendini gösterir. Bağımlılık, kişinin günlük yaşamını ve işlevselliğini olumsuz etkileyebilir. Kişiler hayatlarında birçok şeye bağımlı olabilirler. Örnek olarak; Kumar, alkol, sigara, uyuşturucu madde, teknoloji, telefon, sosyal medya verilebilir (Ögel, 2018).

Bağımlılık, fiziksel ve psikolojik bağımlılık olarak ikiye ayrılabilir (Akkaş, 2019):

Fiziksel bağımlılıkta bir maddeye bağımlı olan kişi, düzenli olarak maddeyi kullanmayı bıraktığında fiziksel belirtiler veya yoksunluk sendromları yaşar. Vücut alıştığı maddeyi alamaması durumunda birçok fiziksel rahatsızlıklar, sarsılmalar, terleme, mide bulantısı gibi reaksiyonlar verebilir. Genellikle uyuşturucu madde, alkol veya sigara bağımlılarının yoksunluk durumlarında yukarıda anılan belirtiler baş gösterebilir.

Psikolojik bağımlılıkta ise birey belirli bir madde, aktivite veya davranışa karşı yoğun bir istek hisseder. Psikolojik bağımlılık genellikle alışkanlık haline getirilen davranışlar veya hareketlerle ilişkilendirilir. Kişinin ruh hali, duygusal durumu veya düşünceleri üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Dijital bağımlılık olarak tanımlayabileceğimiz akıllı telefon, internet, dijital oyun bağımlılıkları psikolojik bağımlılık olarak ele alınabilir. Birey bu bağımlılıklarından dolayı olası yoksunluklarda yukarıda anılan psikolojik tepkileri verebilmektedir.

Dijital Bağımlılık Nedir?

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital teknoloji ve dijital içeriklerle aşırı düzeyde etkileşim halinde bulunması ve bu etkileşimin yaşamını olumsuz şekilde etkileyecek kadar artması durumu olarak ifade edilebilir. Dijital bağımlılık, bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler, dijital oyunlar, internet ve diğer dijital ortamlarla sürekli bağlantı halinde olma durumunu ifade eder (Arslan, 2020).

Dijital bağımlılığı bulunan bireyler aşağıda yer alan belirtileri gösterebilirler (Yeşilay,t.y.)

- Dijital cihazlarla sık sık vakit geçirme ve bunlara karşı kontrol eksikliği
- Dijital içerik ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme
- Dijital cihazların yoksunluğunda rahatsız hissetme
- Dijital cihazlar ve dijital ortamlarda geçirilen süreden dolayı iş, eğitim veya sosyal yaşamda sorunlar yaşama
- Göz yorgunluğu, boyun ağrısı, uyku bozuklukları gibi fiziksel rahatsızlıklar
- Sosyal yaşamdan izolasyon ve gerçek dünyadan kopuk yaşama

Dijital bağımlılığı bulunan bireyler yukarıda anılan belirtileri gösterebilirler. Dijital bağımlılık, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir, verimliliği azaltabilir, uykuyu bozabilir. Aynı zamanda kişinin ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkileri olabilir. Aşırı dijital içerik tüketiminde sosyal kaygı, depresyon ve düşük özsaygı gibi durumların yaşanabildiği iddia edilebilir.

Obezite Nedir?

Obezite, vücutta aşırı miktarda yağ birikmesi sonucu vücut ağırlığının normalden fazla olması durumudur (Sandalcı, 2020). Obezite birçok ülkede ve toplumda ciddi bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir. Obezite genetik ve çevresel faktörler sonucunda gelişen insan sağlığı üzerinde ciddi etkileri olan bir hastalıktır (Altunkaynak, 2006). Obezitenin diyabet, kalp hastalıkları, solunum sorunları, eklem problemleri gibi ciddi hastalıkları tetiklediği ifade edilmektedir (Yanıkkerem, 2017). Obezite genellikle vücut kitle indeksi adı verilen bir ölçümle

değerlendirilir. Kişinin kilogram cinsinden ağırlığının boyunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edildiği ifade edilmektedir (Kusan, 2017). Böylece kişinin obez olup olmadığı tespit edilebilmektedir. Vücut kitle indeksi 30 veya daha yüksek olan bireylerde tanımlanır.

Obezite, hızlı tüketilen, enerjisi yüksek gıdaların fazla alınması ve az harcanması sonucu oluşan bir dengesizlik olarak tanımlanmaktadır (Kokino, 2006). Hızlı tüketim, Dijital ve obezite kavramlarını bir araya getirmektedir. Aşırı yeme içme ve fiziksel hareket eksikliği obezite kavramını ortaya koyduğu gibi, dijital cihazların aşırı kullanımı ve dijital veri tüketimi zihne etki eden bir dijital obezite kavramını ortaya çıkarmaktadır (Bayrak ve Cihan, 2021). Bu kavram bireylerin, dijital içeriklere alabileceklerinden fazla maruz kalmasına ve dijital teknolojilere bağımlı bireyler haline gelmelerine neden olmaktadır. Obezitenin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu gibi, dijital obezitenin kavramının da zihinsel olarak birçok olumsuz etkisi bulunduğu söylenebilir.

Dijital Obezite Nedir?

Teknolojinin hızla ilerlemesi, hayatımızın birçok alanında bir dijital dönüşüme neden olmuştur. Teknolojik gelişmeler hayatımıza birçok kolaylık getirmiş olsa da, teknolojik cihazların aşırı kullanımı birçok olumsuz etkiyi de beraberinde getirmektedir. Teknolojik gelişmeler, bilgiye erişim, iletişim kolaylığı, eğitim, iş, sağlık gibi alanlarda daha az zaman ve daha az çaba gerektiren kolaylıklar sağlamaktadır. Ancak teknolojik gelişmelerin yukarıda anılan olumlu etkileri dışında birçok olumsuz etkisi de bulunmaktadır. Bu etkileri yönetebilmek ve dengede tutabilmek önemlidir. Teknolojik gelişmelerin olumsuz etkilerine örnek olarak, dijital obezite, dijital bağımlılıklar, fiziksel dünyadan uzaklaşma, bilgi kirliliği, sağlık sorunlarını verebiliriz. Yukarıda anılan bu olumsuz etkilerin, teknolojinin bilinçsiz kullanımı sonucunda geliştiğini söyleyebiliriz. Teknoloji kullanımını minimize etmek ve olumlu yönleriyle kullanmak bu sorunların ortaya çıkmasını önleyebilecektir. Dijital obezite bu kavramlardan biri olarak önümüze çıkmaktadır.

Dijital obezite, bireylerin aşırı miktarda zaman harcamalarına ve bağımlılık şeklinde davranış sergilemelerine bağlı olarak dijital teknolojilerin kullanımı olarak

ifade edilmektedir (Bayrak ve Cihan, 2021). Yaşadığımız bu çağın teknoloji çağı olarak adlandırılması, gittikçe gelişen dijital teknolojileri hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Gelişen teknolojilerin hayatımıza olumlu katkısı dışında aşırı ve bilinçsiz kullanımı birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmiştir.

Bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri süre arttıkça maruz kaldıkları dijital veri de artmaktadır. Dijital obezitenin, modern teknolojinin kullanımının aşırıya kaçması sonucu alınabilecekten fazla dijital veriyi alma sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Dijital obezite bireyin zamanını ve dikkatini aşırı bir şekilde dijital ortamlara yöneltmesi sonucu ortaya çıkan bir durum olarak da ifade edilebilir. Bu durumun, internet, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazların aşırı kullanımı bir diğer deyişle dijital bağımlılıklar sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle dijital bağımlılıklar ve dijital obezite kavramları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında dijital obezite kavramı ve teknolojik bağımlılıklar ele alınmıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Nedir?

Dijital oyun bağımlılığı, gelişen dijital dünyanın insan hayatı üzerine etkilerinden biri olarak ifade edilmektedir (Aral, 2022). Dijital oyun bağımlılığı, bir dijital bağımlılık türü olarak kabul görmekte ve kişinin dijital oyun oynama arzusunu kontrol edememesi durumu olarak ifade edilmektedir. (Uğurlu, 2017). Dijital oyunlar, bilgisayar veya diğer teknolojik cihazlar aracılığıyla çevrimdışı veya çevrimiçi olarak oynanabilen oyunlar olarak ifade edilmektedir (Martinez-Garza, Clark, Killingsworth, ve Adams, 2016). Dijital oyunlar, her geçen gün teknolojik gelişmelerle birlikte daha gerçekçi grafik ve senaryolarla her yaştan bireyin odağı haline gelmektedir. Aşırı olmayacak şekilde dijital oyun oynamanın normal kabul edildiği, dijital oyunların duygusal rahatlama sağladığı ifade edilmiştir (Young, 2014). Ancak dijital oyun oynamanın dikkatli bir biçimde yönetilmemesi durumunda bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceği de ifade edilmiştir (Uğurlu, 2017).

Alanyazında yapılan araştırmalarda kontrollü olarak dijital oyun oynamanın el-göz koordinasyonu ve motor becerilerini geliştirdiği ifade edilmiştir

(Young, 2014). Ayrıca başka bir çalışmada çocukların problem çözme, mantık yürütebilme, analiz ve karar verme becerilerinin de arttığı ifade edilmiştir (Kim ve Smith, 2017). Eğitsel amaçla geliştirilen oyunların akademik başarıyı arttırdığı belirtilmiştir (Prot ve diğerleri, 2014). Yapılan başka bir araştırmada eğitsel içerikli dijital oyunların, öğrenmeyi hızlandırdığı hedeflenen konu veya ders ile ilgili başarıyı arttırdığı, öğrencilerin dikkatini çektiği bildirilmiştir (Gentile ve Gentile 2008). Ancak aşırı ve kontrolsüz oyun oynama sonucunda birçok olumsuz etkinin ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü 2018 yılında yayınladığı Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzunda (ICD) dijital oyun bağımlılığı kavramını, oyun oynama davranışının bir sonucu olarak ortaya çıkan bağımlılık türlerinden biri olarak belirtmiştir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). ICD kılavuzunda bireyin 12 ay boyunca belirgin olarak dijital oyun üzerinde kontrolsüz bir istek duyması, iş, eğitim, aile bireylerinden ve hayatından önemli ölçüde uzaklaşması halinde dijital oyun bağımlısı olarak kabul edilebileceği ifade edilmiştir (WHO, 2018). Dijital oyun bağımlısı birey, dijital oyunlara aşırı zaman harcamakta, fiziksel dünyadan uzak ve sorumluluklarını ihmal etmektedir. Dijital oyun bağımlısı bireyler üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde özellikle çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda Dijital oyun bağımlılığının, bireyin akademik başarısını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Yalçınkaya, 2018). Özellikle şiddet içerikli oyunların yalnızlık, düşük yaşam doyumu, saldırganlık, depresyon ve dikkat sorunlarına yol açtığı ifade edilmiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bu çalışmalara örnek olarak dijital oyunların yalnızlık (Wack ve Tantleff-Dunn 2009), düşük yaşam doyumu, depresyon (Mentzoni ve diğerleri. 2011), saldırganlık (Anderson ve Carnagey, 2009), dikkat sorunları (Chan ve Rabinowitz 2006) verilebilir.

Dijital oyun bağımlısı bireylerin tedavisinde sanal gerçekliğe maruz bırakma terapisi kullanılmaktadır (Vardarli, 2021). Bu yöntemde, dijital oyun bağımlısı birey sanal gerçeklik ortamına alınmakta, dijital oyun oynama davranışıyla bağlantılı uyaranlarla giderek artan bir biçimde maruz

bırakılmaktadır. Böylece bireyin bu uyaranlara karşı toleransı arttırılıp bağımlılık davranışı zayıflatılmaktadır.

Kontrolsüz ve sağlıksız bir biçimde oynanan dijital oyunlar, bireylerin hem dijital oyum bağımlısı olmalarına hem de bilişsel olarak alabileceklerinin üstünde bir dijital veriye maruz kalmalarına neden olmaktadır. Alınabilecek dijital veriden fazlasını almak dijital obezite olarak tanımlanmaktadır (Bayrak ve Cihan, 2021). Dijital oyun bağımlısı bireylerin aşırı dijital veri tükettikleri iddia edilebilir. Böylece Dijital obeziteye neden olan faktörler arasında dijital oyun bağımlılığı verilebilir. Dijital oyun bağımlısı bireylerde gözlemlenen düşük özsaygı, depresyon, sosyal izolasyon gibi sonuçların dijital obez olarak tanımlanabilecek bireylerde de gözlendiği göz önüne alınarak iki kavram arasında bir bağlantı olduğu söylenebilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir?

Geride bıraktığımız 20. Yüzyılın sonuna doğru ortaya çıkan ve milenyum çağının başlangıcından itibaren hayatımızın birçok noktasında yer alan internet teknolojileri gün geçtikçe gelişmektedir (Güzel, 2020). İnternet teknolojilerinde yaşanan bu gelişmeler birçok alanda hayatımızda yer edinmiş ve birçok alışkanlığımızı değiştirmiştir. Gelişen internet teknolojileri, geleneksel iletişim, bilgi paylaşımı ve iletişim kurma alışkanlıklarımızı etkilediği ifade edilmiştir (Bayrak ve Cihan, 2021). Teknolojik gelişmelerden etkilenen iletişim alışkanlıklarımız yeni bir medya oluşturmuştur (Binark, 2019). Sosyal medya olarak isimlendirilen yeni medya, bilgisayarlar, akıllı cep telefonları, tabletler gibi teknolojik cihazlar üzerinden insanlar arasındaki iletişimi sağlamak için geliştirilmiş ve geliştirilmeye devam etmektedir. İnternet tabanlı olan sosyal medya, bir web sitesi veya cep telefonu uygulaması üzerinden insanların birbirleriyle iletişime geçmeleri ve bilgi paylaşımı yapmalarını sağlamaktadır. Sosyal medya, geleneksel medyanın aksine herhangi bir sınırlama olmadan ses, metin, görüntü ve diğer içeriklerin paylaşılmasını sağlamaktadır (Karakaş, 2022).

İlk olarak 1997'de kullanıcılara profil ve arkadaş listesi oluşturma imkânı tanıyan, arkadaş odaklı sixdegrees.com web sayfası sosyal medyanın ilk örneğini oluşturmuştur (Çalışkan ve Mengiç, 2015). Günümüz sosyal medya algısını

oluşturduğunu söyleyebileceğimiz Facebook, Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuş ve Harvard Üniversitesi öğrencilerinin birbirleriyle iletişim kurmasını ve bilgi paylaşımı yapmasını sağlamıştır. Daha sonra 2006 yılından itibaren dünya çapında insanların profil oluşturmasıyla genel bir kitleye ulaşmıştır (Hazar, 2011). Ardından Twitter, Youtube, Instagram sosyal medya uygulamaları, dünya çapında insanların birbirleriyle iletişim kurdukları sosyal medya platformları olmuşlardır.

İnsanların sosyal medya uygulamaları üzerinden iletişim ve sosyal ilişkiler geliştirmeleri, bilgiye erişim, alışveriş ve gündemi takip etmeleri insanların hayatlarını kolaylaştırmıştır (Eşitti, 2015). Eğitim, iş, eğlence ve sosyal etkileşim alanlarında sağladığı kolaylıklar dışında aşırı ve kontrolsüz kullanımın getirdiği birçok olumsuz etkisi olduğu iddia edilmektedir. Bireylerin sosyal medya platformlarını bilinçsiz kullanmaları durumunda sosyal medya bağımlısı olabilecekleri ifade edilmektedir (Andreassen ve diğerleri, 2016).

Sosyal medya uygulamalarını kullanan bireylerin, zamanlarının büyük bir bölümünü sosyal medya uygulamalarında geçirdiği çocuklar, gençler, yetişkinler için bir cazibe merkezi olduğu ifade edilmiştir (Kaya, 2018). Sosyal medya kullanılmasının kolaylık sağladığı fakat aşırı kullanımın beraberinde birçok olumsuz durumu getirebileceği düşünülmektedir. Bireylerin aşırı sosyal medya kullanımı, fiziksel dünyadan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Aşırı kullanım içerisinde olan bireylerin, sürekli sosyal medya ortamlarını düşündüğü, fiziksel dünyada gelişen olaylara kayıtsız kaldığı, sosyal medya ortamlarında geçirilen sürede artış olması, iş ve aile yaşamlarını ihmal ettiği ifade edilmiştir (Arısoy, 2009). Alanyazındaki çalışmalar sosyal medya ortamlarının zihinsel yorgunluk, verimsiz ve az uyku, giderek artan kullanım süresi tarzında sonuçlar elde edildiğini bildirmişlerdir (Ünal ve Deniz, 2016). Sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve aşırı olması sonucunda sosyal medya bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde çocuklardan yetişkinlere kadar tüm kesimlerde gözlemlenebilen bir dijital bağımlılık türü olarak ifade edilmektedir (Ilgaz, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı ve kontrolsüz kullanması olarak tanımlanmaktadır (Güler, 2022). Sosyal medya

bağımlılığının bireylerin gerçek yaşamlarında yer alan tüm alanlarda problemlere neden olduğu ve tedavi edilmesi gereken bir sorun olduğu ifade edilmiştir (Tutgun ve Ünal, 2020). Bağımlı bireyler, sosyal medyada geçirdikleri süreyi kontrol edemeyebilir ve sosyal medya kullanmadıkları zaman huzursuz hissedebilmektedirler. Yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Arslan, 2023). Ayrıca aynı çalışmada sosyal kaygısı yüksek bireylerin dış dünyada iletişim kurmak yerine, sosyal medya uygulamalarında iletişim kurmaya çalıştıkları da ifade edilmiştir. Özyeterlilik duygusu yüksek olan bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Balci, 2020).

Sosyal medya bağımlısı bireylerin, kullandıkları sosyal medya ortamlarında aşırı dijital içeriği maruz kaldıkları söylenebilir. Örneğin sosyal medya uygulamalarından olan Instagramda yer alan ve sürekli farklı içeriklere maruz kalan bireyin, zihinsel olarak yorgun olacağı düşünülebilir. Sosyal medya bağımlısı bireylerde gözlemlenen sosyal izolasyon, kaygı, düşük özbenlik durumlarının birbirinden bağımsız ve sonsuz bir döngü içerisinde kullanıcılara sunulan video, resim benzeri medya içeriklerinden kaynaklandığı iddia edilebilir. Aşırı dijital içerik tüketimi olarak tanımlanan dijital obezitenin nedenleri arasında sosyal medya bağımlılığında verilebileceği iddia edilebilir. Aşırı sosyal medya aktivitesi, bireyin kişisel yaşamı, stres düzeyi, fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Anılan kavramlar arasındaki ilişkiyi anlamak ve sosyal medya uygulamalarıyla dengeli bir ilişki kurmak dijital obezite riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir.

İnternet Bağımlılığı Nedir?

Teknolojinin gelişimiyle doğan internet, günümüzde dünya genelinde milyarlarca insanın yaşamını, işini ve iletişimini yeniden şekillendirdiği söylenebilir. Başlangıçta internetin, uzman bilgisayar kullanıcıları, bilim adamları ve mühendisler tarafından kullanılabildiği, sadece belirli alanlarda bulunan ağa bağlı bilgisayarlarda karmaşık bir sistemin öğrenilebilmesiyle kullanıldığı ifade edilmektedir (Arısoy, 2009). Ardından 1991 yılında Tim Barnes tarafından world wide web (www) icat edilmiştir. Bu sistem sayesinde bilginin paylaşımı ve bireyler arasındaki iletişimin daha kolay olduğu ifade edilmiştir (Arısoy, 2009).

20. Yüzyılın sonlarına doğru yayılmaya başlayan internet, ilk olarak bilgiye erişim aracı olarak kullanılmaktaydı. Günümüz dünyasında internetin, bilgiye erişim dışında bireylerin aileleri ve arkadaşlarıyla iletişimde kalabilecekleri bir araç olduğu kabul görmektedir (Arısoy, 2009). 2022 yılının başında yapılan bir araştırmada internet kullanan sayısının 4,95 milyar olduğu ve dünya nüfusunun yüzde 62,5'ine ulaştığı ifade edilmektedir (We Are Social, 2022). İnternetin bu derece yoğun kullanımının internet bağımlılığı gibi sorunlara yol açtığı ifade edilmiştir (Akbaş ve Gökbulut, 2023).

İnternet bağımlılığı, kontrolsüz internet kullanımı sonucunda ilişkilerinde ve sosyal çevresinde sorun yaşaması olarak tanımlanmıştır (Young, 2014). Bir başka tanımda internet bağımlılığı, internet olmadan geçirilen zamanın sıkıcı ve boş olarak görülmesi buna bağlı olarak yaşanan irade kaybı olarak ifade edilmektedir (Nalwa ve Anand, 2003). İnternet bağımlısı bireylerin, sosyal ilişkilerinin, akademi ve iş hayatlarının olumsuz etkilendiği bununla beraber fiziksel sorunlarla da karşılaştıkları ifade edilmiştir (Young, 1998). Ayrıca başka bir çalışmada bu bireylerin düzensiz uyku ve ruh sağlıkları konularında problem yaşadıkları ifade edilmektedir (Alimoradi ve diğerleri, 2019). Günümüzde özellikle gençler arasında görülen internet bağımlılığı (Balta, 2006; Balcı, 2013; Karslı, 2019; Yavuz, 2018), bireyin yaşamını olumsuz yönde etkiyen davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Bozkurt, 2016).

Alanyazında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda, internet bağımlılığının cinsiyet (Balta, 2006; Balcı, 2013; Osmanoğlu, 2019), internet kullanım süresi (Balta, 2006; Balcı, 2013; Yavuz, 2018), eğitim görülen bölüm (Balta, 2006; Osmanoğlu, 2019), sosyoekonomik düzey (Balta, 2006; Osmanoğlu, 2019) ve kişilik özellikleri (Karslı, 2019) ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. İnternet teknolojilerinde yaşanan gelişmelerle birlikte, insanların günceli kaçırma korkusu (FoMO) yaşadığı düşünülmektedir. FoMO insanların gündemdeki gelişmeleri kaçırma korkusuyla internet ve sosyal medya araçlarını yoğun olarak kullanması olarak tanımlanmaktadır (Gökler ve diğerleri, 2016).

İnternet bağımlılığının nedenleri arasında; düşük benlik saygısı ve kimlik karmaşasının (Çelik, 2022), yalnızlık ve sosyal destek eksikliğinin (Karslı, 2019)

etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığının öğrencilerin akademik başarı düzeyini olumsuz olarak etkilediği ifade edilmiştir (Yavuz, 2018).

İnternet bağımlılığının, kontrol edilemeyen internet kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan ve bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen bir bağımlılık türü olduğu söylenebilir. Bilgisayarlar, cep telefonları veya tabletler üzerinden sürekli internete bağlı yaşamanın bireyin ruh ve fiziksel sağlığına zarar verdiği iddia edilebilir. İnternet bağımlısı bireylerin, internet destekli ortamlardan alabileceklerinden fazla dijital veriyi almalarına neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu bireylerin internet bağımlısı oldukları aynı zamanda birer "dijital obez" adayı oldukları iddia edilebilir. Her iki kavramın birbiriyle olan ilişkilerini anlamak ve internet kullanımının kontrollü bir biçimde yürütülmesi sağlamanın internet bağımlısı ve dijital obez olma durumlarını minimuma indirilebileceği düşünülmektedir.

Tıkınmalı İzleme Nedir?

Aşırı- Tıkınmalı izleme, teknolojinin gelişmesiyle birlikte dünya genelinde popüler bir biçimde kullanılmaya başlayan yeni nesil bir dizi izleme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Çaycı, 2021). Tıkınmalı izleme, bir dizinin birden fazla bölümünün ara vermeden izlenmesi olarak ifade edilmektedir (Flayelle ve diğerleri, 2019). Netflix 2013 yılında platformunda yer alan bir dizinin tüm bölümlerini yayınlamış böylece tıkınmalı izlemenin popüler olmasını sağlamıştır. Kullanıcılara istediği kadar izleyebilme fırsatı veren Netflix, böylece geleneksel dizi bölümü bekleme kültürünü değiştirmiştir. İzleyici bir sonraki bölümü beklemeden dilediği zaman bir sonraki bölümü izleme özgürlüğüne kavuşmuştur. Televizyon izleme alışkanlıklarını değiştiren bu değişim, Netflix gibi platformların kullanıcı sayılarının katlanarak artmasına neden olmuştur. İzleyici, geleneksel televizyon izleme alışkanlığından uzaklaşarak kişisel olarak düzenlenebilen yayın akışlarının yer aldığı Netflix ve Amazon Prime gibi dijital platformlara geçiş yapmaya başlamıştır (Çaycı, 2021).

Bağımlılık bir madde, aktivite veya davranışa karşı kontrol kaybı ve düzenli olarak bunlara olan ihtiyacın artmasıyla meydana gelen bir durumdur (Ögel, 2018). Aşırı-tıkınmalı izleme; dijital oyun, internet, sosyal medya, telefon

bağımlılıklarına benzetilmektedir (Riddle, Peebles, Davis, Xu, & Schroeder, 2017). Tıkınmalı izlemenin, bireyin gerçek yaşamından uzaklaşarak zaman kontrolünü kaybetmesi ve birden çok bölüm izlemesine sebep olduğu belirtilmiştir (Çaycı, 2021). Tıkınmalı izlemenin, bireyin iş ve aile hayatını aksatmasına ve uykusuzluğa neden olduğu ifade edilmiştir (Starosta & Izydorczyk, 2020). Bireyin yalnızlık duygusuyla başa çıkabilmesi için de tıkınmalı izlemeyi seçtiği söylenmektedir (Starosta, Izydorczyk, & Lizinczyk, 2019). Yapılan bir araştırmada FoMO ve tıkınmalı izleme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ifade edilmiştir (Conlin, Billings, & Averset, 2016). İzleyiciler FoMO sayesinde tıkınmalı izlemeye yönelmekte böylece tüm dizi, içeriklerden haberdar olmaktadır. Kadın ve erkek izleyiciler arasında farklılıkların olduğu, kadınların daha sık tıkınmalı izlemeyi deneyimledikleri ifade edilmiştir (Exelmans & Bulck, 2017). Başka bir araştırmada gençlerin tıkınmalı izlemeye daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Shim, Lim, Jung, & Shin, 2018).

Tıkınmalı izlemenin yoğun bir şekilde tekrarlanması davranışsal bağımlılığa neden olmaktadır (Starosta & Izydorczyk, 2020). Bireyler tıkınmalı izleme sırasında aldıkları hazzı devam ettirmek için ekran başında daha fazla süre geçirmektedirler (Çaycı, 2021). Böylece birey kontrolü kaybederek bağımlı bir hale gelebilmektedir. Tıkınmalı izleme bağımlıları, Netflix gibi dijital platformlarda içerikler aramakta ve içerikleri tek seferde tüketme eğilimi göstermektedirler. Yapılan bazı çalışmalar bireylerin tıkınmalı izleme davranışı sergileme nedenleri arasında sosyal çevrede aktif rol almak, yeni sosyal ilişkiler kurabilmek veya akranları tarafından kabul edilebilmek için de bu davranışı sergilediklerini iddia etmektedir (Starosta, Izydorczyk, & Lizinczyk, 2019). Böylece hem sosyal medya platformlarında hem de sosyal çevrelerinde güncel tartışmalara katılabilmektedirler.

Tıkınmalı izleme, bireyin kesintisiz olarak dijital platformlarda veriye maruz kalması olarak tanımlanabilir. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada, bireylerin dijital platformlardaki içerikleri hızlı tükettikleri ve tükettikten sonra boşluğa düşme hissi yaşadıkları, saatlerce hareketsiz kalma ve aşırı veri tüketiminden dolayı fiziken ve zihnen yorgun hissettikleri ifade edilmiştir (Bayrak ve Cihan, 2021). Sürekli veri akışına maruz kalan birey dijital obezite tehlikesiyle karşı karşıya

kalmaktadır. Bu bireylerde zihinsel yorgunluk, fiziksel aktivite eksikliği gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin tıkınmalı izleme alışkanlığının en aza indirilerek dijital obez olmalarının önlenebileceği düşünülmektedir.

Teknolojik Cihaz Bağımlılığı Nedir?

Günümüzün hızla değişen dünyasında teknolojik cihazlar, gün geçtikçe hayatımızın önemli bir parçası haline gelmektedir. Akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar ve diğer dijital araçlar işlerimizi kolaylaştırmak, eğlence ve iletişim aracı olarak kullanılmaktadırlar. Ancak bu teknolojik cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı, bireylerin teknolojik cihazlara bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir.

Teknolojik cihaz bağımlılığı, bireyin teknolojik cihazları aşırı ve kontrolsüz bir biçimde kullanması olarak tanımlanabilir. İnternet, dijital oyunlar, sosyal medya platformları ve diğer çevrimiçi aktiviteler teknolojik cihaz bağımlılığına neden gösterilebilir. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefondan uzak kalamama, sık sık telefonu kontrol etme olarak ifade edilmektedir (Kuyucu, 2017).

Günümüzde bilgisayar teknolojilerinde yaşanan gelişmeler hayatın her alanında kendini göstermektedir. Bilgisayarlar ve akıllı telefonlar günlük yaşamın parçası haline gelmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Özellikle akıllı telefon bağımlılığı, günümüzde gençler arasında yaygın bir sorun olarak ifade edilmektedir (Daysal, 2020; Kumcağız, 2020; Çelik, 2023). Herhangi yaştan bir bireyin erişebileceği akıllı telefonlar, Y ve Z kuşağı bireyler tarafında daha çok benimsedikleri ve yatkın oldukları ifade edilmiştir (Kuyucu, 2017). Özellikle 1995 sonrasında doğan Z kuşağı Y nesline göre akıllı telefon kullanma alanında daha uzman niteliklere sahiptir (Kuyucu, 2017).

Alanyazına bakıldığında, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla akıllı telefon kullandıkları belirtilmiştir (Park ve Lee, 2014). Lise öğrencileri üzerine yapılan başka bir çalışmada yine kadınlarda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Çakır ve Oğuz, 2017). Ayrıca literatürde yapılan diğer

araştırmalar incelendiğinde cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığında anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir (Yücelten, 2016: Kuyucu: 2017).

Bazı çalışmalar akıllı telefon bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir. Dışadönük ve sorumluluk özellikleri akıllı telefon bağımlılığının negatif yordayıcısı olarak ifade edilmektedir (Bal, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık duygusu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmektedir (Çakir, 2017; Mert, 2018). Yalnızlık duygusu akıllı telefon bağımlılığını etkilemekte ve artmasına neden olmaktadır (Mert, 2018).

Sosyal medya platformlarının akıllı telefonlar üzerinden kullanılabilir uygulamalar geliştirmeleri, bireylerin sosyal medya platformlarına erişebilmek için akıllı telefonlara daha fazla bağımlı olmalarına neden olabileceği iddia edilebilir. Alanyazı incelendiğinde bu iddiayı destekler çalışmalar bulunabilmektedir. Örneğin Işık (2018) sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu birçok sağlık sorunu olduğu ifade edilmektedir. Psikolojik sorunlar, dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon, anksiyete ve sosyal fobi olarak ifade edilmektedir (Alikaşifoğlu, 2012). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının fiziksel olarak birçok olumsuz etkisi olduğu ifade edilmektedir (Aslan ve Aylaz, 2014). Bunlar:

El bileği sendromu, boyun kaslarında tutulma, uyku bozukluğu, göz yorgunluğu ve baş ağrısı olarak ifade edilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin kesintisiz olarak dijital veriye maruz kalmasına neden olmaktadır. Yukarıda anılan sağlık sorunları göz önüne alındığında birey alabildiğinden fazla dijital veriyi almasıyla dijital obezite tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle bireylerin akıllı telefon bağımlılıklarının kontrol altına alınmasının, dijital obezite tehlikesinden uzaklaşabilecekleri düşünülmektedir.

Yukarıda anılan bağımlılık kavramlarının ve tıkınmalı izlemenin, bireylerin dijital obez olmalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin bir bütün olarak bu bağımlılıkları kontrol altına tutabilmeleri hem bağımlılıklardan hem de dijital obezite tehlikesinden uzaklaşabilecekleri iddia edilebilir.

Bölüm 3
Yöntem

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizi başlıkları altında yer alan bilgiler sunulmaktadır.

Bu araştırma betimsel tarama modeli ve nedensel karşılaştırma araştırması ile yürütülmüştür. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Nedensel karşılaştırma araştırmaları, belirli bir durumun veya olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri, ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 13 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Bireylerin sosyal medya ortamlarına kayıt olma şartları arasında 13 yaşında olma zorunluluğunun bulunması ve 13 yaşın ergenlik çağlarına denk gelmesi, böyle bir sınırlamaya gidilmesine neden olmuştur.

Araştırma sürecinde veriler iki farklı aşamada toplanmıştır. İlk aşamada, taslak ölçek için toplanan veriler, açımlayıcı faktör analizi ile ölçek geçerlik ve güvenirlik analizleri amacıyla kullanılmıştır. Bu analizlerin sonucunda 25 maddeden oluşan nihai ölçek belirlenmiştir. Nihai ölçeğin doğrulanması için yeniden veri toplama sürecine girilmiş ve 223 katılımcıdan veriler toplanmış ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

1. Çalışma Grubu

Dijital obezite ölçeği geliştirme sürecinde, 46 maddeden oluşan taslak ölçek için 15 ile 63 yaş aralığındaki 289 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, 195 kişinin üniversite mezunu, 47 kişinin lisansüstü mezunu, 39 kişinin ise lise mezunu olduğu saptanmıştır. Geriye kalan katılımcıların ilkokul ve ortaokul mezunu oldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 135 kişinin kadın ve 154 kişinin erkek olduğu görülmüştür.

2. Çalışma Grubu

25 maddeden oluşan nihai ölçek için, 14 ile 63 yaş aralığındaki 223 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde 131 kişinin üniversite mezunu, 31 kişinin lisansüstü mezunu, 50 kişinin lise mezunu olduğu saptanmış, geriye kalan katılımcıların ilkokul ve ortaokul mezunu oldukları anlaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde, 118 katılımcının kadın ve 105 katılımcının erkek olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler Google forms uygulaması üzerinden oluşturulmuş olan “Dijital Obezite Ölçeği” formu ile toplanmıştır. Veri toplama aracına erişim linki kişisel sosyal medya hesaplarından, lise ve üniversite öğrencilerin yer aldığı sosyal medya gruplarında paylaşılmış ve katılımcılardan veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu” ve “Dijital obezite ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve 18 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmada kullanılması planlanan dijital obezite ölçeği, alanyazında “dijital obezite ölçeği”, “digital obesity scale” anahtar kelimeleri ile yapılan aramalar sonucunda rast gelinemediğinden, bu çalışmanın amacına uygun veri toplama aracı geliştirilmesi planlanmıştır. Dijital Obezite ölçeğinin geliştirilme süreci aşağıda ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Ölçme Aracının Geliştirilme Süreci

Dijital obezite ölçeği içerisinde yer alması planlanan maddeler belirlenirken ayrıntılı bir literatür taraması yapılmıştır. İnternet bağımlılığı, Sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme, oyun bağımlılığı, cihaz bağımlılığı alan yazılarında yapılan araştırmalardan sıklıkla faydalanılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda elde edilen taslak ölçek 57 maddeden oluşmaktadır. Hazırlanan maddelerin yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla uzman değerlendirme formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda "Uygun", "Uygun değil" ve "Düzeltilmeli" seçenekleri bulunmaktadır. Taslak ölçeğin paylaşıldığı uzmanlardan istenilen her maddenin karşısına uygunluk düzeylerinin bulunduğu seçeneği işaretlemesi, Uygun değil veya düzeltilmeli seçeneklerini işaretlediği takdirde ise maddenin uygun hale gelmesi için tavsiyelerini yazmasıdır. Uzman görüşleri sonucunda yapılan düzeltmelerden sonra taslak ölçek 46 madde olarak belirlenmiştir.

Çalışmada ölçek maddelerine ek olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formu ölçeği eklenmiştir. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aile gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, internet erişim/kullanım durumu, mobil internet kotası, sahip olunan dijital cihazlar, kullanılan sosyal medya uygulamaları, kullanılan dijital video platformları, telefon kullanmaya başlama yaşı, sosyal medya kullanmaya başlama yaşı, dijital oyuna başlama yaşı, günlük ortalama ekrana bakma, günlük ortalama dijital oyun oynama ve günlük ortalama internete bağlı olma (çevrimiçi olma) süreleri sorulmuştur.

Ölçeğin Puanlanması

Geliştirilen "Dijital Obezite" ölçeği Beşli Likert tipinde (5) – Tamamen Katılıyorum, (4) – Katılıyorum, (3) – Kararsızım, (2) – Katılmıyorum ve (1) – Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde puanlanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin yorumlanması ve analiz edilmesi için SPSS for Windows 26.0 paket programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için ise IBM AMOS 24.0 paket programları kullanılmıştır. Hazırlanan ölçeğin yapı

geçerliliğini tespit edebilmek için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yöntemi uygulanmıştır. Veri setine AFA yöntemi uygulanabilmesi için, veri setinin örneklem büyüklüğünün belirlenmesi gerekir. Örneklem büyüklüğünün tespit edilebilmesi için KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) testi uygulanmıştır. KMO değeri 0.50'nin altındaki veri seti kabul edilemez, 0.50 zayıf, 0.60 orta, 0.70 iyi, 0.80 çok iyi, 0.90 ise mükemmel olarak kabul edilmektedir (Kalaycı, 2010). Örneklem büyüklüğü tespit edilen veri setinin faktör elenmeye uygun olduğunu belirleyebilmek amacıyla Bartlett testi uygulanmıştır. Anlamlılık sonucu 0.5'den küçük ise korelasyon matrisinden faktör çıkarılabileceği anlamına gelmektedir (Şencan, 2005). Veri analizi sonucunda elde edilen faktörlerin ölçeğe eklenebilmesi için özdeğerlerinin (eigenvalue) birden büyük olması gerektiği ifade edilmiştir. (Büyüköztürk, 2020). Özdeğeri birden büyük hesaplanan faktörlerin toplam varyansın açıklanmasına katkısının %5'in üstünde olması gerektiği belirtilmiştir (Kalaycı, 2010). Yukarıda anılan testlerden yeterli sonuçlar elde edildiğinde veri setinde bulunan maddelerin ortak varyans düzeyleri (Communalities) incelenmiştir. Ortak varyansların 0.50 altında hesaplanan maddelerin ölçekten çıkarılmasının uygun olduğu ifade edilmiştir (Kalaycı, 2010). Araştırmacının elde ettiği *m* sayıda önemli faktörü "bağımsız, yorumlamada açıklık ve anlamlılık" sağlamak amacıyla eksen döndürmesi (Rotation) uygulanabileceği ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2020).

Faktörlerin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülüyor ise eğik (oblique) döndürme yöntemi kullanılabileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Yapılan bu araştırmada faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülmüş ve eğik döndürme yöntemi kullanılmıştır. Eğik döndürme sonrası faktör yükleri incelenmiş, faktör yükleri 0.40'ın altında kalan, birden fazla faktör altında yüklenen, faktör yükleri arasında 0.10'dan az fark olan (Büyüköztürk, 2020) maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca içeriğinde üç ve üçten daha az madde olan faktöre ait maddelerin ölçekten çıkarabileceği (Costella ve Osborne, 2005) ifadesinden hareketle ölçekten madde çıkarılmıştır.

Bölüm 4
Bulgular ve Yorum

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin istatiksel analizleri sonucu elde edilen bulgular bulunmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde zayıf maddelerin ölçekten çıkarılma gerekçeleri incelenmiştir. Ölçeğe ait geçerlik ve güvenirlik analizleri de ele alınmıştır. Bu bölümde ayrıca 25 maddeden oluşan nihai ölçek için toplanan verilerin analizlerine de yer verilmiştir.

Ölçeğin Geçerlilik Çalışması

Bir ölçme aracında olması gereken en önemli özelliklerden birinin geçerlik olduğu söylenebilir. Geçerli olmayan bir ölçüm güvenilir değildir. Ölçme aracının ölçmeyi hedeflediği özelliği başka faktörleri karıştırmadan ölçmesi geçerlik olarak ifade edilmiştir (Başol, 2013).

Açımlayıcı Faktör Analizine Göre Ölçeğin Faktör Yapısı

Değişkenler arasındaki ilişkiler gözetilerek faktör bulmaya yönelik yapılan işleme Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) denilmektedir (Büyüköztürk, 2020). Faktör analizi yapılarak ilgili ölçekten elde edilen verilerin beklenildiği şekilde gruplanıp gruplanmadığı değerlendirilerek ölçeğin yapı geçerliliğine bakıldığı ifade edilmiştir (Başol, 2013). Faktör analizinin benzer yapı veya nitelikleri ölçen değişkenleri bir araya toplayarak amaçlanan ölçmeyi olabilecek az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatiksel yöntem olduğu belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Kalaycı (2010) ise birbirleriyle ilişkili çok sayıda değişkeni az sayıda anlamlı ve birbirinden bağımsız faktörler haline getiren ve yaygın olarak kullanılan çok değişkenli istatistik yöntemlerden biri olduğunu ifade etmiştir.

Veri setinin faktör analizine uygunluğunun test edilmesi için Barlett testi uygulanmıştır. Barlett testi ki-kare istatistik değerini verir ve anlamlılık değerine bakılır. Anlamlılık değeri 0.05'den küçük ise ilgili veri setinden faktör çıkarılabileceği anlamına gelmektedir (Şencan, 2005). Bartlett Küresellik Testi ki-kare değeri 8034,005 ve anlamlı olarak ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testinin yapılma amacı ise örneklem büyüklüğünün yeterliliğini

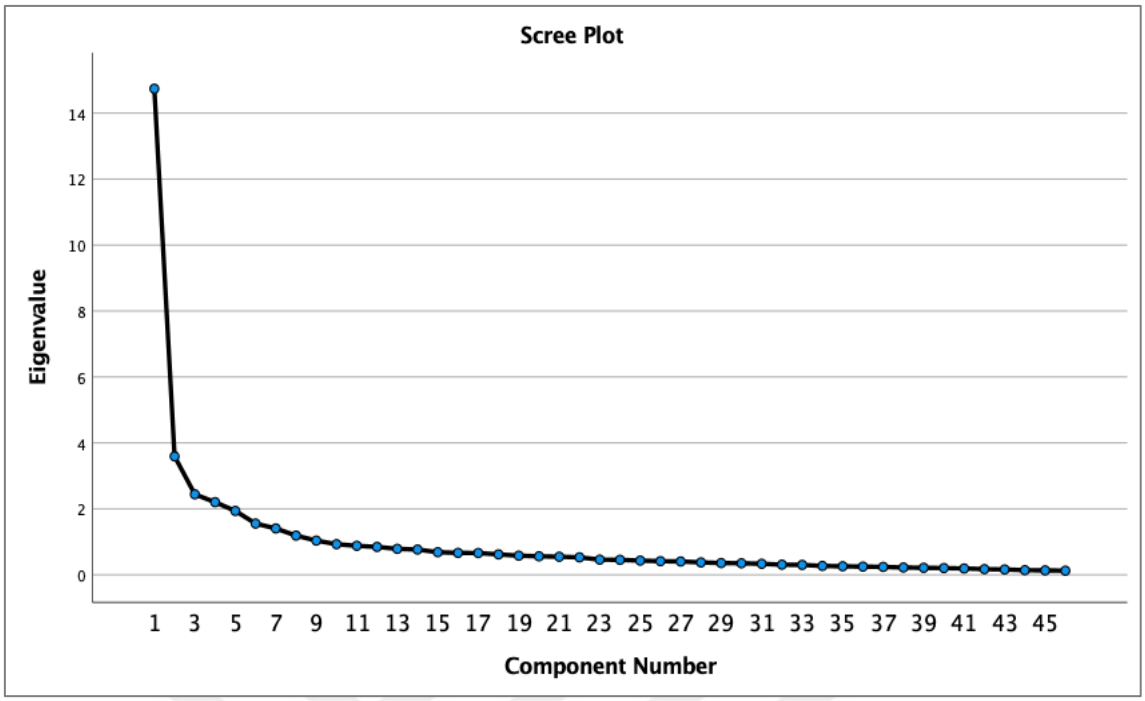
belirlemektir. KMO değeri 1'e ne kadar yakınsa veri seti analiz yapmaya uygundur denilebilir.

AFA'nın yapılabilmesi için KMO değerinin 0,50'den büyük ve Bartlett Küresellik Testi sonucunun anlamlı olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2020). KMO değeri 0.50'nin altındaki veri seti kabul edilemez, 0.50 zayıf, 0.60 orta, 0.70 iyi, 0.80 çok iyi, 0.90 ise mükemmel olarak kabul edilmektedir (Kalaycı, 2010). KMO değeri .915'le faktör analizi için yeterlidir. AFA'nın yapılabilmesi için KMO değerinin 0,50'den büyük ve Bartlett Küresellik Testi sonucunun anlamlı olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2020). Dolayısıyla örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Faktörlerin birbiri ile ilişkili olduğu düşüncesi üzerine kurulu analizlerde önerilmeleri nedeni ile (Büyüköztürk, 2020) temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemleri kullanılmıştır.

Faktör sayısı belirlenirken dikkat edilmesi gereken bazı ölçütler vardır. Öz değeri (Eigenvalue)'i bire eşit veya birden büyük olan faktörler önemli olarak ele alınırlar (Büyüköztürk, 2020). Yamaç eğrisi grafiği (scree plot) her bir faktörle ilişikli toplam varyansı gösterir. Grafiğin yatay şekil aldığı noktaya kadar olan faktörler maksimum faktör sayısı olarak kabul edilir (Büyüköztürk, 2020). Çok faktörlü ölçeklerde her faktörün toplam varyansın açıklanmasına katkısının %5 ve üzeri olması beklenmektedir (Kalaycı, 2010).

Veri seti Temel Bileşenler Faktör analizi ile analiz edildiğinde öz değeri birden büyük 9 faktör elde edilmiştir. Aşağıdaki yamaç eğrisi grafiği öz değeri birden yüksek 9 faktörü göstermektedir.



Şekil 1. Yamaç eğrisi grafiği.

Temel bileşenler analizi sonuçlarına göre açıklanan toplam varyans %65.72'dir. Özdeğeri birin üstünde olmasına rağmen birçok faktör toplam varyansa %5'den az katkı yapmıştır. Bu sonuçlar faktör yapısının istenen kriterlere gelmediğini göstermektedir.

Araştırmacının elde ettiği m sayıda önemli faktörü "bağımsız, yorumlamada açıklık ve anlamlılık" sağlamak amacıyla eksen döndürmesi (Rotation) uygulanabileceği ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Faktörlerin döndürülmesi, isimlendirilebilir ve yorumlanabilir faktör elde etmeyi amaçlamaktadır (Kalaycı, 2010). Faktörlerin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülüyor ise eğik (oblique) döndürme yöntemi kullanılabileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Yapılan bu araştırmada faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülmüş ve eğik döndürme yöntemi kullanılmıştır.

Faktör analizinde madde ayıklanmasında bazı ölçütler uygulanmaktadır. Maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerinin 0.40 ya da daha yüksek olması istenmektedir.

Maddelerin sadece bir faktörde yüksek yük değerine, diğer faktörlerde düşük yük değerine sahip olması istenmektedir. Yük değerleri arasındaki farkın en az 0.10 olması önerilir.

Ayrıca içeriğinde üç ve üçten daha az madde olan faktöre ait maddelerin ölçekten çıkarabileceği ifade edilmektedir (Costella ve Osborne, 2005).

Toplamda ölçekten 21 madde atılmıştır. İkinci adımda kalan 25 maddenin faktör analizine uygunluğunu anlayabilmek için Bartlett testi, örneklem büyüklüğünün yeterliliğini ölçmek için ise Kaiser-Meyer-Olkin KMO testi uygulanmıştır.

Tablo 1

Kaiser-Meyer-Olkin KMO testi

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlik Katsayısı		0,871
Bartlett Küresellik Testi	Ki-Kare	3722,341
	Sd	300
	Sig.	0,000

KMO örneklem yeterlilik katsayısı 0,871 olarak bulunmuştur. Ayrıca Bartlett Küresellik Testi ki-kare değeri 3722,341 ve anlamlı olarak ($p<0,05$) tespit edilmiştir. AFA'nın yapılabilmesi için KMO değerinin 0,50'den büyük ve Bartlett Küresellik Testi sonucunun anlamlı olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2020). Dolayısıyla örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Buna göre, ölçek maddeleri, özdeğeri (eigenvalue), 1'den büyük olan 5 faktör (alt boyut) altında toplanmıştır. 5 alt boyutun açıkladığı toplam varyans %64,031 (ölçeğin geçerliği) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik şartını sağlanabilmesi için toplam varyansın %50'sinden fazlasının açıklanması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2020). Dolayısıyla ölçeğin geçerli olduğuna karar verilmiştir.

Ayrıca alt boyutlara sırasıyla; cihaz ve internet bağımlılığı (7 madde), oyun bağımlılığı (5 madde), tıkınmalı izlenme (5 madde), sağlık problemleri (4 madde) ve sosyal medya bağımlılığı (4 madde) adı verilmiştir.

Tablo 2

Cihaz ve İnternet, Oyun, Tıkınmalı İzleme, Sağlık Problemleri, Sosyal Medya Bağımlılık Değerleri

Maddeler	Alt Boyutlar				
	Cihaz ve İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Tıkınmalı İzleme	Sağlık Problemleri	Sosyal Medya Bağımlılığı
M1		0,754			
M2		0,767			
M3		0,858			
M4		0,837			
M6		0,824			
M9					0,523
M10					0,846
M11					0,870
M16					0,672
M19			-0,904		
M20			-0,826		
M21			-0,856		
M23			-0,490		
M24			-0,477		
M28	0,562				
M34	0,584				
M35	0,752				
M36	0,843				
M38	0,447				
M41	0,791				
M42	0,638				
M43				0,745	
M44				0,835	
M45				0,798	
M46				0,890	
Özdeğer	7,699	3,234	1,839	1,794	1,441
Açıkladığı Varyans	30,795	12,937	7,358	7,175	5,766
Açıklanan Toplam Varyans			64,031		

Tablo 2 incelendiğinde faktörlerin ve maddelerin yeterli koşulları sağladığı tespit edilmiştir. Birinci faktör yedi maddeden (Madde 28, 34,35,36,38,41 ve 42) oluşmaktadır. Birinci faktörde bulunan madde yükleri .45 ile .84 arasındadır. Ayrıca birinci faktör toplam varyansın %24.25'ini açıklamaktadır. Bu faktörün öz değeri ise 7,69 olarak hesaplanmıştır. Bu faktörü oluşturan maddeler cihaz ve internet bağımlılığına ait soruları içerdiği görülmektedir. Elde edilen verilere göre "Cihaz ve internet bağımlılığı" olarak isimlendirilen faktöre ait maddeler, madde numaraları ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3

Cihaz ve İnternet Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri

Madde Sırası	Madde Sayısı	Madde	Faktör Yükü
1.	M28	Dijital cihazlar (telefon, tablet, bilgisayar vb.) ile vaktin nasıl geçtiğini anlayamam.	,562
2.	M34	Telefonumun yanımda olmaması bende olumsuz duygular uyandırır.	,584
3.	M35	İnternette aradığım bir bilgiyi bulmak için aceleci davranırım.	,752
4.	M36	İnternet kotamın bitecek olması bende olumsuz duygular uyandırır.	,843
5.	M38	Başka bir işle meşgulken internette gezinirim.	,447
6.	M41	Sınırsız internete sahip olmak beni mutlu eder.	,791
7.	M42	Sınırlı internete sahip olmak bende olumsuz duygular uyandırır.	,638

Ortaya çıkan ikinci faktör ise toplamda 5 maddeden (Madde 1, 2, 3, 4, 6) oluşmaktadır. Bu maddelerin faktör yükleri .75 ile .85 arasındadır. Ayrıca ikinci faktör varyansın %12.93'nü açıklamaktadır. Bu faktörün öz değeri 3.23 olarak hesaplanmıştır. Maddeler incelendiğinde "Oyun Bağımlılığı" kavramı ile ilgili oldukları görülmektedir. "Oyun Bağımlılığı" olarak isimlendirilen faktöre ait maddeler, madde numaraları ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4

Oyun Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri

Madde Sırası	Madde Sayısı	Madde	Faktör Yükü
1.	M1	Yeni duyurulan bir dijital oyunu hemen satın alırım.	,754
2.	M2	Yeni duyurulan bir dijital oyunu saatlerce oynarım.	,767
3.	M3	Sevdiğim bir dijital oyunu bitirmek için günlerce oynarım.	,858
4.	M4	Dijital oyun oynarken "biraz daha" diyerek süreyi uzatırım.	,837
5.	M6	Sosyal etkinliklere harcayacağım zamanı sevdiğim bir dijital oyunu oynayarak geçiririm.	,824

Ortaya çıkan üçüncü faktör ise toplamda 5 maddeden (Madde 19, 20, 21, 23, 24) oluşmaktadır. Bu maddelerin faktör yükleri .47 ile .90 arasındadır. Ayrıca üçüncü faktör varyansın %7.35'nü açıklamaktadır. Bu faktörün öz değeri 1.83 olarak hesaplanmıştır. Maddeler incelendiğinde "Tıkınmalı İzlenme" kavramı ile ilgili oldukları görülmektedir. "Tıkınmalı İzlenme" olarak isimlendirilen faktöre ait maddeler, madde numaraları ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5

Tıkınmalı İzlenme Maddeleri ve Faktör Yükleri

Madde Sırası	Madde Sayısı	Madde	Faktör Yükü
1.	M19	Popüler bir dizinin tüm bölümlerini tek seferde izlerim.	,904
2.	M20	Beğendiğim bir dizinin bir sezonunu bir günde bitiririm	,826
3.	M21	Yeni çıkan bir film veya diziyi hemen izlerim.	,856
4.	M23	Yeni bir şeyler izlemek için video yayın ortamlarında saatlerce gezinirim	,490
5.	M24	Takip ettiğim yayıncıların yayınlarını bitene kadar izlerim	,477

Ortaya çıkan dördüncü faktör ise toplamda 4 maddeden (Madde 43, 44, 45, 46) oluşmaktadır. Bu maddelerin faktör yükleri .74 ile .89 arasındadır. Ayrıca dördüncü faktör varyansın %7.17'ni açıklamaktadır. Bu faktörün öz değeri 1.79 olarak hesaplanmıştır. Maddeler incelendiğinde "Sağlık problemleri" kavramı ile ilgili oldukları görülmektedir. "Sağlık problemleri" olarak isimlendirilen faktöre ait maddeler, madde numaraları ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 6

Sağlık Problemleri Maddeleri ve Faktör Yükleri

Madde Sırası	Madde Sayısı	Madde	Faktör Yükü
1.	M43	Ekrana bakarken gözlerimin kızardığını veya yandığını hissederim.	,745
2.	M44	Ekrana uzun süre baktıktan sonra başım ağrır.	,835
3.	M45	Dijital cihazları kullandıktan sonra ellerimde, boynumda veya kollarımda uyuşukluklar olur.	,798
4.	M46	Dijital ekranlara uzun süre baktıktan sonra gözlerim ağrır.	,890

Ortaya çıkan beşinci faktör ise toplamda 4 maddeden (Madde 9, 10, 11, 16) oluşmaktadır. Bu maddelerin faktör yükleri .52 ile .87 arasındadır. Ayrıca beşinci faktör varyansın %5.76'ni açıklamaktadır. Bu faktörün öz değeri 1.44 olarak hesaplanmıştır. Maddeler incelendiğinde "Sosyal Medya Bağımlılığı" kavramı ile ilgili oldukları görülmektedir. "Sağlık Medya Bağımlılığı" olarak isimlendirilen faktöre ait maddeler, madde numaraları ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7

Sosyal Medya Bağımlılığı Maddeleri ve Faktör Yükleri

Madde Sırası	Madde Sayısı	Madde	Faktör Yükü
1.	M9	Uzun süre sosyal medya hesaplarıma erişemezsem olumsuz duygular hissederim.	,523
2.	M10	Hobilerimle geçireceğim vakti sosyal medyada harcarım	,846
3.	M11	Arkadaşlarımla sohbet etmek yerine sosyal medya uygulamalarında gezinmeyi tercih ederim	,870
4.	M16	Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine sosyal medya uygulamalarını tercih ederim	,672

Ölçeğin Güvenirlik Çalışması

Sosyal bilimler alanında faktör analizinin yapılması yapı geçerliliğini test etmek için kullanılan bir analiz tekniğidir. Faktör analizinden sonra ölçeğe ve ölçekte bulunan her faktörün güvenirliğinin hesaplanması gerekmektedir. Güvenirlik, katılımcıların test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2020). Ölçme aracının güvenirliği hesaplanırken iki temel ölçüt, “değişik zamanlarda elde edilen cevaplar arasındaki tutarlılık” ve “aynı zamanda elde edilen cevaplar arasındaki tutarlılık” olarak açıklanabilir (Büyüköztürk, 2020). Testte bulunan maddelerin ölçtüğü özelliklerin, örneklediği davranışların, benzer olması güvenirliği yükseltmektedir (Büyüköztürk, 2020). Güvenirlik analizleri için Cronbach’s Alpha Yöntemi kullanılmıştır. Üç veya daha fazla seçenek içeren ölçeklerde Cronbach tarafından geliştirilmiş olan alfa kat sayısı kullanıldığı ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2020).

Cronbach’s Alpha Yöntemi ile Güvenirlik Analizi

İçtutarlığı ölçme yöntemi olan Cronbach’s Alpha yöntemi, ölçekte yer alan maddelerin birbiri ile olan uyumlarını hesaplayarak güvenirlik ile ilgili fikir yürütülmesine dayanır (Başol, 2013). Hesaplanan Cronbach’s Alpha değeri faktörler altında listelenen maddelerin toplam güvenirlik seviyesini göstermektedir (Büyüköztürk, 2020). Cronbach’s Alpha değerinin 0.70 ve daha yüksek olması ölçeğin güvenilirliği için yeterli olduğu ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2020).

Cronbach’s Alpha katsayısı 289 katılımcıdan elde edilen veriler ve 25 madde üzerinden hesaplanmıştır. Tüm ölçek için hesaplanan ve ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak

hesaplanmıştır. Maddelerin Item- Total Statistics tablosunda yer alan Cronbach's Alpha if item deleted sütunundaki değerlerine bakıldığında hiçbir maddenin 0.90 değerini geçmediği görülmüştür. Anılan değer, faktör altında yer alan bir maddenin tutarlılığa etkisini göstermektedir. Sütunda yer alan herhangi bir değerin Cronbach's Alpha değerinden büyük olması ilgili maddenin faktörün tutarlılığını düşürdüğünü ifade etmektedir (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2011). Böyle bir durumda ilgili maddeyi faktörden çıkarmak uygun olacaktır (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2011).

Ortaya çıkan 5 faktör için ayrı ayrı güvenirlik analizleri yapılmıştır. Cihaz ve internet bağımlılığı olarak isimlendirilen birinci faktörü oluşturan maddelerin Cronbach's Alpha değeri 0.85 olarak hesaplanmıştır. Cihaz ve internet bağımlılığı faktöründe yer alan maddelerin Cronbach's Alpha if item deleted değerlerine bakıldığında hiçbirinin 0.90 üzerinde hesaplanmadığı belirlenmiştir. Faktör altında yer alan maddelerin tutarlılık seviyesini yükselttiği ve faktörün tutarlı olduğu söylenebilir.

Oyun bağımlılığı olarak isimlendirilen ikinci faktörü oluşturan maddelerin Cronbach's Alpha değeri 0.86 olarak hesaplanmıştır. Oyun bağımlılığı faktöründe yer alan maddelerin Cronbach's Alpha if item deleted değerlerine bakıldığında hiçbirinin 0.90 üzerinde hesaplanmadığı belirlenmiştir. Faktör altında yer alan maddelerin tutarlılık seviyesini yükselttiği ve faktörün tutarlı olduğu söylenebilir.

Tıkınmalı izlenme olarak isimlendirilen üçüncü faktörü oluşturan maddelerin Cronbach's Alpha değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır. Tıkınmalı izlenme faktöründe yer alan maddelerin Cronbach's Alpha if item deleted değerlerine bakıldığında hiçbirinin 0.90 üzerinde hesaplanmadığı belirlenmiştir. Faktör altında yer alan maddelerin tutarlılık seviyesini yükselttiği ve faktörün tutarlı olduğu söylenebilir.

Sağlık problemleri olarak isimlendirilen dördüncü faktörü oluşturan maddelerin Cronbach's Alpha değeri 0.87 olarak hesaplanmıştır. Sağlık problemleri faktöründe yer alan maddelerin Cronbach's Alpha if item deleted değerlerine bakıldığında hiçbirinin 0.90 üzerinde hesaplanmadığı belirlenmiştir. Faktör altında yer alan maddelerin tutarlılık seviyesini yükselttiği ve faktörün tutarlı olduğu söylenebilir.

Sosyal medya olarak isimlendirilen beşinci faktörü oluşturan maddelerin Cronbach's Alpha değeri 0.78 olarak hesaplanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı faktöründe yer alan maddelerin Cronbach's Alpha if item deleted değerlerine bakıldığında hiçbirinin 0.90 üzerinde hesaplanmadığı belirlenmiştir. Faktör altında yer alan maddelerin tutarlılık seviyesini yükselttiği ve faktörün tutarlı olduğu söylenebilir.

Tablo 8

Dijital Obezite Ölçeği Güvenirlik Bulguları

	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Ölçek Geneli	289	25	0,905
Cihaz ve İnternet Bağımlılığı	289	7	0,858
Oyun Bağımlılığı	289	5	0,863
Tıkınmalı İzleme	289	5	0,834
Sağlık Problemleri	289	4	0,872
Sosyal Medya Bağımlılığı	289	4	0,783

Tablo 8'de görüldüğü üzere ölçeğin genel olarak güvenirliği α=0,905 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda güvenirlik değerleri ise 0,783 ile 0,872 arasında değişmiştir. Buna göre ölçeğin genel olarak güvenirliği mükemmel düzeyde bulunmuştur (George ve Mallery, 2003). Alt boyutlarda ise minimum şart olan 0,70'in üzerinde değerler tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2020).

Ölçeğin Alt boyutlarının Puanlanması

Dijital obezite ölçeği, 5 faktör ve 25 maddeden oluşmaktadır. Cihaz ve internet bağımlılığı faktörü 7 madde, oyun bağımlılığı faktörü 5 madde, Tıkınmalı izleme faktörü 5 madde, sağlık problemleri faktörü 4 madde, sosyal medya bağımlılığı faktörü ise 4 maddeden oluşmaktadır. Tablo 9 'da ölçeğin alt boyutları ve alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar verilmiştir.

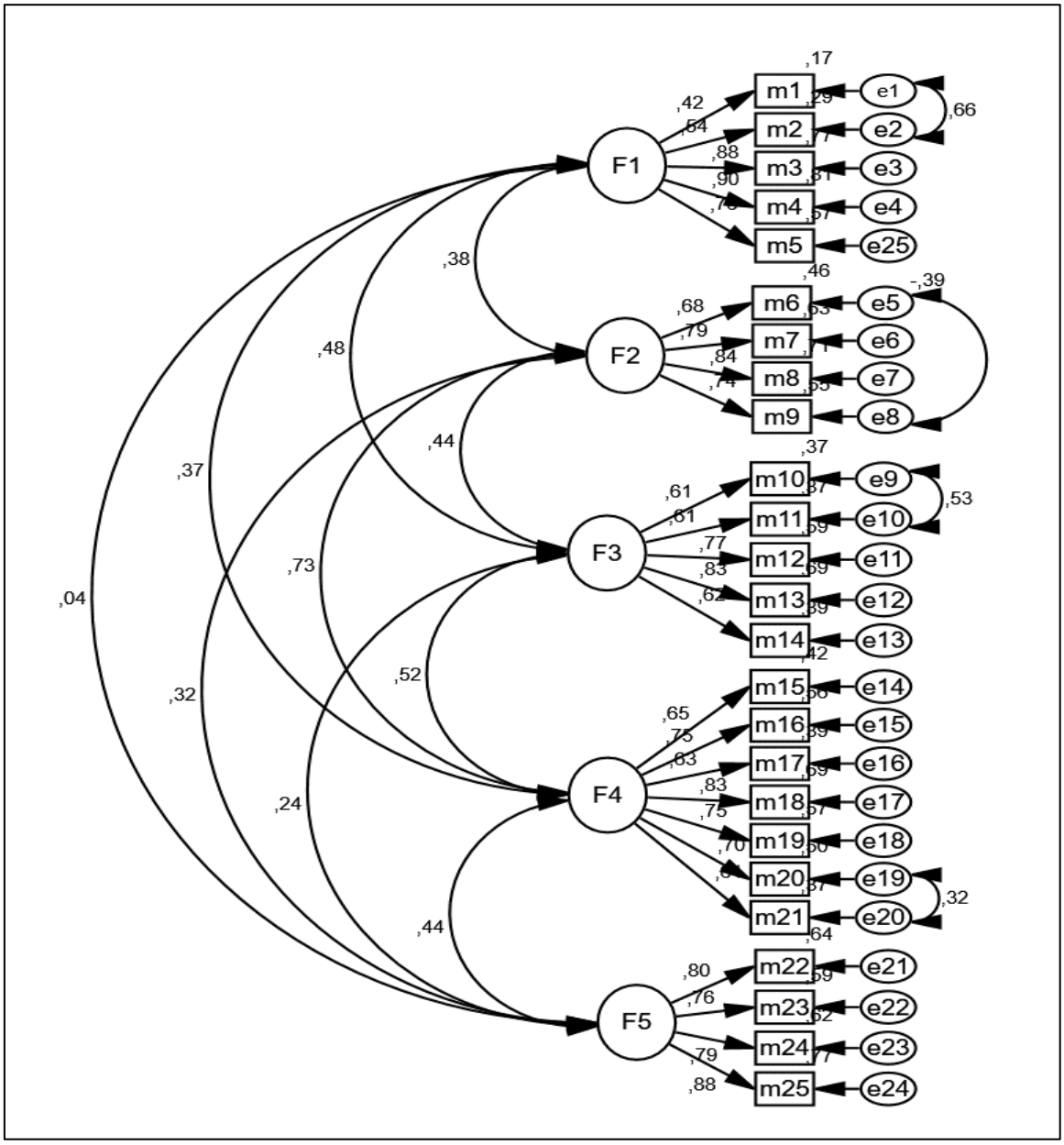
Tablo 9

Dijital Obezite Ölçeği Alt Boyutları

Alt boyutlar	En düşük puan	En yüksek puan
Cihaz ve internet bağımlılığı	7	35
Oyun bağımlılığı	5	25
Tıkınmalı izleme	5	25
Sağlık problemleri	4	20
Sosyal medya bağımlılığı	4	20

Dijital Obezite Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları

Dijital obezite ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizinde faktör yapılarının maddelere uygunluğunu test etmek için Doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçeğin 25 maddesinin 5 faktöre dağılımının uygunluğu test edilmiştir. Yapısal eşitlik için oluşturulan 25 maddelik ve 5 faktörlü yapının modeli Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Dijital Obezite Ölçeğin Çok Faktörlü Modeli.

Dijital Obezite Ölçeğin maddelere ait standart regresyon skorları Tablo 10'da gösterilmiştir

Tablo 10

Dijital Obezite Ölçeğin Ölçeğinin Regresyon Ağırlık Skorları

İlişkiler			Regresyon Ağırlık	Standart Regresyon Ağırlık	S.E.	t	p	CR	AVE
m1	<---	F1	1	0,415					
m2	<---	F1	1,389	0,543	0,162	8,556	0,001*		
m3	<---	F1	3,332	0,878	0,535	6,228	0,001*	0,84	0,52
m4	<---	F1	3,353	0,897	0,536	6,25	0,001*		
m5	<---	F1	2,365	0,755	0,395	5,987	0,001*		
m6	<---	F2	1	0,682			0,001*		
m7	<---	F2	1,02	0,791	0,101	10,13	0,001*	0,85	0,59
m8	<---	F2	0,965	0,844	0,091	10,584	0,001*		
m9	<---	F2	0,92	0,742	0,111	8,272	0,001*		
m10	<---	F3	1	0,611			0,001*		
m11	<---	F3	1,056	0,609	0,098	10,772	0,001*		
m12	<---	F3	1,152	0,767	0,135	8,561	0,001*	0,82	0,5
m13	<---	F3	1,201	0,83	0,135	8,868	0,001*		
m14	<---	F3	0,79	0,623	0,106	7,434	0,001*		
m15	<---	F4	1	0,648			0,001*		
m16	<---	F4	1,135	0,751	0,12	9,493	0,001*		
m17	<---	F4	0,931	0,628	0,114	8,191	0,001*		
m18	<---	F4	1,368	0,833	0,133	10,258	0,001*	0,87	0,5
m19	<---	F4	1,207	0,755	0,127	9,526	0,001*		
m20	<---	F4	1,126	0,704	0,125	8,996	0,001*		
m21	<---	F4	0,991	0,612	0,124	7,984	0,001*		
m22	<---	F5	1	0,802			0,001*		
m23	<---	F5	1,022	0,765	0,084	12,153	0,001*	0,88	0,66
m24	<---	F5	1,024	0,788	0,081	12,601	0,001*		
m25	<---	F5	1,128	0,879	0,079	14,207	0,001*		

**p<0,01* F1= Oyun bağımlılığı F2= Sosyal medya bağımlılığı F3= Tıkınmalı izleme F4= Cihaz ve internet bağımlılığı F5= Sağlık problemleri

Tablo 10 incelendiğinde hesaplanan regresyon katsayılarının istatiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Faktör yük değerlerinin “0.32-0.44 arası=kötü”, “0.45-0.54 arası=normal”, “0.55-0.62 arası=iyi”, “0.63-0.70 arası=çok iyi” ve “0.70 ve üzeri=mükemmel” olarak kabul edilmektedir (Comrey ve Lee, 1992). Dijital Obezite ölçeğin faktör yük değerlerinin 0,415-0,897 arasında olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ikili ilişkilerin anlamlılıkları (p) kabul aralığında olduğundan faktör yük değerleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faktörlere ait bu skorların kabul aralığında olması, her bir ifadenin faktörlere isabetli yüklendiği anlamına gelmektedir.

Dijital Obezite ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Dijital Obezite Ölçeğin 5 Faktörlü Modelin Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Modifikasyon Sonrası Değer	Kabul Edilebilir Uyum	İyi Uyum
CMIN/df	2,321	≤5	≤3
GFI	0,821	≥0.85	≥0.90
IFI	0,900	≥0.90	≥0.95
TLI	0,874	≥0.90	≥0.95
CFI	0,890	≥0.95	≥0.97
RMSEA	0,070	≤0.08	≤0.05
NFI	0,824	≥0.90	≥0.95

Kaynak: Hooper,vd. (2008). "Structural Equation Modelling: Guidelines For Determining Model Fit", Dublin Institute of Technology Articles, s.55.

Dijital Obezite ölçeğinin 5 faktörle olan uyumunu analiz etmek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen indekslerinin istenilen uyum düzeyleri sağlamak için iyileştirme işlemi yapılmış ve kovaryans değerleri incelenmiştir. Bu değerlerden aynı faktör içerisinde ve en yüksek değere sahip değişkenler ilişkilendirilmiştir. Modifikasyon için indeks scorları incelenmiş ve en yüksek M.I. (Modifikasyon İndeksi) değerlerine sahip değişkenler (e1<->e2, e5<->e8, e9<->e10, e19<->e20,) arasında ilişkilendirme yapılmıştır. Modifikasyon sonrası hesaplanan uyum endeks skorları incelendiğinde CMIN/df değerinin ve diğer skorların iyi kabul edilebilir uyum seviyede olduğundan Şekil 2'de oluşturulan 5 faktörlü ve 25 maddeli yapının verilerle uyum sağladığı görülmüştür.

Ayrıca Dijital Obezite ölçeğine ait faktörlerin güvenilirliği için CR (Birleşik güvenilirlik) tercih edilmiştir. Birleşim ve ayrışım geçerliliği için ise AVE (Ortalama Açıklanan Varyans), değerleri hesaplanmıştır. Birleşim geçerliliği için AVE>0,5; CR>0,7; ve CR>AVE olması önerilmektedir. (Gürbüz,2019).

Tablo 10'daki sonuçlara göre tüm faktörlerin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu CR değerleri 0,70'in üzerinde olması, Faktörlere ait AVE değerlerinin CR değerlerinden düşük olması ve AVE değerlerinin 0,5 üzerinde olması faktörlerin birleşim geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde ölçeğin son hali ile toplanan verilerin analizine yer verilmiştir. Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26

programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Çalışmaya katılanlara ait demografik özellikleri değerlendirilerek yüzde, frekans olarak Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler		**n**	**%**
Yaş	14-21	56	25,11
	22-29	94	42,15
	30-+	73	32,74
Yaşanılan Yer	İl merkezi	154	69,06
	İlçe merkezi, belde ve köy	69	30,94
Eğitim Durumu	Lise ve altı	61	27,35
	Üniversite	131	58,74
	Lisansüstü	31	13,90
Aile Gelir Düzeyi	0-10 bin	60	26,91
	10 bin-20 bin	89	39,91
	20 bin üzeri	74	33,18
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	74	33,18
	Okuryazar-İlkokul	77	34,53
	Orta okul-Lise ve üstü	72	32,29
Baba Eğitim Durumu	İlkokul ve Altı	101	45,29
	Ortaokul-Lise	67	30,04
	Üniversite-Lisansütü	55	24,66

Tablo 12'da çalışmaya katılanların %25,11'i 14-21 yaş aralığında, %42,15'i 22-29 yaş aralığında, %32,74'ü 30 yaş ve üzerinde, %69,06'sı il merkezinde, %30,94'ü ilçe, belde ve köyde yaşamakta, %27,35'inin eğitim durumu lise ve altı, %58,74'ü üniversite, %13,90'nı lisansüstü, %26,91'nin geliri

0-10 000 TL arasında, %39,91'inin geliri 10000 TL-20000 TL arasında, %33,18'inin geliri 20000 TL üzerinde, %33,18'inin annesinin eğitimi okur yazar değil, %34,53'ünün okuryazar-ilkokul, %32,29'unun ortaokul-lise ve üstü, %45,26'unun baba eğitimi ilkokul ve altı, %30,04'ü ortaokul-lise, %24,66'sının baba eğitimi üniversite-lisansüstüdür.

Tablo 12(devamı)

Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler		**n**	**%**
Telefon Kullanmaya Başlama Yaşı	8-15	116	52,02
	16-19	70	31,39
	20-45	37	16,59
Sosyal Medya Kullanmaya Başlama Yaşı	8-15	94	42,15
	16-19	69	30,94
	20-55	60	26,91
Dijital Oyuna Başlama Yaşı	Hiç oynamayan	51	22,87
	6-12	61	27,35
	13-19	66	29,60
	20-55	45	20,18

Tablo 12 (devamı)

Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler		**n**	**%**
Günlük Ortalama Ekrana Bakma Süresi	0-4	105	47,09
	5-+	108	52,92
Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Süresi	Hiç oyun oynamayan	103	46,19
	1 saat	82	36,77
	1 saat üzeri	38	17,04
Günlük Ortalama Çevrimiçi Olma Süresi	1-4	95	42,60
	5-9	72	32,29
	10- saat-+	56	25,11

Tablo 12'ye göre çalışmaya katılanların %52,02'sinin telefona kullanmaya başlama yaşı 8-15, %31,39'unun 16-19, %16,59'unun 20-45, %42,15'inin sosyal medya kullanma yaşı 8-15, %30,94'ünün 16-19, %26,912inin 20-55 yaş aralığında, %22,87'sin dijital oyun oynamıyor, %27,35'inin dijital oyun oynama yaşı 6-12, %29,60'sının dijital oyun oynamaya başlama yaşı13-19, %20,18'inin dijital oyun oynama yaşı 20-55, %47,09'unun günlük ortalama ekranda bakma süresi 0-4 saat arasında, %52,92'sinin günlük olarak ekrana bakma süresi 5 saat ve üzerinde, %46.19'u hiç dijital oyun oynamıyor, %36,77'si günlük ortalama 1 saat dijital oyun oynuyor, %17,04'ü günlük ortalama 1 saatten fazla dijital oyun

oynuyor, %42,60'sı günlük ortalama 1-4 saat çevrim içi kalıyor, %32,29'u 5-9 saat çevrim içi kalıyor, %25,11'i 10 saatten fazla çevrim içi kalıyor.

Tablo 12(devamı)

Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler		**n**	**%**
İnternet Erişim/ Kullanım Durumu (n:327)	Evde sabit kotasız internet	170	51,99
	Evde sabit kotalı internet	17	5,20
	Mobil kotasız internet	31	9,48
	Mobil kotalı internet	109	33,33
Sahip Olunan Dijital Cihazlar (n:432)	Cep telefonu	222	51,39
	Bilgisayar	154	35,65
	Tablet	46	10,65
	Oyun konsolu	10	2,31
Kullandığınız Sosyal Medya Uygulamaları (n:846)	Facebook	85	10,05
	Instagram	192	22,70
	Whatsapp	217	25,65
	Telegram	105	12,41
	Twitter	138	16,31
	Snapchat	65	7,68
	Tiktok	44	5,20

Tablo 12 (devamı)

Katılımcılara Ait Bazı Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler		**n**	**%**
Kullandığınız Dijital Video Platform-lar (n:431)	Kullanmıyorum	16	3,71
	Youtube	193	44,78
	Netflix	123	28,54
	Disney+	24	5,57
	Amazon Video	25	5,80
	Exxen	44	10,21
	HBO Max	6	1,39

Tablo 12'ye göre %51,99'u evde sabit kotasız internet, %5,2'si evde sabit kotalı internet, %9,48'i mobil kotasız internet, %33,33'ü mobil kotalı internet üzerinden internete erişim sağlıyor. Katılımcıların %51,39'u cep telefonu, %35,65'i bilgisayar, %2,31'i oyun konsulu sahip, %10,05'i facebook, %22,70'si ınstagram, %25,65'i whatsap, %12,41'i telegram, %16,31'i twitter, %7,68'i snapchat, %5,20'si tiktok kullanıyor, %3,7'si dijital video platformu kullanmıyor, %44,78'i youtube, %28,54'ü netflix, %5,57'si disney+, %5,80'ni amazon video platformunu kullanıyor.

Ölçeğin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 13

Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
Dijital obezite ölçeği	223	1	4,88	2,50	0,72
Oyun bağımlılığı	223	1	5	1,64	0,90
Sosyal medya bağımlılığı	223	1	5	2,09	0,96
Tıkınmalı izleme	223	1	5	2,27	1,03
Cihaz ve internet bağımlılığı	223	1	5	3,14	1,05
Sağlık problemleri	223	1	5	3,17	1,18

Tablo 13'e göre katılımcılar dijital obezite ölçeğinden ortalama 2,50±0,72 (1-4,88) puan, oyun bağımlılığı alt boyutundan ortalama 1,64±0,90 (1-5) puan, sosyal medya bağımlılığı alt boyutundan ortalama 2,09±0,96 (1-5), tıkınmalı izleme alt boyutundan ortalama 2,27±1,03 (1-5) puan, cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutundan ortalama 3,14±1,05 (1-5), sağlık problemleri alt boyutundan ortalama 3,17±1,18 (1-5) puan almışlardır.

Tablo 14

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyutların Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatis.	sd	p		
Dijital obezite ölçeği	0,058	223	0,067	0,22	0,12
Oyun bağımlılığı	0,238	223	0,001	1,66	2,51
Sosyal medya bağımlılığı	0,152	223	0,001	1,14	1,10
Tıkınmalı izleme	0,109	223	0,001	0,62	-0,35
Cihaz ve internet bağımlılığı	0,084	223	0,001	-0,30	-0,78
Sağlık problemleri	0,086	223	0,001	-0,17	-0,95

Tablo 14'e göre Dijital obezite ölçek ve alt boyut yanıtlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek genel puanının normal dağılım gösterdiği ($p>0,05$) alt boyut puanlarının ise normal dağılım göstermediği ($p<0,05$) anlaşılmaktadır.

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir.

Verilerin Çarpıklığın -2 ile +2 arasında ve Basıklığın -7 ile +7 arasında olduğundan normal kabul edilmiştir (Byrne ve Vijver, 2010).

Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada toplanan verilerle, araştırma problemlerine yanıt bulmak amacıyla yapılan testler, araştırma problemlerindeki sıraları ile sunulmuşlardır.

Tablo 15

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Yaş	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	14-21(a)	56	2,62±0,71	11,821	0,001*	a>c b>c
	22-29(b)	94	2,69±0,76			
	30-+(c)	73	2,19±0,58			
Oyun bağımlılığı	14-21(a)	56	1,84±0,93	7,398	0,001*	a>c b>c
	22-29(b)	94	1,78±1,00			
	30-+(c)	73	1,33±0,65			
Sosyal medya bağımlılığı	14-21(a)	56	2,38±1,14	6,356	0,002*	a>c b>c
	22-29(b)	94	2,16±0,99			
	30-+(c)	73	1,8±0,68			
Tıkınmalı izleme	14-21(a)	56	2,21±0,98	10,487	0,001*	b>c
	22-29(b)	94	2,6±1,11			
	30-+(c)	73	1,9±0,84			
Cihaz ve internet bağımlılığı	14-21(a)	56	3,33±1,04	7,520	0,001*	a>c b>c
	22-29(b)	94	3,33±1,07			
	30-+(c)	73	2,77±0,95			
Sağlık problemleri	14-21(a)	56	3,11±1,11	1,836	0,162	
	22-29(b)	94	3,35±1,2			
	30-+(c)	73	3±1,21			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 15'e göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:11,821 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 14-21 arasında olanların puanları (2,62±0,71)

yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (2,19±0,58) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşı 22-29 arasında olanların puanları (2,69±0,76) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (2,19±0,58) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin, oyun bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:7,398 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 14-21 arasında olanların puanları (1,84±0,93) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (1,33±0,65) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşı 22-29 arasında olanların puanları (1,78±1,00) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (1,33±0,65) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin, Sosyal medya bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:6,356 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 14-21 arasında olanların puanları (2,38±1,14) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (1,8±0,68) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşı 22-29 arasında olanların puanları (2,16±0,99) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (1,8±0,68) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin Tıkınmalı izleme alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:10,487 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 22-29 arasında olanların puanları (2,6±1,11) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (1,9±0,84) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:7,520 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 14-21 arasında olanların puanları (3,33±1,04) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (2,77±0,95) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca

yaşı 22-29 arasında olanların puanları (3,33±1,07) yaşı 30 ve üzerinde olanların puanlarına (2,77±0,95) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin sağlık problemleri alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 16

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaşanılan yer	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Dijital obezite ölçeği	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	2,49±0,75 2,55±0,68	-0,613	221	0,541
Oyun bağımlılığı	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	1,6±0,87 1,74±0,98	-1,057	221	0,292
Sosyal medya bağımlılığı	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	2,06±1 2,17±0,87	-0,789	221	0,431
Tıkınmalı izleme	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	2,3±1,02 2,22±1,08	0,517	221	0,605
Cihaz ve internet bağımlılığı	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	3,1±1,11 3,25±0,93	-0,945	221	0,346
Sağlık problemleri	İl merkezi İlçe ve belde	154 69	3,19±1,24 3,15±1,07	0,205	221	0,837

**P<0,05 Independent sample t-testi*

Tablo 16'ya göre katılımcılar dijital obezite ölçek /alt boyut puanları kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 17

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Eğitim durumu	n	$\bar{X}$±Ss	F	p
Dijital obezite ölçeği	Lise ve altı Üniversite Lisansüstü	61 131 31	2,56±0,74 2,5±0,71 2,46±0,8	0,236	0,790
Oyun bağımlılığı	Lise ve altı Üniversite Lisansüstü	61 131 31	1,85±0,96 1,55±0,88 1,65±0,84	2,286	0,104
Sosyal medya bağımlılığı	Lise ve altı Üniversite Lisansüstü	61 131 31	2,29±1,03 2,05±0,96 1,89±0,83	2,059	0,130
Tıkınmalı izleme	Lise ve altı Üniversite Lisansüstü	61 131 31	2,08±0,96 2,34±1,03 2,39±1,19	1,539	0,217
Cihaz ve internet bağımlılığı	Lise ve altı Üniversite Lisansüstü	61 131 31	3,16±1,1 3,15±1,02 3,12±1,13	0,018	0,982

Sağlık problemleri	Lise ve altı	61	3,26±1,18	0,623	0,537
	Üniversite	131	3,18±1,18		
	Lisansüstü	31	2,97±1,23		

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 17'ye göre katılımcılar dijital obezite ölçek /alt boyut puanları kişilerin eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 18

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Ailenin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Gelir durumu	n	$\bar{X}$±Ss	F	p
Dijital obezite ölçeği	0-10 bin	60	2,53±0,71	0,107	0,899
	10 bin-20 bin	89	2,48±0,75		
	20 bin +	74	2,53±0,72		
Oyun bağımlılığı	0-10 bin	60	1,66±0,91	0,011	0,989
	10 bin-20 bin	89	1,64±0,94		
	20 bin +	74	1,65±0,86		
Sosyal medya bağımlılığı	0-10 bin	60	2,19±1,00	0,426	0,654
	10 bin-20 bin	89	2,05±0,98		
	20 bin +	74	2,07±0,92		
Tıkınmalı izleme	0-10 bin	60	2,14±1,01	1,269	0,283
	10 bin-20 bin	89	2,4±0,99		
	20 bin +	74	2,23±1,11		
Cihaz ve internet bağımlılığı	0-10 bin	60	3,16±1,05	0,938	0,393
	10 bin-20 bin	89	3,04±1,1		
	20 bin +	74	3,26±1,00		
Sağlık problemleri	0-10 bin	60	3,31±1,12	0,606	0,546
	10 bin-20 bin	89	3,09±1,2		
	20 bin +	74	3,16±1,23		

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 18'e göre katılımcılar dijital obezite ölçek /alt boyut puanları kişilerin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 19

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Anne Eğitim	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	Okuryazar değil[(a)]	74	2,4±0,68	4,083	0,018*	a<c
	Okuryazar-İlkokul[(b)]	77	2,43±0,72			
	Orta okul-Lise ve üstü[(c)]	72	2,7±0,75			
Oyun bağımlılığı	Okuryazar değil[(a)]	74	1,39±0,61	9,303	0,001*	a<c b<c
	Okuryazar-İlkokul[(b)]	77	1,57±1,03			
	Orta okul-Lise ve üstü[(c)]	72	1,99±0,91			
Sosyal medya bağımlılığı	Okuryazar değil[(a)]	74	2,08±0,98	0,623	0,537	
	Okuryazar-İlkokul[(b)]	77	2,02±0,97			
	Orta okul-Lise ve üstü[(c)]	72	2,19±0,95			
Tıkınmalı izleme	Okuryazar değil[(a)]	74	2,08±0,97	2,414	0,092	
	Okuryazar-İlkokul[(b)]	77	2,31±1,04			

	Orta okul-Lise ve üstü[c]	72	2,45±1,07			
Cihaz ve internet bağımlılığı	Okuryazar değil[a]	74	3,02±1			
	Okuryazar-İlkokul[b]	77	3,01±1,06	3,709	0,026*	c>b
	Orta okul-Lise ve üstü[c]	72	3,42±1,07			
Sağlık problemleri	Okuryazar değil[a]	74	3,29±1,17			
	Okuryazar-İlkokul[b]	77	3,06±1,19	0,726	0,485	
	Orta okul-Lise ve üstü[c]	72	3,18±1,2			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 19'a göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin anne eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:4,083 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre annesinin eğitimi Orta okul-Lise ve üstü olanların puanları (2,7±0,75) annesinin eğitimi okur yazar olmayanların puanlarına (2,4±0,68) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin oyun bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin anne eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:9,303 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre annesinin eğitimi Orta okul-Lise ve üstü olanların puanları (1,99±0,91) annesinin eğitimi okur yazar olmayanların puanlarına (1,39±0,61) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca annesinin eğitimi Orta okul-Lise ve üstü olanların puanları (1,99±0,91) annesinin eğitimi okur yazar/ilkokul olanların puanlarına (1,57±1,03) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin anne eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:3,709 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre annesinin eğitimi Orta okul-Lise ve üstü olanların puanları (3,42±1,07) annesinin eğitimi okur yazar/ilkokul olanların puanlarına (3,01±1,06) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğinin Sosyal medya bağımlılığı, Tıkınmalı izleme ve Sağlık problemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin anne eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 20

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Baba Eğitim	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	İlkokul ve altı(a)	101	2,42±0,75			
	Ortaokul-Lise(b)	67	2,51±0,72	1,975	0,141	
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	2,66±0,69			
Oyun bağımlılığı	İlkokul ve altı(a)	101	1,45±0,84			
	Ortaokul-Lise(b)	67	1,61±0,71	8,627	0,001*	a<c b<c
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	2,05±1,08			
Sosyal medya bağımlılığı	İlkokul ve altı(a)	101	2,06±1			
	Ortaokul-Lise(b)	67	2,13±0,9	0,151	0,860	
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	2,12±0,99			
Tıkınmalı izleme	İlkokul ve altı(a)	101	2,19±1,06			
	Ortaokul-Lise(b)	67	2,29±1,04	0,920	0,400	
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	2,42±0,99			
Cihaz ve internet bağımlılığı	İlkokul ve altı(a)	101	2,99±1,08			
	Ortaokul-Lise(b)	67	3,22±1,05	2,175	0,116	
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	3,33±0,98			
Sağlık problemleri	İlkokul ve altı(a)	101	3,31±1,23			
	Ortaokul-Lise(b)	67	3,03±1,14	1,250	0,289	
	Üniversite-Lisansüstü(c)	55	3,1±1,15			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 20'ye göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin baba eğitim durumlarına karşılaştırıldığında sadece oyun bağımlılığı alt boyut puanları katılımcıların baba eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:8,627 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre babasının eğitimi Üniversite-Lisansüstü olanların puanları (2,05±1,08) babasının eğitimi ilkokul ve altı olanların puanlarına (1,45±0,84) ve babasının eğitimi ortaokul/ lise olanların puanlarına (1,61±0,71) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Telefon Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	T. Kullanma Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	8-15(a)	116	2,65±0,72			
	16-19(b)	70	2,56±0,71	13,663	0,001*	a>c b>c
	20-45(c)	37	1,98±0,54			
Oyun bağımlılığı	8-15(a)	116	1,89±1,01			
	16-19(b)	70	1,46±0,77	10,731	0,001 *	a>b,c
	20-45(c)	37	1,23±0,45			

Tablo 21 (devamı)

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Telefon Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	T. Kullanma Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Sosyal medya bağımlılığı	8-15(a)	116	2,16±0,97	5,854	0,003*	a>c b>c
	16-19(b)	70	2,24±1,04			
	20-45(c)	37	1,62±0,59			
Tıkınmalı izleme	8-15(a)	116	2,49±1,04	12,606	0,001*	a>c b>c
	16-19(b)	70	2,3±1,05			
	20-45(c)	37	1,56±0,62			
Cihaz ve internet bağımlılığı	8-15(a)	116	3,27±1,02	11,598	0,001*	a>c b>c
	16-19(b)	70	3,32±1,01			
	20-45(c)	37	2,42±0,97			
Sağlık problemleri	8-15(a)	116	3,16±1,13	0,613	0,543	
	16-19(b)	70	3,28±1,2			
	20-45(c)	37	3,01±1,34			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 21'e göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:413,663 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre telefon kullanmaya başlama yaşı 20-45 olanların puanları (1,98±0,54), telefon kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanların puanlarına (2,65±0,72) ve telefon kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,56±0,71) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin oyun bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:10,731 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan tamhane's T2 çoklu karşılaştırmaya göre telefon kullanmaya başlama yaşı 8-15 arasında olanların puanları (1,89±1,01), telefon kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanların puanlarına (1,46±0,77) ve telefon kullanmaya 20-45 yaş arasında başlayanları puanlarına (1,23±0,45) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:5,854 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırmaya göre telefon kullanmaya başlama yaşı 20-45 olanların puanları

(1,62±0,59), telefon kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanların puanlarına (2,16±0,97) ve telefon kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,24±1,04) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Tıkınmalı izleme alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:12,606 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırmaya göre telefon kullanmaya başlama yaşı 20-45 olanların puanları (1,56±0,62), telefon kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanların puanlarına (2,49±1,04) ve telefon kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,3±1,05) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:11,598 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre telefon kullanmaya başlama yaşı 20-45 olanların puanları (2,42±0,97), telefon kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanların puanlarına (3,27±1,02) ve telefon kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (3,32±1,01) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Sağlık problemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 22

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Sosyal Medya Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Sos. md. Kullanma Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	8-15	94	2,7±0,78	10,396	0,001*	a>c b>c
	16-19	69	2,54±0,64			
	20-55	60	2,18±0,62			
Oyun bağımlılığı	8-15	94	1,97±1,04	12,642	0,001*	a>b,c
	16-19	69	1,49±0,83			
	20-55	60	1,31±0,51			

Tablo 22 (devamı)

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Sosyal Medya Kullanmaya Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Sos. md. Kullanma Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Sosyal medya bağımlılığı	8-15	94	2,31±1,02	4,946	0,008*	a>c
	16-19	69	2,05±0,98			
	20-55	60	1,82±0,78			
Tıkınmalı izleme	8-15	94	2,43±1,09	5,771	0,004*	a>c b>c
	16-19	69	2,39±1,03			
	20-55	60	1,9±0,86			
Cihaz ve internet bağımlılığı	8-15	94	3,36±1,07	7,783	0,001*	a>c b>c
	16-19	69	3,23±0,97			
	20-55	60	2,71±1			
Sağlık problemleri	8-15	94	3,16±1,19	0,980	0,377	
	16-19	69	3,32±1,15			
	20-55	60	3,03±1,23			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 22'ye göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:10,396 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre sosyal medya kullanmaya başlama yaşı 20-55 olanların puanları (2,18±0,62), sosyal medya kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanların puanlarına (2,7±0,78) ve sosyal medya kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,54±0,64) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin oyun bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:12,642 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre sosyal medya kullanmaya başlama yaşı 8-15 olanların puanları (1,97±1,04), sosyal medya kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanların puanlarına (1,49±0,83) ve sosyal medya kullanmaya 20-55 yaş arasında başlayanları puanlarına (1,31±0,51) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:4,946 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu

karşılaştırmaya göre sosyal medya kullanmaya başlama yaşı 8-15 olanların puanları (2,31±1,02), sosyal medya kullanmaya 20-55 yaş arasında başlayanları puanlarına (1,82±0,78) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Tıkınmalı izleme alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:5,771 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre sosyal medya kullanmaya başlama yaşı 20-55 olanların puanları (1,9±0,86), sosyal medya kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,43±1,09) ve sosyal medya kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (2,39±1,03) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:7,783 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre sosyal medya kullanmaya başlama yaşı 20-55 olanların puanları (2,71±1), sosyal medya kullanmaya 8-15 yaş arasında başlayanları puanlarına (3,36±1,07) ve sosyal medya kullanmaya 16-19 yaş arasında başlayanları puanlarına (3,23±0,97) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Sağlık problemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin sosyal medya kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 23

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Dijital Oyuna Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Dijital Oyuna Baş. Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	Hiç oynamayan[(a)]	51	2,2±0,62	7,493	0,001*	a<b,c
	6-12[(b)]	61	2,72±0,73			
	13-19[(c)]	66	2,67±0,68			
	20-55[(d)]	45	2,32±0,76			

Tablo 23 (devamı)

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Dijital Oyuna Başlama Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Dijital Oyuna Baş. Yaşı	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Oyun bağımlılığı	Hiç oynamayan[(a)]	51	1,13±0,42	15,827	0,001*	a<b,c b>c,d
	6-12[(b)]	61	2,19±1,15			
	13-19[(c)]	66	1,63±0,75			
	20-55[(d)]	45	1,53±0,73			
Sosyal medya bağımlılığı	Hiç oynamayan	51	1,85±0,85	2,096	0,102	
	6-12	61	2,28±1,02			
	13-19	66	2,16±1			
	20-55	45	2,03±0,92			
Tıkınmalı izleme	Hiç oynamayan	51	1,98±0,89	3,555	0,015	
	6-12	61	2,5±1,06			
	13-19	66	2,43±1,01			
	20-55	45	2,08±1,11			
Cihaz ve internet bağımlılığı	Hiç oynamayan[(a)]	51	2,89±1,02	4,637	0,004*	a<c c>d
	6-12[(b)]	61	3,33±1,06			
	13-19[(c)]	66	3,4±0,96			
	20-55[(d)]	45	2,82±1,1			
Sağlık problemleri	Hiç oynamayan	51	2,99±1,26	2,422	0,067	
	6-12	61	3,06±1,06			
	13-19	66	3,5±1,13			
	20-55	45	3,06±1,28			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 23'e göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin dijital oyuna başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:7,493 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre dijital oyun oynamayanların puanları (2,2±0,62) dijital oynamaya başlama yaşı 6-12 olanların puanları (2,72±0,73) ve dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanları (2,67±0,68) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Oyun bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin dijital oyuna başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:15,827 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre dijital oyun oynamayanların puanları (1,13±0,42) dijital oynamaya başlama yaşı 6-12 olanların puanlarına (2,19±1,15) ve dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanları (1,63±0,75) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oynamaya başlama yaşı 6-12 olanların puanları (2,19±1,15), dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanlarına

(1,63±0,75) ve dijital oynamaya başlama yaşı 20-55 olanların puanlarına (1,53±0,73) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin dijital oyuna başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:4,637 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre dijital oyun oynamayanların puanları (2,89±1,02) dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanlarına (2,19±1,15) ve dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanları (3,4±0,96) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oynamaya başlama yaşı 13-19 olanların puanları (2,19±1,15), dijital oynamaya başlama yaşı 20-55 olanların puanlarına (2,82±1,1) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Sosyal medya bağımlılığı, Tıkınmalı izleme ve Sağlık problemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin dijital oyuna başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 24

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük Ortalama Ekrana Bakma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Ekrana bakma	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Dijital obezite ölçeği	0-4 5 ve üzeri	105 118	2,39±0,63 2,61±0,79	-2,316	221	0,021*
Oyun bağımlılığı	0-4 5 ve üzeri	105 118	1,5±0,76 1,77±1	-2,281	221	0,024*
Sosyal medya bağımlılığı	0-4 5 ve üzeri	105 118	2,01±0,82 2,17±1,07	-1,194	221	0,234
Tıkınmalı izleme	0-4 5 ve üzeri	105 118	2,1±0,9 2,43±1,13	-2,425	221	0,016*
Cihaz ve internet bağımlılığı	0-4 5 ve üzeri	105 118	2,98±1 3,29±1,09	-2,240	221	0,026*
Sağlık problemleri	0-4 5 ve üzeri	105 118	3,21±1,22 3,14±1,16	0,422	221	0,673

**P<0,05 Independent sample t-testi*

Tablo 24'e göre katılımcılar dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama ekrana bakma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (t:-2,316 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında günlük ortalama

5 saat ve daha fazla ekrana bakanların puanları (2,61±0,79) 0-4 saat bakanların puanlarına (2,39±0,63) göre daha yüksektir.

Katılımcılar dijital obezite ölçeğin oyun bağımlığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama ekrana bakma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (t:-2,281p<0,05). Ortalamalara bakıldığında günlük ortalama 5 saat ve daha fazla ekrana bakanların puanları (1,77±1) 0-4 saat bakanların puanlarına (1,5±0,76) göre daha yüksektir.

Katılımcılar dijital obezite ölçeğin Tıkınmalı izleme alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama ekrana bakma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (t:-2,425 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında günlük ortalama 5 saat ve daha fazla ekrana bakanların puanları (2,43±1,13) 0-4 saat bakanların puanlarına (2,1±0,9) göre daha yüksektir.

Katılımcılar dijital obezite ölçeğin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama ekrana bakma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (t:-2,240 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında günlük ortalama 5 saat ve daha fazla ekrana bakanların puanları (3,29±1,09) 0-4 saat bakanların puanlarına (2,98±1) göre daha yüksektir.

Katılımcılar dijital obezite ölçeğin Sosyal medya bağımlılığı ve Sağlık problemleri alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama ekrana bakma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 25

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Dijital Oyun Oynama süre	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	Hiç oynamayan[(a)]	103	2,35±0,66	6,615	0,002*	a<c
	1 saat[(b)]	82	2,55±0,72			
	1 saat üzeri[(c)]	38	2,83±0,82			
Oyun bağımlılığı	Hiç oynamayan[(a)]	103	1,2±0,45	39,035	0,001*	a<b,c b<c
	1 saat[(b)]	82	1,84±0,8			
	1 saat üzeri[(c)]	38	2,44±1,29			

Tablo 25 (devamı)

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Dijital Oyun Oynama süre	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Sosyal medya bağımlılığı	Hiç oynamayan(a)	103	1,94±0,83	3,412	0,035*	a<c
	1 saat(b)	82	2,16±0,94			
	1 saat üzeri(c)	38	2,39±1,26			
Tıkınmalı izleme	Hiç oynamayan(a)	103	2,18±0,97	2,513	0,083	
	1 saat(b)	82	2,24±1,01			
	1 saat üzeri(c)	38	2,61±1,21			
Cihaz ve internet bağımlılığı	Hiç oynamayan(a)	103	3,05±0,98	1,017	0,363	
	1 saat(b)	82	3,2±1,15			
	1 saat üzeri(c)	38	3,31±1,03			
Sağlık problemleri	Hiç oynamayan(a)	103	3,21±1,17	0,199	0,820	
	1 saat(b)	82	3,11±1,29			
	1 saat üzeri(c)	38	3,21±0,99			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 25'e göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama dijital oyun oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:6,615 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre hiç dijital oyun oynamayanların puanları (2,35±0,66), 1 saat ve üzeri oyun oynayanların puanlarına (2,83±0,82) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin oyun bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama dijital oyun oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:39,035 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırmaya göre hiç dijital oyun oynamayanların puanları (1,2±0,45), 1 saat ve üzeri oyun oynayanların puanlarına (1,84±0,8) ve 1 saat üzeri oyun oynayanların puanlarına (2,44±1,29) göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Ayrıca 1 saat üzeri oyun oynayanların puanları (2,44±1,29), 1 saat ve üzeri oyun oynayanların puanlarına (1,84±0,8) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin sosyal medya bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama dijital oyun oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:3,412 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre hiç dijital oyun oynamayanların puanları (1,94±0,83), 1 saat

ve üzeri oyun oynayanların puanlarına (2,39±1,26) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Tıkınmalı izleme, Cihaz ve internet bağımlılığı ve Sağlık problemleri alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama dijital oyun oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 26

Dijital Obezite Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük ortalama İnternete Bağlı Olma (Çevrimiçi Olma) Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutları	Çevrimiçi olma	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Dijital obezite ölçeği	1-4[(a)]	95	2,29±0,71	10,936	0,001*	a<c
	5-9[(b)]	72	2,54±0,67			
	10 ve üzeri[(c)]	56	2,84±0,71			
Oyun bağımlılığı	1-4[(a)]	95	1,51±0,75	5,228	0,006*	a<c
	5-9[(b)]	72	1,57±0,83			
	10 ve üzeri[(c)]	56	1,97±1,13			
Sosyal medya bağımlılığı	1-4[(a)]	95	1,86±0,8	8,236	0,001*	a<c b<c
	5-9[(b)]	72	2,1±0,88			
	10 ve üzeri[(c)]	56	2,5±1,19			
Tıkınmalı izleme	1-4[(a)]	95	2,13±0,96	1,990	0,139	
	5-9[(b)]	72	2,32±0,99			
	10 ve üzeri[(c)]	56	2,47±1,18			
Cihaz ve internet bağımlılığı	1-4[(a)]	95	2,82±1,1	10,531	0,001*	a<b,c
	5-9[(b)]	72	3,25±1,01			
	10 ve üzeri[(c)]	56	3,58±0,85			
Sağlık problemleri	1-4[(a)]	95	2,99±1,26	2,445	0,089	
	5-9[(b)]	72	3,23±1,22			
	10 ve üzeri[(c)]	56	3,42±0,96			

** p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 26'ya göre katılımcıların dijital obezite ölçeğinden aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama çevrimiçi olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:10,936 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre günlük ortalama 1-4 saat çevrimiçi olanların puanları (2,29±0,71) 10 saat ve üzeri çevrimiçi olanların puanlarına (2,84±0,71) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin oyun bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama çevrimiçi olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (F:5,228 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre günlük ortalama 1-4 saat çevrimiçi olanların puanları (1,51±0,75) 10 saat ve

üzeri çevrimiçi olanların puanlarına (1,97±1,13) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Sosyal medya bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama çevrimiçi olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ($F:8,236$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre günlük ortalama 10 saat ve üzeri çevrimiçi olanların puanları (2,5±1,19) 1-4 saat çevrimiçi olanların puanlarına (1,86±0,8) ve 5-9 saat çevrimiçi olanların puanlarına (2,1±0,88) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama çevrimiçi olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ($F:10,531$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre günlük ortalama 1-4 saat çevrimiçi olanların puanları (2,82±1,1), günlük ortalama 5-9 saat çevrimiçi olanların puanlarına (3,23±1,22) ve günlük 10 saat ve üzeri çevrimiçi olanların puanlarına (3,42±0,96) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların dijital obezite ölçeğin Tıkınmalı izleme ve Sağlık problemleri alt boyutundan aldıkları puanlar kişilerin günlük ortalama çevrimiçi olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($p>0,05$).

Bölüm 5
Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada ergenler ve yetişkinlerin dijital obezite düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda dijital obezite düzeyini ölçmeye yönelik bir dijital obezite ölçeği geliştirilmiştir. İki kavramın bazı değişkenlere göre farklılık gösterme durumlarını belirlemek için ise Bağımsız Örneklemler T-Testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi uygulanmıştır. İnceleme sonuçlarına göre araştırmaya katılanların yaş, aile gelir durumu, yaşadığı yer, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, sosyal medya kullanmaya başlama yaşı, dijital oyuna başlama yaşı, günlük ortalama ekrana bakma süresi, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, günlük ortalama interneti kullanma sürelerine göre dijital obezite düzeylerindeki değişimler incelenmiştir.

Anılan değişkenler geliştirilen dijital obezite ölçeğinin her bir alt boyutuna göre tartışılmıştır.

Alt Boyutların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgular, dijital obezitenin özellikle daha düşük yaş gruplarında daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme alt boyutlarına göre de benzerlik göstermektedir. Sağlık problemleri alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Dijital oyun bağımlılığında yaş azaldıkça oyun bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir. Yapılan bazı çalışmalar bu analiz sonucunu destekler sonuçlar barındırmaktadır. Örneğin Balıkçı (2018) yaş arttıkça oyun bağımlılığının azaldığını belirtmektedir. Benzer biçimde başka bir çalışmada sınıf düzeyinin arttıkça oyun bağımlılığının azaldığı belirtilmiştir (Karacaoğlu, 2016). Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada dijital oyun bağımlılık düzeyleri ele alınmış, okudukları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dokuzuncu ve 10. sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, 11. ve 12. sınıfta bulunan öğrencilere (dolayısıyla yaşa) göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Çakıcı, 2018). Bu sonuç yaş arttıkça bağımlılık düzeyinin azaldığını

ifade etmektedir. Benzer başka bir çalışmada ise öğrencilerin yaş seviyesi arttıkça oyun bağımlılıklarının azaldığı görülmüştür (Eni, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda da benzer bir durum gözlemlenmiştir; 14-21 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile 30 yaş ve üzerindeki bireylerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu eğilim, 22-29 yaş aralığındaki katılımcılar için de geçerlidir. Yaşa göre sosyal medya kullanımına odaklanıldığında, genç yetişkinlerin (18-29 yaş arası) sosyal medyayı daha yoğun bir şekilde kullandığı görülmektedir. Ancak, yaş arttıkça sosyal medya kullanım oranlarında bir düşüş olduğu belirtilmektedir (Ayça, 2020). Bu durum, genç nüfusun sosyal medyayı daha etkin bir şekilde benimsemesiyle birlikte, yaş ilerledikçe bu platformlara olan ilginin azaldığını göstermektedir. Kadınlarla ilgili yapılan bir çalışmaya göre, daha genç yaş gruplarındaki kadınların sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiş. Bu, genç kadınların sosyal medyayı daha sık ve etkin bir şekilde kullanma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Bektaş, 2018). Dünya genelinde sosyal medya kullanımını yaşa göre incelendiğinde, 18-34 yaş aralığındaki grubun en fazla sosyal medya kullanan kesim olduğu ortaya çıkıyor. Bu yaş aralığını 18-24 ve 35-44 yaş grupları takip ediyor. Yaş arttıkça, sosyal medya kullanım oranlarının azaldığı görülüyor (Weare Social, Dijital 2021 Global Overview Report). Bu verilere dayanarak, genç nüfusun sosyal medyayı daha yoğun bir şekilde kullandığı ve yaş ilerledikçe bu kullanımın azaldığı söylenebilir.

Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutuna bakıldığında, 14-21 yaş arasındaki bireylerin cihaz ve internet Bağımlılığı alt boyutundan elde ettikleri puanlar, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, genç yaş grubundaki bireylerin dijital teknolojiye daha fazla bağımlı olabileceği ve bu bağımlılığın dijital obezite ile ilişkilendirilebileceği yönünde önemli bir sonuç olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca, 22-29 yaş arasındaki bireylerin Cihaz ve İnternet Bağımlılığı alt boyutundan elde ettikleri puanlar 30 yaş ve üzerindeki bireylerin puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu da orta yaş grubundaki bireyler arasında da benzer bir eğilimin olduğunu göstermektedir. Yapılan farklı çalışmalar da bu çalışma sonucu elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Örneğin Kahyaoğlu, Süt ve

arkadaşları (2016) sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri arasında yaptıkları araştırmada 20 yaş ve altı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. 18 yaş grubundakilerin en çok akıllı telefon kullanan grup olduğu tespit edilmiştir (Çakır ve Oğuz, 2017). Taylan (2016) çalışmasında akıllı telefon ve internet kullanım alışkanlıklarını incelemiş, araştırma neticesinde 3 öğrenciden 1'i akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığı ve %10'a yakınının akıllı telefon bağımlısı olduğunu ifade etmiştir. Elde edilen diğer bir sonuca göre yaş, akıllı telefon ve internet bağımlılığı için önemli bir değişkendir. Fransa'da 2012'de 1500 cep telefonu kullanıcısı üzerinde yapılan bir araştırmada; çalışmaya katılan 330 kişinin cep telefonları olmadan bir gün bile geçiremeyeceklerini beyan ettikleri, bu oranın 15-19 yaş grubunda ise %34 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir başka araştırmada yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının azaldığı belirtilmiştir (Karahancı, 2018).

Sağlık problemleri ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Alanyazı incelendiğinde ilişki bulunduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Çocukların erken yaşlarda bilgisayar başında fazla vakit geçirmeleri, dikkat eksikliği, dil becerileri, yaratıcılık gibi gelişimlerde gecikmeye neden olduğu ifade edilmiştir (Cordes & Miller, 2000; Palmer, 2015). Bilgisayar ve interneti uzun süre ve yanlış oturma pozisyonlarında kullanan ergenlerin ilerleyen yaşlarda sırt ve boyun bölgelerinde ağrılar görüldüğü ifade edilmektedir (Kaplan, 2016). Genç yaşlarda başlayan ve uzun süreli kullanılan klavye ve fare gibi cihazlar bilek, eller ve kollarda ağrılara neden olduğu görülmektedir (Ulusam, Kurt, & Dülgeroğlu, 2001).

Gençlerin tıkınmalı izlemeye daha yatkın oldukları ifade edilmektedir(Shim ve diğerleri, 2018). Fakat genç yaşta sahip olunan dijital cihazlar aracılığıyla medya araçlarına erişim yaşı düşmüştür (We Are Social, 2020). Bireyler Netflix vb. video yayın ortamlarında fazlaca vakit geçirmekte ve tıkınmalı izleme eylemini gerçekleştirebilmektedir. We Are Social (2020) raporuna göre, ülkemizde bireyler günde ortalama 7 saat 29 dakika internet başında geçirmekte ve bunun 3 saat 4 dakikasını dizi, film vb. içerikleri izlemek için kullanmaktadırlar. Yaşı 11 ile 14 yıl arasında olan bireylerde bilgisayar ve internet kullanım oranının %92,6 olduğu bilinmektedir. İnternet ve bilgisayara erişim yaşının düşmesi, tıkınmalı izlemenin

bireylerin yaşlarının düştükçe arttığını iddia edebiliriz. Ancak bireylerle, tıkınmalı izleme ile ilgili yapılacak kapsamlı bir çalışmanın sonuçlarının anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçları ve alanyazında yaş değişkenine dayalı olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin dijital obezite durumu ve alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz-internet bağımlılığı ve tıkınmalı izleme alt boyutlarının artışı tartışılmıştır. Mevcut alanyazı, genç yaş gruplarının dijital oyun bağımlılığına ve sosyal medya kullanımına daha eğilimli olduğunu vurgulamaktadır. Genç bireylerin, sosyal medya platformları ve dijital oyunlar aracılığıyla yaşamlarını daha yoğun bir şekilde deneyimledikleri ve bu platformlarda geçirdikleri zamanın sürekli arttığı gözlemlenmiştir (Twenge ve Campbell, 2018; Kuss ve Griffiths, 2017). Bununla birlikte, genç yaş grupları arasında hızla yayılan cihaz-internet bağımlılığı da bu artışta etkili olabilir. Çocuklar ve gençler, günümüzdeki dijital dünyanın sunduğu çeşitli eğlence ve bilgi kaynaklarına daha erken yaşlarda ve daha sık maruz kalmaktadır. Bu durum, teknoloji bağımlılığına ve tıkınmalı izleme alışkanlıklarına daha genç yaşlarda başlanmasına neden olabilir (Chassiakos ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda, yaşın dijital obezite alt boyutlarındaki artış üzerindeki etkisi, genç yaş gruplarının dijital ortamlarla etkileşimini ve bu etkileşimin sonuçlarını anlamak açısından önemlidir.

Alt Boyutların Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre dijital obezite ve alt boyutlarından aldıkları puanların istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Dijital obezite, genellikle bireylerin kendi dijital cihazlarına ne kadar süre ayırdığı ve internet üzerinde ne tür aktivitelerde bulunduğuyla ilişkilidir. Yaşanılan yerin genel özellikleri, bu bireysel tercihleri belirlemede önemli bir faktör olmayabilir. Günümüzde internete sahip olma durumunun cep telefonları ve kablosuz internet sağlayıcıları aracılığıyla olması, şartların herkes için eşit düzeylerde olduğunu gösterebilmektedir. Bireylerin il veya ilçede yaşıyor olmasının köy ve belde tarzı yerleşim alanlarında yaşayanlardan daha iyi

internete sahip olduklarını ifade edemeyiz. Alanyazı incelendiğinde yaşanılan yer ve dijital bağımlılıklar arasında yapılan herhangi bir araştırmaya rast gelinememiştir.

Bu tespit, katılımcıların yaşanılan yer değişkenine göre dijital obezite ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin dijital obezite ile ilgili eğilimlerinin benzer olduğunu göstermektedir. Bu homojenlik, dijital teknolojilere maruz kalma düzeyinin coğrafi faktörlere bağlı olarak belirgin bir farklılık göstermediği ya da diğer faktörlerin, yaşanılan yer ile ilişkili dijital alışkanlıkları etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Ancak, bu tespitin geniş bir coğrafi alana genellenmesi gelecekte yapılacak daha kapsamlı çalışmalarla desteklenmelidir. Ayrıca, yaşanılan yerin dijital obezite üzerindeki etkilerini anlamak için sosyoekonomik faktörler, kültürel alışkanlıklar ve bölgesel özellikler gibi diğer değişkenlerin de dikkate alınması önemli olacaktır. Katılımcıların yaşadıkları yerle (köy, il merkezi, ilçe, belde gibi) dijital obezite ve alt boyutları arasında gözlemlenen puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, farklı yerleşim bölgelerinde yaşayan bireylerin dijital obezite ile ilgili alışkanlıklarının benzerlik gösterdiğini işaret etmektedir. Bu homojenlik, coğrafi konumun dijital obezite üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu düşündürebilir. Ancak, bu tespit sadece coğrafi faktörlere odaklanmaktadır ve sosyoekonomik koşullar, kültürel farklılıklar veya bölgesel özellikler gibi diğer etkileyici faktörlerin etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Alt Boyutların Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre dijital obezite ve alt boyutlarından aldıkları puanların istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Oyun bağımlılığı düzeyi ve eğitim durumu arasında alanyazı incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir (Bozkurt, 2022). Ayrıca İnan (2010) tarafından ilköğretim ikinci kademe

ve ortaöğretim öğrencileri ile yapılan araştırmada, lise düzeyinin bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ve eğitim durumu arasında alanyazı incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir (Başbayram, 2021).

Cihaz ve internet bağımlılığı ve eğitim durumu arasında alanyazı incelendiğinde, üniversite mezunları, kendilerinden daha düşük eğitim seviyesine sahip insanlara kıyasla daha fazla akıllı telefon kullanmaktadır (Ankara, Tekin, Öz, 2020).

Bu araştırmada, tıkınmalı izleme seviyelerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucu, eğitim seviyesinin tıkınmalı izleme alışkanlıkları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ifade etmektedir. Bu sonuç, farklı eğitim düzeylerindeki bireyler arasında tıkınmalı izlemenin benzer bir şekilde yaygın olduğunu veya eğitim düzeyinin bu izleme alışkanlıklarını belirlemedeki diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu işaret edebilir. Örneğin, sosyoekonomik koşullar, yaş, kültürel faktörler veya medya erişimine ilişkin diğer değişkenler, tıkınmalı izleme eğilimleri üzerinde daha belirleyici bir rol oynuyor olabilir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalarda eğitim durumu ile tıkınmalı izleme arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması ve diğer potansiyel etkenlerin de dikkate alınması önemli olacaktır.

Araştırma kapsamında, teknolojiden kaynaklı sağlık problemleri ile katılımcıların eğitim durumları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farkın bulunmamış olması, eğitim düzeyinin teknolojik kullanım ile ilişkili sağlık sorunlarını belirlemedeki belirgin bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Bu durum, farklı eğitim seviyelerine sahip bireylerin benzer şekilde teknoloji kullanımı ile sağlık problemleri arasında bir ilişki sergilediğini ya da eğitim düzeyinin bu problemleri etkileyen diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu işaret edebilir. Sosyoekonomik koşullar, yaş, teknolojiye erişim düzeyi ve kullanım alışkanlıkları gibi diğer değişkenlerin, teknolojiden kaynaklı sağlık problemleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların eğitim düzeyi ile teknoloji kaynaklı sağlık sorunları arasındaki

karmaşık ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde anlamaya yönelik olması ve diğer potansiyel etkileyen faktörleri de dikkate alması önemli olacaktır.

Öncelikle, dijital obezite ve bağımlılıkların genellikle çoklu faktörlü etmenlerin bir sonucu olduğu göz önüne alındığında, eğitim düzeyi yalnızca bir faktör olarak değerlendirilmemelidir. Sosyoekonomik durum, kültürel alışkanlıklar, yaş, coğrafi faktörler ve medya erişimi gibi diğer etkenler de bu bağımlılıkları etkileyebilir. Dolayısıyla, eğitim düzeyi ile dijital obezite ve bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi anlamak için bu faktörlerin de ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir.

İkinci olarak, literatürde eğitim düzeyi ile dijital bağımlılıklar arasında çelişkili bulguların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar eğitim düzeyi arttıkça bağımlılığın da arttığını öne sürerken (Bozkurt, 2022; İnan, 2010), sosyal medya bağımlılığı ve cihaz-internet bağımlılığı konusunda yapılan diğer araştırmalar eğitim düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir (Başbayram, 2021; Ankara, Tekin, Öz, 2020). Bu çelişkili bulgular, eğitim düzeyinin dijital bağımlılıkları etkileyen faktörler arasında karmaşıklığı işaret etmektedir.

Son olarak, eğitim düzeyi ile dijital obezite ve bağımlılıklar arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için daha spesifik ve detaylı bir metodolojinin kullanılması gerekebilir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçları, eğitim düzeyi ile ilgili daha derinlemesine anlam elde etmeye yetmeyebilir. Belki de eğitim düzeyi ile dijital bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi çözümlemek için daha spesifik eğitim alt gruplarının incelenmesi gerekebilir.

Bu nedenlerle, bu çalışmanın bulguları, eğitim düzeyinin dijital obezite ve bağımlılıklar üzerindeki etkilerini tam anlamıyla değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ve detaylı analizlere ihtiyaç duyulduğunu işaret etmektedir.

Alt Boyutların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Katılımcıların aile gelir durumu değişkenine göre dijital obezite ve alt boyutlarından aldıkları puanların istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Aile gelir düzeyi yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılıkların aile gelir düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Göldağ, 2018). Ekinci, Yalçın, Özer ve Kara (2017) dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve aile gelirinin arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Aile gelir düzeyi artan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının arttığı ifade edilmektedir (Coşar ve Gedik, 2021). Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, aile gelir durumuna göre sosyal medya bağımlılıklarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Gürültü,2016). Teyfur ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada da aile gelir durumunun sosyal medya bağımlılığına etki etmediğini ifade etmektedirler.

Aile gelir düzeyi ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide düşük düzeyde gelir sahibi olunan aile bireylerinin, telefona daha az anlam yükledikleri dolayısıyla gelir düzeyine göre bu cihazlara daha az bağımlı oldukları ifade edilmektedir. (Kuyucu, 2017). Yapılan başka bir çalışmada ise aile gelir düzeyi ve telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmektedir (Çalışkan ve diğerleri, 2017). Önceki araştırmalara göre (Balcı ve Gülnar, 2009; Balta ve Horzum, 2008; Esen ve Siyez, 2011; İnan, 2010; Zorbaz, 2013), internet bağımlılığı ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak, diğer araştırmalar (Batıgün ve Kılıç, 2011; Gününç, 2009; Tanrıverdi, 2012) sosyo-ekonomik düzeyin artmasıyla birlikte internet bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, Ulutaşdemir, Verim, Bakır ve Deniz'in (2017) yaptığı araştırma, sağlık bilimleri ve tıp fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde sosyo-ekonomik düzeyin yükseldikçe internet kullanımının arttığını ortaya koymaktadır.

Aile gelir düzeyi ve tıkınmalı izleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunamamıştır. Aile gelir düzeyine göre değişen bağımlılık durumlarının bireylerin tıkınmalı izleme faktörüne de etki edeceği düşünülmektedir. Aile gelir düzeyine göre internete ve dijital cihazlara erişim durumunun artmasıyla bireyler tıkınmalı izleme yapabilme potansiyeline sahip olabilirler. Ancak bu durum iki faktörün bir arada incelenmesiyle cevap bulabilecektir.

Aile gelir düzeyinin bireylerin teknolojik cihazlara erişimi ile birlikte aşırı kullanımı sonucu bazı sağlık problemlerine yol açabileceği düşünülebilir. Bireyler

gelişen teknolojik bağımlılıklar sonucu göz, kas ve iskelet sistemlerinde problemler yaşayabilirler. Ancak bu durum iki faktörün bir arada incelenmesiyle cevap bulabilecektir.

Bu araştırmada, katılımcıların aile gelir durumu değişkenine göre dijital obezite ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, alanyazı incelendiğinde aile gelir düzeyi ile dijital bağımlılıklar arasında genel bir konsensüs bulunmamaktadır. Örneğin, dijital oyun bağımlılığına odaklanan bazı araştırmalar, aile gelir düzeyi arttıkça oyun bağımlılığının da arttığına işaret etmektedir (Göldağ, 2018; Ekinci, Yalçın, Özer ve Kara, 2017). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda da aile gelir düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir (Coşar ve Gedik, 2021). Ancak, bu bulguların tam tersini savunan çalışmalar da bulunmaktadır, örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının aile gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Gürültü, 2016; Teyfur ve ark., 2017).

Aile gelir düzeyi ile diğer dijital bağımlılık türleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise farklı sonuçlar görülmektedir. Telefon bağımlılığına dair bazı araştırmalar, düşük gelir seviyelerine sahip bireylerin telefona daha az anlam yüklediklerini ve bu nedenle daha az bağımlı olduklarını öne sürmektedir (Kuyucu, 2017; Çalışkan ve ark., 2017). Ancak, internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda ise literatürde birbirine zıt sonuçlar bulunmaktadır. Bazı çalışmalar sosyoekonomik düzeyin artmasıyla internet bağımlılığının da arttığını savunurken (Batıgün ve Kılıç, 2011; Gününç, 2009; Tanrıverdi, 2012), diğer çalışmalar böyle bir ilişki bulamamıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Balta ve Horzum, 2008; Esen ve Siyez, 2011; İnan, 2010; Zorbaz, 2013).

Tıkınmalı izleme seviyeleri açısından ise aile gelir düzeyi ile ilgili literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, bu durumun aile gelir düzeyi ile bireylerin dijital cihazlara erişim durumu arasındaki kompleks etkileşime bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir. Aile gelir düzeyinin artmasıyla birlikte, bireylerin dijital cihazlara daha fazla erişim sağlayabileceği ve bu durumun tıkınmalı izleme alışkanlıklarını etkileyebileceği öne sürülmektedir. Ancak, bu karmaşıklığın daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekteki araştırmalarda aile gelir

düzeyi ile tıkınmalı izleme arasındaki ilişkinin daha detaylı bir şekilde incelenmesi önemli olacaktır. Ayrıca, aile gelir düzeyinin bireylerin teknolojik cihazlara erişimi ile birlikte aşırı kullanımının bazı sağlık problemlerine yol açabileceği düşünülmekle birlikte, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Alt Boyutların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgular, dijital obezite düzeyinin anne eğitim durumunun yükselmesiyle birlikte artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı ve cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarına göre de benzerlik göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutunda anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Alanyazında anne eğitim durumunun oyun bağımlılığına etkisine bakılan çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmaktadır. Annenin yüksek lisans/doktora mezunu olması, oyun bağımlılığı puanlarının annesi ilkokul, ortaokul, lise mezunu ve üniversite/yüksekokul mezunu olanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Yapılan başka bir çalışmada, anne eğitim düzeyi arttıkça çocuklarının oyun bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir (Erboy ve Akar Vural, 2010; Balıkçı, 2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları üzerine yapılan bir çalışmada anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Göldağ, 2018). İlkokul 4. ve 5. Sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre anne eğitim düzeyi Orta okul-Lise ve üstü olan bireylerin cihaz ve internet bağımlılığı puanları, okur yazar/ilkokul eğitimi almış annelere sahip bireylerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Alanyazında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin Kumcağız ve arkadaşları (2020) anne eğitim düzeyi lise ve üstü eğitim olanların, ortaokul ve altı eğitim alanlara göre akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek tespit edildiğini ifade

etmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da annesi “lise mezunu” olan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının, annesi “okur-yazar olmayan” ve “ilköğretim” olan ergenlerin internet bağımlılık puanlarına oranla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Büyükşahin ve Çelik, 2010). Ancak, lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, anne eğitim düzeyi ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Zorbaz ve Dost, 2014). Ergenlerde annenin eğitim düzeyinin internet davranışları üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Liau ve ark., 2005).

Anne eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığına herhangi bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir (Cuma, 2020). Ancak alanyazında, anne eğitim düzeyi’nin artmasıyla problemli internet ve sosyal medya kullanımının ortaya çıktığı ifade edilen başka çalışmalar bulunmaktadır (Ülgen, 2015).

Alanyazında anne eğitim durumu ve tıkınmalı izleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunamamıştır. Ancak diğer bağımlılıklara (sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığı) bakıldığında anne eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bağımlılık düzeylerinin arttığı ifade edilmektedir. Bireylerin dijital cihaz ve ortamlara erişim rahatlığı gibi faktörlerin tıkınmalı izleme durumunu da tetikleyebileceği düşünülebilir. Bu kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yapılması bu soruya daha net cevaplar alınmasını sağlayabilir.

Alanyazında anne eğitim durumu ve sağlık problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunamamıştır. Bireylerin problemli internet ve dijital cihaz kullanımları sonucunda yaşadıkları sağlık sorunlarının, anne eğitim düzeyinin de araştırmaya dahil edilmesiyle, etkisi incelenebilir.

Anne eğitim durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, ortaokul-lise ve üstü eğitim almış annelere sahip bireylerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, okur yazar olmayan annelere sahip bireylerden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun temelinde, yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarıyla kurdukları etkileşimli iletişim ve daha bilinçli eğitim anlayışı bulunabilir. Ayrıca, ekonomik koşullardaki farklılıkların da

etkisiyle yüksek eğitim düzeyine sahip ailelerin çocukları, daha gelişmiş teknolojik oyunlara erişebilme olasılıkları daha yüksek olabilir.

Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutunda, ortaokul-lise ve üstü eğitim almış annelere sahip bireylerin bağımlılık puanlarının okur yazar/ilkokul eğitimi almış annelere sahip bireylerden anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumu açıklamak için, yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarına daha fazla maddi imkân sağlayabilmeleri ve bu çocukların daha gelişmiş teknolojik cihazlara sahip olma olasılıkları üzerinde durulabilir.

Sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutlarında ise anne eğitim durumu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, bu durumun birçok faktörün etkileşimi sonucu oluştuğunu ve sadece eğitim düzeyinin yeterli olmadığını belirtmek önemlidir.

Sonuç olarak, bu bulgular, dijital obezitenin farklı alt boyutlarında anne eğitim durumunun etkilerinin karmaşık bir şekilde şekillendiğini göstermektedir. Aile içi iletişim, ekonomik koşullar ve diğer sosyal faktörlerin de bu ilişkilerde etkili olduğunu unutmamak önemlidir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda daha fazla değişkenin dikkate alındığı ve farklı sosyal bağlamların incelendiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Alt Boyutların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Dijital obezite ölçeği ve alt boyutlarına göre baba eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark sadece oyun bağımlılığı alt boyutunda tespit edilmiştir. Baba eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme, sağlık problemleri ve cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Oyun bağımlılığı alt boyutunda, baba eğitim düzeyi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bu sonucunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada baba eğitim düzeyleri üniversite olan öğrenciler ile baba eğitim düzeyleri ilkokul, ortaokul ve lise olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna göre baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, baba

eğitim düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Göldağ, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da baba eğitim düzeyi ve oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu, baba eğitim düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı ifade edilmiştir (Hazar, 2014). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf düzeyinde yapılan bir çalışmada da baba eğitim düzeyinin artmasının oyun bağımlılığı düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir (Erboy, 2010).

Baba eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığı ile arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada baba eğitim seviyesi arttıkça sosyal medya bağımlılık oranını arttığı ifade edilmektedir (Coşar ve Gedik, 2021). Farklı bir çalışmada baba eğitim seviyesinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği sonucuna varılmıştır (Durdu, 2019). Farklı çalışmalarda baba eğitim seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki olmadığını desteklemektedir (Atalay, 2014; Argın, 2013).

Baba eğitim durumunun tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutuyla bağlantılı alanyazında herhangi bir çalışmaya rastgelinmediği tespit edilmiştir.

Baba eğitim durumunun internet bağımlılığı ile ilgili alanyazında bulunan çalışmada anlamlı farklılıklar bulunmadığı ifade edilmiştir (Gökçearslan ve Günbatar, 2012).

Baba eğitim düzeyi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çeşitli sonuçlar ortaya koymaktadır. Özellikle, dijital oyun bağımlılığı altında, baba eğitim düzeyi yükseldikçe bağımlılık düzeyinin arttığı gözlemlenmektedir. Benzer şekilde, bazı araştırmalar sosyal medya bağımlılığı ile baba eğitim seviyesi arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Ancak, bu konudaki bulgular tutarlı değildir; bazı çalışmalar bu ilişkiyi desteklerken, diğerleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutlarında ise baba eğitim düzeyi ile bağlantılı herhangi bir bulgu bulunmamaktadır. Benzer şekilde, internet bağımlılığı alt boyutunda da anlamlı farklılıklar belirlenmemiştir. Bu sonuçlar, dijital bağımlılığın karmaşıklığını ve etkileyen faktörlerin çeşitliliğini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı

yaş grupları ve kültürel bağlamları içeren daha geniş örneklem grupları üzerinde odaklanarak bu ilişkileri daha iyi anlamaya yönelmesi önemlidir.

Alt Boyutların Telefon Kullanmaya Başlamaya Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, telefon kullanmaya başlama yaşı düştükçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme alt boyutlarına göre de benzerlik göstermektedir. Sağlık problemleri alt boyutunda telefon kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Telefon kullanmaya başlama yaşının ölçek ve alt boyutlarına göre yapılan analizi sonucunda, telefon kullanmaya başlama yaşı oyun bağımlılığı alt boyutunda anlamlı bir fark göstermektedir. Telefon kullanmaya başlama yaşı ve oyun bağımlılığı düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bu sonucunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Bülbül ve Tunç (2018) telefona sahip olma yaşı düştükçe dijital oyun bağımlılığın arttığı ifade etmişlerdir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TUİK) yayınladığı bir araştırmada, akıllı telefon kullanmaya başlama yaş ortalamasının 10 olduğu belirtilmiştir.

Telefon kullanmaya başlama yaşının sosyal medya bağımlılığına etkisinin bulunduğu araştırma sonuçlarının bir diğer bulgusudur. Alanyazında araştırmalar, ilk telefon ve sosyal medya kullanım yaşının bağımlılığın gelişimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, daha erken yaşta telefon ve sosyal medya kullanımının daha yüksek düzeyde bağımlılıkla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Bülbül ve Tunç, 2018). Ayrıca özellikle akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya kullanım süresi ve sıklığının sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan önemli faktörler olduğu tespit edilmiştir (Çağlayan ve Arslantaş, 2023).

Telefon kullanmaya başlama yaşı ve tıkınmalı izleme alt boyutu arasındaki bağlantı incelendiğinde, bireylerin ekran başında vakit geçirme etkinliklerine katılmaya başladığı yaş, bireylerin çeşitli yönleri üzerindeki potansiyel etkisi nedeniyle ilgi konusu haline geldi. Araştırmalar, bireylerin ekran başında vakit

geçirme etkinliklerine katılmaya başladığı yaşın çeşitli sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin yapılan bir araştırmada çocukların interneti kullanmaya başlama ve ekran başında zaman geçirmeye başladığı yaşın 4 ila 11 yaş arasında olduğu tahmin edilmektedir (Yaman ve diğerleri, 2019). Alanyazında ki araştırmalar, ekran başında geçirilen zamanın okul çağındaki çocuklar ve ergenler arasındaki arttığını göstermiştir (Hale ve Guan, 2015). Bu sonuçların yapılan bir çalışmada ekran izleme süresinin ergenlerde uyku süresi, uyku kalitesi ve gündüz aşırı uykululuk ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Mak ve diğerleri, 2014). Sonuç olarak, bireylerin akıllı telefon kullanmaya ve ekran başında vakit geçirme etkinliklerine katılmaya başladıkları yaş, zihinsel sağlık, uyku bozuklukları ve fiziksel iyilik gibi çeşitli sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, erken akıllı telefon kullanımının ve ekran başında kalmanın çocukların ve ergenlerin gelişimi ayrıca bireylerin refahı üzerindeki etkilerini anlamanın önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar, 18 ila 29 yaş arasındaki bireylerin önemli bir kısmının düzenli olarak tıkınmalı izleme yaptığını tutarlı bir şekilde göstermiştir (Erickson ve diğerleri, 2019). Bu davranışın genç yaş grupları arasında daha yaygın olduğunun tespit edilmesi, genç yaş ve tıkınmalı izleme arasında güçlü bir ilişkiye işaret etmektedir (Ahmed, 2017; Tolba ve Zoghaib, 2022). Ayrıca tıkınmalı izleme, özellikle gençler arasında boş zaman geçirmenin en popüler yollarından biri haline geldi (Starosta ve Izydorczyk, 2020). Bireyler bunu sıklıkla diğer görevlerin tamamlanmasını geciktirmek için kullandıklarından, tıkınmalı izleme erteleme davranışı ile ilişkilendirilmiştir (Merrill ve Rubenking, 2019). Telefon kullanımına başlama yaşı ile tıkınmalı izleme davranışı arasındaki özel ilişki mevcut kaynaklarda açıkça ele alınmamış olsa da gençler arasında akıllı telefonların yaygın kullanımı, tıkınmalı izleme etkinliklerine katılımın artmasına katkıda bulunabilir. Gençler genellikle yeni teknolojileri ilk benimseyen kişiler olduğundan, bu yaş grubunda akıllı telefonların yaygınlığı, tıkınmalı izleme davranışının daha belirgin hale geldiği yaşam dönemine denk gelebilir. Sonuç olarak, mevcut kaynaklar gençler arasında tıkınmalı izlemenin yaygınlığını ve bunun erteleme ile ilişkisini desteklemektedir. Bununla birlikte, telefon kullanmaya başlama yaşı ile tıkınmalı izleme davranışı arasındaki doğrudan ilişki, genç bireylerin medya tüketim alışkanlıklarına ilişkin değerli bilgiler sağlamak için daha fazla araştırma yapılmasını gerektirmektedir.

Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. Telefon kullanımına başlama yaşı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarda ilgi konusu olmuştur. Araştırmalar, bireylerin telefon kullanmaya ve internete erişmeye başladıkları yaşın, internet bağımlılığının gelişimi üzerinde etkileri olabileceğini göstermiştir. Örneğin üniversite öğrencilerinin incelendiği bir araştırmada internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, ekonomik durum, internet kullanım amacı ve süresi gibi faktörlere göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Yüksel ve Yılmaz, 2016) .Ayrıca hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, algılanan eğitimsel stres ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmış, bu da stres düzeylerinin internet bağımlılığının gelişimine katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Kose ve diğerleri, 2021) . Ayrıca akıllı telefon ve internet kullanımı, özellikle ergenler ve üniversite öğrencileri arasında kompulsif satın alma davranışı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılık biçimleriyle ilişkilendirilmektedir (Deniz, 2020; Erzincanlı vd., 2023). Çalışmalar ayrıca akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve duygu düzenleme üzerindeki etkisini de araştırmış ve akıllı telefon kullanımı ile bağımlılık yaratan davranışlar arasındaki ilişkinin çok yönlü doğasını vurgulamıştır (Kırca ve Kutlutürkan, 2019; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020) . Ayrıca internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve yalnızlık gibi psikolojik faktörler arasındaki ilişki araştırılmış ve bu değişkenler ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur (Kalender ve arkadaşları, 2023; Çimen, 2018; Çelebi ve Çelebi, 2020). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının gelecek beklentileri ve akademik başarı üzerindeki etkisi de incelenerek bireylerin refahı ve başarısı üzerindeki potansiyel etkileri ortaya konmuştur (Çuhadar ve arkadaşları, 2020; Taş ve Ateş, 2020). Genel olarak mevcut araştırmalar, bireylerin telefon kullanmaya ve internete erişmeye başladıkları yaşın internet ve akıllı telefon bağımlılığının gelişimini etkileyebileceğini göstermektedir. Telefon kullanım yaşı ile internet ve akıllı telefon kullanımına bağlı bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiye potansiyel katkı sağlayan çeşitli psikolojik, sosyal ve akademik faktörler belirlenmiştir.

Sağlık problemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar kişilerin telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark

göstermemektedir. Ancak alanyazı incelendiğinde anlamlı farkların olduğu araştırmalar bulunmaktadır. Bireylerin telefon kullanmaya başlama yaşı ile sağlık sorunlarına olası etkisi arasındaki ilişki çeşitli çalışmaların ilgi konusu olmuştur. Araştırmalar, bireylerin telefon kullanmaya ve internete erişmeye başladıkları yaşın sağlıkları ve refahları üzerinde önemli etkileri olabileceğini göstermiştir. Örneğin, araştırmalar akıllı telefon ve internet bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmış ve dijital teknoloji kullanımının bireylerin sağlığı üzerindeki etkisinin anlaşılması gerektiğinin altını çizmiştir (Kelleci, 2012). Ayrıca literatürde, özellikle glioma gibi sağlık sorunlarının gelişmesiyle bağlantılı olarak erken mobil ve kablosuz telefon kullanımıyla ilişkili potansiyel riskler ele alınmış, daha genç yaş grupları ve uzun süreli kullanım artan riskle ilişkilendirilmiştir (Demirçin ve diğerleri, 2014). Genel olarak, mevcut referanslar, bireylerin telefon kullanmaya başladıkları yaşın sağlıkları üzerindeki potansiyel etkilerine ilişkin içgörü sağlamakta ve telefon kullanım yaşı ile çeşitli sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde anlamak için daha fazla araştırmaya duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

İlk defa telefon kullanmaya başlama yaşının düşük olması, bireylerin dijital oyunlara ve sosyal medya platformlarına erken yaşta maruz kalmalarına neden olabilir. Literatürde yapılan diğer çalışmalar da benzer bir eğilimi destekler niteliktedir. Bülbül ve Tunç'un (2018) araştırması, telefona sahip olma yaşı düştükçe dijital oyun bağımlılığının arttığını ortaya koymaktadır. Bu durum, erken yaşta başlayan dijital oyun deneyiminin bireyleri oyunlara bağımlı hale getirme potansiyelini yansıtabilir.

Sosyal medya bağımlılığı açısından da benzer bir dinamik gözlemlenmiştir. İlk defa telefon kullanmaya başlama yaşı düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artması, genç yaşta sosyal medya etkileşimine maruz kalan bireylerin bu platformlara bağımlılık geliştirmesini işaret edebilir. Çağlayan ve Arslantaş'ın (2023) çalışması, özellikle akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya kullanımının bağımlılık üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, erken yaşta telefon kullanımıyla beraber

gelen erken sosyal medya etkileşimi, bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın hale gelmelerine neden olabilir.

Tıkınmalı izleme alt boyutunda telefon kullanmaya başlama yaşı ile anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, bu durum bireylerin ekran başında vakit geçirme etkinliklerine katılmaya başladığı yaşın, tıkınmalı izleme davranışlarına etkisi üzerine düşündürücü bir alan açmaktadır. Yapılan araştırmalar, bireylerin ekran başında geçirilen zamanın, genellikle tıkınmalı izleme eğilimlerini artırdığını göstermektedir (Merrill ve Rubenking, 2019). Bu bağlamda, erken yaşta telefon kullanımıyla birlikte gelen ekran başında geçirilen sürenin artması, bireylerin tıkınmalı izleme davranışlarını etkileyebilir. Ergenlik dönemindeki bireyler, özellikle tıkınmalı izleme eğilimini, öğrenme süreçlerini geciktirmek veya diğer görevleri ertelemek için kullanabilirler (Starosta ve Izydorczyk, 2020). Bu nedenle, erken yaşta başlayan telefon kullanımının, ekran başında geçirilen süre ve tıkınmalı izleme davranışları arasında karmaşık bir ilişkiye neden olabileceği düşünülebilir.

Cihaz ve internet bağımlılığı alt boyutları incelendiğinde, telefon kullanmaya başlama yaşı ile bu bağımlılıklar arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, bireylerin telefon kullanmaya başladıkları yaşın, dijital cihazlar ve internet kullanımına bağlı bağımlılık davranışları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, bireylerin telefon kullanmaya başlama yaşı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Bu bağlamda, erken yaşta telefon kullanımıyla birlikte başlayan internet kullanımının artması, bireylerin internet bağımlılığına daha fazla yatkın hale gelmelerine neden olabilir. Ayrıca, genç yaşta başlayan bu dijital deneyimlerin, bireylerin cihaz ve internet bağımlılıklarını şekillendirebileceği düşünülmektedir.

Son olarak, sağlık problemleri alt boyutunda telefon kullanmaya başlama yaşı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak, literatürde bu konuda bazı araştırmaların varlığı, bireylerin telefon kullanmaya başladıkları yaşın sağlık sorunları üzerindeki potansiyel etkilerini ele almaktadır (Demirçin ve diğerleri, 2014). Bu nedenle, konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması, erken

yaşta telefon kullanımının sağlık problemleri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bu bulgular, genç yaşta başlayan telefon kullanımının, dijital obezite ve alt boyutları üzerinde potansiyel etkilerinin olduğunu göstermektedir. Erken yaşta dijital deneyimlere maruz kalmanın, bireylerin dijital ortamlara bağımlılık geliştirme olasılığını artırabileceği düşünülmektedir. Ancak, bu ilişkilerin karmaşıklığı ve çok yönlülüğü göz önüne alındığında, konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Alt Boyutların Sosyal Medya Kullanmaya Başlamaya Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, sosyal medya kullanmaya başlama yaşı düştükçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme alt boyutlarına göre de benzerlik göstermektedir. Sağlık problemleri alt boyutunda sosyal medya kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sosyal medya kullanmaya başlama yaşı ve dijital oyun bağımlılığı alt boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Teknoloji ve sosyal medya araçlarının harmanlanması sonucu oyun kavramı sosyal ağlara bağlanmıştır (Soyöz ve Balcı, 2020). Böylece internet tabanlı etkileşim içeren dijital oyunlar oluşmuştur. Günümüzde her ne kadar sosyal medya platformlarının kayıt olma şartı 13 yaş olsa da yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanmaya başlama yaşının 7-9 aralığında olduğu belirtilmiştir (Ulusoy ve Bostancı, 2014). Bireylerin sosyal medya araçlarına erişimi ve bu araçlar üzerinden dijital oyunlara erişebilmeleri kolaylaşmaktadır. Böylece bireyler sosyal medya bağlantılarıyla dijital oyun bağımlısı olabilmektedirler. Bireylerin sosyal medya platformlarında sosyalleşmeye çalışması onların dijital oyunları kullanarak sosyalleşme çabaları sergileyebilecekleri düşünülmektedir.

Sosyal medyayı kullanmaya başlama yaşı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Sosyal ağlara aşırı güvenmenin, sosyal ve politik katılım, kendini iyi hissetme ve yalnızlığı

hafifletme gibi çeşitli sosyal medya kullanım amaçlarıyla ilişkilendirilen sosyal medya bağımlılığını artırabildiğini bulmuştur (Çömlekçi ve Başol, 2019). Ayrıca ergenlerin günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık puanlarında da anlamlı bir artış gözlenmiştir (Doğrusever, 2021). Ayrıca Yaman ve ark. (2019), akıllı telefon sahipliği göz önüne alındığında interneti kullanmaya başlama yaşının 4-11 yaş arasında tahmin edildiğini öne sürmektedir (Yaman ve arkadaşları, 2019). İnternete ve sosyal medya platformlarına bu erken maruz kalma, sosyal medya bağımlılığının gelişmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca Çağlayan ve Arslantaş (2023) annelerin sosyal medya kullanımının artması, sosyal medya kullanım sıklığının ve süresinin artması, sosyal medyaya akıllı telefonlar üzerinden bağlanma ve sosyal medyayı paylaşım amaçlı kullanma gibi faktörlerin sosyal medya bağımlılık puanlarının yükselmesine katkıda bulunduğunu vurgulamıştır (Çağlayan ve Arslantaş, 2023). Bu bulgu, (Bozkurt ve Bozkurt, 2022) olumlu bildirimler ve diğer nedenlerle artan sosyal medya etkileşiminin zamanla sorunlu sosyal medya kullanımına yol açarak sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini vurgulayan çalışmayla benzerlik göstermektedir. Bu, başlama yaşı da dahil olmak üzere sosyal medya kullanım kalıplarının, sosyal medya bağımlılığı da dahil olmak üzere çeşitli bağımlılık türleri için etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Genel olarak literatür, bireylerin sosyal medyayı kullanmaya başlama yaşının ve kullanım kalıplarının sosyal medya bağımlılığının gelişimini önemli ölçüde etkileyebileceğini öne sürmektedir. Belirli kullanım kalıpları ve amaçlarıyla birlikte sosyal medyaya erken maruz kalma, özellikle ergenler ve üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı riskine katkıda bulunabilir.

Sosyal medya kullanımı ile tıkınmalı izleme arasındaki ilişki son zamanlarda yapılan araştırmalarda ilgi konusu olmuştur. Birçok çalışma tıkınmalı izleme davranışının çeşitli yönlerine ve psikolojik etkilerine ışık tutmuştur. Örneğin, Panda ve Pandey (2017), sosyal etkileşim, gerçeklikten kaçış, TV içeriğine kolay erişim ve reklamcılık gibi motivasyonların üniversite öğrencilerini tıkınmalı izlemeye daha fazla zaman ayırmaya yönlendirebileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca Ahmed (2017), YouTube ve TV programı web sitelerinin katılımcılar arasında tıkınmalı izleme davranışının ana kaynakları olduğunu vurgulayarak, çevrimiçi platformların tıkınmalı izleme davranışını

kolaylaştırmadaki rolünü ortaya koymuştur (Ahmed, 2017). Ayrıca Riddle ve diğerleri. (2018), art arda TV izlemenin iki türünü önermiştir: kasıtlı ve kasıtsız; TV içeriğiyle farklı etkileşim modlarının tıkınmalı izleme davranışını etkileyebileceğini öne sürmektedir. Ayrıca Sun ve Chang (2021), sorunlu tıkınmalı izlemenin artan sosyal etkileşim kaygısı riskiyle ilişkili olduğunu buldu ve bu da aşırı tıkınmalı izlemenin potansiyel psikolojik etkilerine işaret etmektedirler. Ayrıca Starosta ve diğerleri (2019), tıkınmalı izleme sıklığının yüksek olması ile kaçış ve yalnızlıkla baş etme ile ilgili motivasyonlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmış ve tıkınmalı izleme eğiliminin altında yatan psikolojik faktörlere ışık tutmuştur. Ayrıca Aghababian ve diğerleri, (2021), tıkınmalı izlemenin psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ve sorunlu TV internet/bilgisayar kullanımı, kumar ve sosyal medya bağımlılığı dahil olmak üzere diğer davranışsal bağımlılıkların semptomlarıyla ilişkisini vurgulayarak, tıkınmalı izleme ile diğer davranışsal bağımlılıklar arasında potansiyel bağlantılar olduğunu öne sürmektedirler. Ayrıca bu çalışmada, tıkınmalı izlemenin olumsuz sonuçları ve bunun medya tüketimindeki yaygın uygulaması hakkındaki endişeleri dile getirerek, tıkınmalı izleme davranışının potansiyel olumsuz etkilerinin ele alınması gerektiğine işaret edilmektedir. Özetle, alanyazı tıkınmalı izlemenin motivasyonları, psikolojik etkileri ve diğer davranışsal bağımlılıklarla olası ilişkileri hakkında fikir vermektedir. Sağlanan referanslarda sosyal medya kullanımı ile tıkınmalı izleme arasındaki spesifik ilişki doğrudan ele alınmasa bile, bulgular tıkınmalı izleme davranışının karmaşıklığının ve bunun bireylerin psikolojik refahı üzerindeki potansiyel etkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

Erken yaşta başlanan sosyal medya kullanımının, dijital okuryazarlık kazandırma potansiyeli taşıdığı ancak aynı zamanda internet bağımlılığı riskini artırabileceği düşünülmektedir. Bu alanda yapılan daha fazla araştırma, gençlerin sosyal medya kullanımının etkilerini daha iyi anlamamıza ve bu konuda önleyici stratejiler geliştirmemize yardımcı olabilir.

Sosyal medya kullanmaya başlama yaşı ile teknoloji kullanımından kaynaklı sağlık problemleri arasında doğrudan bir ilişki belirlenmemiş olabilir. Ancak, gençlerin erken yaşta maruz kaldığı yoğun dijital ortamların, uzun süreli

teknoloji kullanımının potansiyel sağlık risklerini beraberinde getirebileceği düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medyayı ve teknolojiyi aşırı kullanımının, uyku problemleri, mental sağlık sorunları ve fiziksel rahatsızlıklar gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunabileceği literatürde tartışılmıştır. Ancak, bu konudaki araştırmalarda çeşitli faktörlerin etkisi ve bireysel farklılıkların göz önüne alınması önemlidir. Daha fazla çalışma yapılması, bu konudaki ilişkilerin daha net anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Özellikle, sosyal medya kullanmaya başlama yaşı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki negatif ilişki dikkat çekicidir. Araştırmacılar, teknoloji ve sosyal medyanın entegrasyonu ile dijital oyunların sosyal ağlara bağlandığını belirtmişlerdir. Bu durum, gençlerin sosyal medya aracılığıyla dijital oyunlara daha erken ve kolay erişim sağlamasının, bu iki bağımlılık arasında ters bir ilişkiye neden olabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya kullanımına başlama yaşının, sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında nasıl bir bağlantı oluşturduğu da önemlidir. Özellikle, akıllı telefon sahipliği yaşının düşük olduğu bir dönemde, gençlerin sosyal medya platformlarına daha erken yaşta katıldığı belirtilmiştir. Bu durum, sosyal medya kullanımının gençler arasında dijital oyun bağımlılığını etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Sosyal medya kullanımı ile tıkınmalı izleme arasındaki ilişki, günümüzde giderek artan bir konu olmuştur. Çeşitli motivasyonlarla tetiklenen tıkınmalı izleme davranışı, özellikle sosyal etkileşim, gerçeklikten kaçış ve reklamcılık gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bu durum, gençlerin sosyal medya kullanımının, özellikle reklamların ve içeriklerin kolay erişilebilirliği nedeniyle, tıkınmalı izleme davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir.

Son olarak, erken yaşta başlanan sosyal medya kullanımının dijital okuryazarlık açısından olumlu etkileri olduğu kabul edilmelidir. Ancak, aynı zamanda gençlerin aşırı teknoloji kullanımının sağlık sorunlarına yol açabileceği de unutulmamalıdır.

Alt Boyutların Dijital Oyuna Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, dijital oyuna başlama yaşı düştükçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığında da benzerlik göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutunda dijital oyuna başlama yaşına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Dijital oyun oynamaya başlama yaşı 6-12 olanların, 13-19 yaş aralığında başlayanlara ve 20-55 yaş aralığında başlayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında birbirinden farklı sonuçlar içeren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Aydoğdu (2018), dijital oyun oynamaya başlama yaşı düştükçe dijital oyun bağımlısı olma ihtimalinin arttığını belirtmiştir. Hazar (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 11-14 yaş grubundaki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde fiziksel hareketlilik içeren oyunların etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deney grubundaki çocukların yaşlarına göre, dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha sonra Hazar ve diğerleri (2017), aynı araştırma bağlamında 14 yaş grubundaki çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerini değerlendirmişlerdir. Bu aşamada, 14 yaşındaki çocukların bağımlılık düzeylerinin, 13 yaş grubundaki çocukların bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dijital oyuna başlama yaşı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Alanyazında iki kavram arasında bağlantıyı inceleyen çalışmalara rastgelinmemiştir. Dijital oyuna erken yaşta başlayan bireylerin interneti sık kullandıkları düşünülebilir. Günümüzde dijital oyunların internet tabanlı olarak oynanmaya başlanması bu bireylerin interneti daha sık kullandığını ifade edebilir.

Dijital oyuna başlama yaşının sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutuyla ilgili herhangi bir sonuca rastgelinmemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, dijital obezite düzeyi ile dijital oyuna başlama yaşı arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir; başlama yaşı düştükçe dijital obezite düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığı, cihaz ve

internet bağımlılığı alt boyutlarında da benzer eğilimlerin olduğunu işaret etmektedir. Ancak, sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutlarında dijital oyuna başlama yaşıyla anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında bu konuda farklı sonuçlar elde edilmiştir; bazı araştırmalar dijital oyun başlama yaşı ile bağımlılık arasında bir ilişki olduğunu gösterirken, diğerleri bu ilişkiyi bulamamıştır. Örneğin, Aydoğdu (2018) çalışmasında, dijital oyun başlama yaşının düşük olmasının bağımlılık riskini artırdığını belirtmiştir. Ancak, Hazar (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, ortaokul öğrencilerinde fiziksel hareket içeren oyunların etkisi incelendiğinde, yaşla bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Dijital oyuna erken yaşta başlamanın internet bağımlılığı ile ilişkisi konusunda literatürde yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır; ancak, erken yaşta dijital oyuna başlayan bireylerin interneti sık kullandıkları düşünülebilir, zira günümüzde dijital oyunların çoğu internet tabanlıdır. Sosyal medya bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutlarıyla dijital oyuna başlama yaşı arasında belirgin bir ilişki bulunamaması, dijital bağımlılığın karmaşıklığını ve tek boyutlu bir açıklamayla ele alınamayacağını iddia edilebilir.

Alt Boyutların Günlük Ortalama Ekrana Bakma Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, günlük ortalama ekrana bakma süresi yükseldikçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, tıkınmalı izleme, cihaz ve internet bağımlılığında da benzerlik göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve sağlık problemleri alt boyutunda günlük ortalama ekrana bakma süresine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, ekran süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığının da arttığı ifade edilmiştir (Lemmens ve diğerleri, 2011). Bir başka çalışmada analiz sonuçlarını destekler niteliktedir. Gentile ve diğerleri, (2011) daha yüksek ekran süresinin daha sıkı dijital oyun oynamayla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Tıkınmalı izleme ve günlük ortalama ekran süresi incelendiğinde, Flayelle ve diğerleri, (2017) tıkınmalı izlemenin uzun ekran süresiyle ilişkili olduğunu ifade

etmişlerdir. Bir başka çalışmada tıkınmalı izlemenin ekran süresini doğal olarak arttırdığını ve ekran süresinin artmasıyla bireylerin tıkınmalı izlemelerinin arttığını ifade etmektedir (Balakrishnan ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ve ekran süresine bakıldığında, sosyal medya ve ekran süresi arasında pozitif ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Prakasha, Kenneth ve Lapina, 2023).

Cihaz ve internet bağımlılığı ve günlük ortalama ekran süresi arasındaki ilişkiye bakıldığında, alanyazında analiz sonuçlarına benzer sonuçlar yer almaktadır. Ekran başında geçirilen süre ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ifade edilmektedir (Truzoli ve diğerleri, 2019). Ekran süresi ve sağlık problemleri arasında ki alanyazında yapılan çalışmalarda, Koronavirüs döneminde uzaktan eğitim süresince ekran süresi ile kas iskelet sistemi ağrıları düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu ifade edilmektedir (Ulug ve diğerleri, 2022). Ayrıca bireylerin, şiddetli baş ve göz ağrısı şikayetleri olduğu ifade edilmektedir. Ekran başında uzun süre vakit geçirmenin kas-iskelet sistemi ağrıları için risk oluşturduğu ifade edilmektedir (Schlossberg ve diğerleri, 2004) Gençler arasında özellikle yaşın artması ile geç saatlerde akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı yatma saatinde gecikmeye ve toplam uyku süresinin azalmasına neden olmaktadır (Hale ve Guan, 2015).

Günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki, daha önceki çalışmalara paralel olarak, oyun oynama süresinin artmasıyla dijital oyun bağımlılığının da artabileceğini vurgulamaktadır. Bu noktada, dijital oyunların günümüzde gençler arasında popüler bir aktivite olduğu ve aşırı kullanımının bağımlılık riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile günlük ortalama ekran süresi arasındaki ilişki, bireylerin sosyal medya platformlarına daha fazla zaman ayırdıkça ekran sürelerinin artabileceğini yansıtmaktadır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, bireylerin dijital bağımlılıkları arasında sosyal medya bağımlılığının önemli bir yer tuttuğu ifade edilmektedir. Bu durum, gençler arasında sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ve bu platformların günlük yaşantıdaki etkileşimi artırmasıyla ilişkilendirilebilir. Dijital oyun oynama süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, bireylerin ekran sürelerini arttırdıkça dijital

bağımlılıklarının çeşitlenebileceğini göstermektedir. Özellikle gençler arasında, dijital oyunlar ve sosyal medya araçlarıyla kurulan sanal ilişkilerin, gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri azaltabileceği ve bu bağlamda bağımlılık riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Sağlık problemleri alt boyutunda ise, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ile ruh sağlığı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz etkiler arasında bir ilişki bulunmuştur. Dijital oyunların aşırı kullanımının, bireylerde psikolojik sorunlara yol açabileceği ve bu durumun sağlık problemlerini tetikleyebileceği literatürde sıkça belirtilmektedir. Ayrıca, dijital oyunlarken geçirilen sürede tüketilen hızlı yiyeceklerin obezite gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Bu nedenlerle, gençler arasında artan günlük ekran sürelerinin, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlık problemleri gibi olumsuz etkileri artırabileceği ve bu durumun uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabileceği öne sürülebilir. Bu bağlamda, bireylerin dijital medya kullanımını dengelemeleri, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri ve bilinçli dijital tüketici olmaları önemli bir konu olarak ortaya çıkmaktadır.

Alt boyutların günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenine göre incelenmesi sonuç ve tartışma bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi yükseldikçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı da benzerlik göstermektedir. Cihaz ve internet bağımlılığı, tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutunda günlük ortalama dijital oyun oynama süresine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ve dijital oyun bağımlılığı arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Günlük dijital oyun oynama süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığının da arttığı ifade edilmiştir (Güvendi, Demir ve Keskin, 2019). Hazar ve arkadaşları, (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırma, dijital oyun oynama süresinin artmasıyla birlikte dijital oyun bağımlılığının arttığını ortaya koymuştur. Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (2014), Festl, Scharkow ve Quandt'ın (2016) ergenlerle yaptığı

çalışmalar da benzer şekilde, dijital bağımlılığın oynama süresi ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmiştir. Ancak, Demir ve Cicioğlu'nun (2019) araştırması, dijital oyun oynama süresine bağlı olarak dijital oyun oynama motivasyonunun farklı bir tablo çizdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, günlük 0-60 dakika dijital oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamalarının, 61-120 dakika ve 121 ve üstünde dijital oyun oynayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Koçak ve Köse'nin (2014) çalışmasında ise, her gün bilgisayar oyunu oynayanların ve haftada 3-4 gün oynadığını belirtenlerin, bilgisayar oyunu bağımlısı ya da bağımlılık yolunda oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, oyun oynama sıklığı ile bağımlılık arasında önemli bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

Dijital oyun oynama süresi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, ekran süresinde geçirilen zaman arttıkça bireylerin dijital bağımlılıklarının artmasına neden olabilmektedir. Alanyazında günlük ortalama dijital oyun oynama süresinin sosyal medya bağımlılığına direkt etkisinin araştırıldığı araştırmalara rast gelinememiştir. Ancak bireylerin ekran başında geçirdikleri süre artınca sosyal medya bağımlılığının arttığını ifade eden araştırmalar bulunmaktadır (Prakasha, Kenneth ve Lapina, 2023). Dijital oyun oynayarak gerçek yaşamdan soyutlanan bireyler dijital oyunlar ve sosyal medya araçlarıyla birlikte arkadaşlıklar edinebilmektedirler. Gerçek sosyal ilişkilerden kaçınan dijital oyun bağımlısı bireylerinde böyle davranışlarda bulunabilecekleri düşünülmektedir.

İnternet tabanlı oyun oynama süresinin sürekli artması DSM-5'te bir internet bağımlılık ölçütü olduğu ifade edilmiştir (APA, 2013). Türkiye'de 81 ilde ve 3000 kişi ile yapılan bir çalışmada her iki kişiden birinin çevrimiçi oyun oynadığı ifade edilmiştir (IPSOS, 2022).

Alanyazı incelendiğinde, oyun oynama süresi ve tıkınmalı izleme arasında ilişkinin araştırıldığı herhangi bir araştırmaya rast gelinememiştir.

Dijital oyun oynama süresi ve sağlık problemleri arasındaki ilişki incelendiğinde, süre arttıkça bireylerin ruh sağlığı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz etkileri olduğu ifade edilmiştir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Dijital oyun oynarken geçirilen sürede tüketilen hızlı yiyeceklerin de bireylerde obezite gibi sağlık sorunları oluşturduğu ifade edilmektedir (Pelin ve diğerleri, 2023).

Bu araştırma, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi ile dijital obezite düzeyi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalara paralel olarak, dijital oyun oynama süresinin artmasıyla dijital oyun bağımlılığının da arttığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan, araştırmada belirtilen 0-60 dakika oynayan öğrencilerin daha yüksek puan ortalamalarına sahip olması, dijital oyun oynama motivasyonunun karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve sadece süreyle değil, belirli faktörlere bağlı olarak da değişebileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile günlük dijital oyun oynama süresi arasındaki ilişki incelendiğinde, genel olarak ekran süresinde geçirilen zamanın artmasının dijital bağımlılıkları tetikleyebileceği gözlemlenmiştir. Ancak, literatürde sosyal medya bağımlılığına direkt etki eden dijital oyun oynama süresiyle ilgili sınırlı bilgi olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda, bireylerin ekran başında geçirdikleri süre arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığına dair yapılan çalışmaların, dijital oyun oynama süresi ile olan ilişkiyi daha ayrıntılı inceleyebilecek çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

İnternet tabanlı oyun oynama süresinin sürekli artışı ve bu durumun DSM-5'te bir internet bağımlılık ölçütü olarak kabul edilmesi, dijital oyun bağımlılığının ciddi bir sorun olarak ele alındığını göstermektedir. Türkiye genelinde yapılan çalışma ise çevrimiçi oyun oynayan kişilerin yüksek oranda olduğunu belirtmektedir. Bu durum, dijital oyunların geniş bir kitle tarafından benimsendiğini ve bu oyunların potansiyel bağımlılık riskini beraberinde getirdiğini göstermektedir.

Sağlık problemleri alt boyutunda incelenen ilişkilerde ise, günlük dijital oyun oynama süresi ile ruh sağlığı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz etkiler arasında bir bağlantı tespit edilmiştir. Ayrıca, dijital oyunlarken geçirilen sürede tüketilen hızlı yiyeceklerin obezite gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Bu noktada, dijital oyunların sadece bağımlılıkla değil, aynı zamanda fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkilerle de ilişkilendirilebileceği vurgulanmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları gençler arasında artan dijital medya kullanımının, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve sağlık

sorunları gibi olumsuz sonuçları beraberinde getirebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gençlerin dijital medya kullanımını sınırlamaları, bilinçli tüketim alışkanlıkları edinmeleri ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri önemli hale gelmektedir.

Alt Boyutların Günlük Ortalama İnternete Bağlı Olma (Çevrimiçi Olma) Süreleri Değişkenine Göre İncelenmesi Sonuç ve Tartışma Bölümü

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital obezite düzeyi, internete bağlı olma (çevrimiçi olma) süresi yükseldikçe artış göstermektedir. Bu durum çalışmanın alt boyutları olan dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve cihaz ve internet bağımlılığı içinde benzerlik göstermektedir. Tıkınmalı izleme ve sağlık problemleri alt boyutunda günlük ortalama dijital oyun oynama süresine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Günlük 1 saat çevrimiçi oyun oynayan bireylerin, 2, 4 ve 5 saat oyun oynayanlara kıyasla anlamlı derecede daha düşük puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir (Yeşildal, Dömbekci ve Erişen, 2019). Yapılan araştırmada, çevrimiçi oyunlarda harcanan sürenin artmasıyla birlikte bağımlılık seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, Kurtbeyoğlu'nun (2018) çalışmasıyla uyumlu bir şekilde desteklenmiştir. Ancak, Tekindal ve Çalışkan'ın (2016) yaptığı çalışma, oyun oynama süresinin bağımlılık seviyesine etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma, sürenin bağımlılık üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını gösterirken, diğer çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir.

İnternete bağlı olma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı ifade edilmektedir (Güler, Veysikarani ve Keskin, 2019). Ayrıca Kır ve Sulak (2014) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada günlük internet kullanım süresinin bağımlılığı arttırdığını ifade etmişlerdir. Yılmazsoy ve Kahraman (2017), sosyal medya bağımlılığı üzerinde sürekli internete erişim durumunun etkili olduğunu ifade etmektedirler.

İnternet kullanım süresinin internet bağımlısı bireyleri ayırt edici en önemli özellik olduğu ifade edilmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009) Ceyhan (2011) internet kullanım süresinin internet bağımlılığının önemli faktörleri arasında olduğunu ifade etmektedir.

Tıkınmalı izleme ve internete bağlı olma süresi arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak Türkiye'de günlük ortalama internet kullanım süresinin 7 saat 57 dakika olduğu bu sürenin 3 saat 13 dakikasının internet aracılığıyla televizyon ve yayınlarının izlenmek olduğu ifade edilmektedir (Wearesocial & Housesuit, 2021). Bu durumunun bireylerin internet kullanım süresi ve tıkınmalı izleme arasında bağlantı olabileceğini daha kapsamlı araştırmalarla bu durumun açıklanabileceği düşünülmektedir.

Sağlık problemleri alt boyutu ve internete bağlı olma süresi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan bir çalışmada internet bağımlısı olarak ifade edilen bireylerin, uzun süreli internet kullanımları sonucunda gözlerde sulanma, el bilek ağrısı, boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi sağlık problemleri yaşadıkları belirtilmiştir (Aslan ve Aylaz, 2014).

Elde edilen bulgulara göre, dijital obezite düzeyi, günlük dijital oyun oynama süresindeki artışla paralel olarak yükselmektedir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cihaz ve internet bağımlılığı gibi alt boyutlarda benzerlik göstermektedir. Günlük oyun oynama süresindeki artış, dijital oyun bağımlılığının artmasına neden olmaktadır. Önceki araştırmalar, sürekli oyun oynama süresi ile bağımlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Ayrıca, dijital oyunlara odaklanma, bireyleri gerçek hayattan uzaklaştırarak sosyal medya bağımlılığını da artırabilir. İnternet bağımlılığı, özellikle çevrimiçi oyunlara harcanan sürenin etkisiyle büyüyebilir ve sürekli internet erişimi arayışını artırabilir. Tıkınmalı izleme ile internet kullanım süresi arasında doğrudan bir ilişki bulunmasa da genel internet kullanım süresinin içerik tüketim alışkanlıklarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Son olarak, uzun süreli internet kullanımının sağlık problemlerine neden olduğu belirtilmiş, özellikle gözlerde sulanma, el bilek ağrısı, boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenler, dijital bağımlılıkların artışında temel rol oynayan faktörleri kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Öneriler

Ergenler ve yetişkinler için aşağıda sunulan önerilerin, dijital obezitenin önlenmesi ve etkilerinin azaltılması konusunda uygulanabilir olduğu düşünülmektedir.

- **Belirli zaman dilimleri belirleme:** Günlük aktiviteler planlanmalı, dijital platformlara ve oyunlara ayrılan zaman dilimleri sınırlanmalı, farklı aktiviteler gerçekleştirilmelidir.
- **Dijital Detoks Uygulamak:** Belirli aralıklarla kısa süreli dijital detoks uygulamak, bireyin dijital dünyadan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Haftada bir gün veya birkaç saat boyunca bilgisayar, telefon ve sosyal medya kullanımından kaçınılmalıdır.
- **Fiziksel Aktiviteyi Artırmak:** Dijital bağımlılıkları azaltmanın etkili yollarından biri de fiziksel aktiviteyi arttırmak olabilir. Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak veya egzersiz yapmak, dijital cihazlarla geçirilen süreyi azaltabilir.
- **Sosyal Etkileşimleri Artırmak:** Dijital dünyadan uzaklaşarak gerçek hayattaki sosyal etkileşimlere odaklanmak önemlidir. Aile ve arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmek, sosyal bağları güçlendirebilir.
- **Hobi Edinmek:** Dijital bağımlılıkların yerine, ilgi çekici ve üretken hobiler edinmek, zamanın daha anlamlı bir şekilde değerlendirmesine yardımcı olabilir. Resim yapmak, enstrüman çalmak veya kitap okumak gibi aktiviteler bu konuda etkili olabilir.
- **Uyku Düzenine Dikkat Etmek:** Sağlıklı bir uyku düzenine önem vermek, dijital cihaz kullanımını kontrol etmede yardımcı olabilir. Yatmadan önce uzun süreli ekran kullanımından kaçınmak, uyku kalitesini artırabilir.
- **Dijital Uygulama Sınırlamalarını Kullanmak:** Akıllı telefonlar ve bilgisayarlar üzerinde bulunan uygulama sınırlama özelliklerini

kullanarak, belirli uygulamaların kullanım sürelerini sınırlayabilir ve bu sayede kontrollü bir dijital deneyim sağlayabilir.

- **Profesyonel Yardım Almak:** Eğer dijital bağımlılıklar yaşam kalitesini ciddi şekilde etkiliyorsa, profesyonel yardım almak önemlidir. Bir terapist veya danışman, bağımlılıkla başa çıkmak için rehberlik sağlayabilir.
- **Bilinçli Ebeveynlik ve Eğitim:** Ebeveynler, çocuklarına dijital teknolojileri etkin ve bilinçli bir şekilde kullanma konusunda rehberlik edebilmelidir. Ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeyi, çocuklarının bu teknolojilere sağlıklı bir şekilde erişimini yönlendirebilir.
- **Aile İçi İletişimi Güçlendirmek:** Aile bireyleri arasında güçlü bir iletişim ortamı sağlamak, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler. Düzenli aile toplantıları veya etkinlikleri, aile üyeleri arasında bağları güçlendirebilir.
- **Dengeli Bir Yaşam Tarzını Teşvik Etmek:** Çocukların dengeli bir yaşam tarzını benimsemeleri için, fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimler ve ekran sürelerini dengeleyen bir yaklaşım teşvik edilmelidir.
- **Eğlenceli ve Eğitici Aktiviteler Sunmak:** Çocuklara dijital teknolojileri sadece eğlenceli ve eğitici aktiviteler için kullanma alışkanlığı kazandırmak, bu araçları pozitif bir şekilde deneyimlemelerini sağlar.
- **Ekran Sürelerini Kontrol Etmek:** Çocukların günlük ekran süreleri belirlenmeli ve bu süreler konusunda tutarlı olunmalıdır. Ekran sürelerini belirli bir zaman diliminde sınırlamak, aile içinde disiplini destekler.
- **Duygusal İhtiyaçlarına Dikkat Etmek:** Çocuklar, dijital teknolojileri duygusal ihtiyaçlarına bir kaçış veya destek aracı olarak kullanabilirler. Ebeveynler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlamaya çalışmalı ve bu konuda destek olmalıdır.

- **Eğitim ve Bilgilendirme:** Aile bireylerine dijital teknolojilerin olumlu ve olumsuz etkileri konusunda eğitim ve bilgi sağlamak, bilinçli bir dijital kullanım kültürü oluşturabilir.
- **Sosyal Medya Kullanımında Rehberlik:** Çocukların sosyal medya kullanımı konusunda rehberlik etmek, güvenlik önlemleri konusunda bilgilendirmek ve siber zorbalık gibi risklere karşı farkındalık yaratmak önemlidir.
- **Eğitim Düzeyine ve Gelir Durumuna Göre Kaynaklar Sunmak:** Ailelerin eğitim düzeyi ve gelir durumu, çocukların erişimine ve kullanımına yönelik kaynakları etkileyebilir. Bu nedenle, düşük gelirli ailelere dijital kaynaklara erişim konusunda destek sağlamak önemlidir.
- **Dijital Oyunlarda İçerik Kontrolü:** Çocukların oynadığı dijital oyunların içeriklerini kontrol etmek ve yaşlarına uygun oyunlar seçmek, sağlıklı bir dijital oyun deneyimi sağlayabilir.

Dijital obezite konulu çalışmaların daha ileriye taşınması ve derinleştirilmesi için aşağıda bazı öneriler sıralanmaktadır.

- **Örneklem Çeşitliliğini Artırma**

Araştırma bulgularını daha genel hale getirmek için, farklı demografik ve sosyoekonomik gruplardan daha geniş ve çeşitli bir örneklemle çalışabileceği düşünülmektedir. Özellikle farklı coğrafi bölgeler, kültürel arka planlar ve eğitim düzeylerine sahip bireyleri dahil etmek, sonuçların genellenebilirliğini artırabilir.

- **Uzunlamasına Çalışma Tasarımı**

Dijital obezitenin zaman içerisindeki etkilerini ve değişimlerini incelemek için uzunlamasına bir çalışma tasarlanabilir. Aynı katılımcıları belirli aralıklarla izleyerek, dijital obezitenin gelişimini ve ilgili değişkenlerle ilişkisini daha ayrıntılı olarak analiz edilebilir.

- **Nitel Araştırma Yöntemleri**

Dijital obezite ile ilgili derinlemesine bilgi toplamak için nitel araştırma yöntemlerini kullanılabilir. Odak grup görüşmeleri, derinlemesine bireysel görüşmeler ve gözlem teknikleri ile katılımcıların dijital obeziteye ilişkin deneyim ve algılarını daha iyi anlaşılabilir.

- **Müdahale Programlarının Değerlendirilmesi**

Dijital obeziteyi azaltmaya yönelik müdahale programları geliştirip bu programların etkinliğini değerlendirilebilir. Örneğin, dijital detoks programları, eğitim ve farkındalık artırma kampanyaları gibi müdahalelerin katılımcılar üzerindeki etkilerini ölçülebilir.

- **Farklı Yaş Grupları ve Yaşam Evreleri**

Ergenler ve yetişkinler dışındaki yaş gruplarını da (örneğin çocuklar ve yaşlılar) inceleyerek dijital obezitenin yaşamın farklı evrelerindeki etkilerini araştırılabilir. Böylece yaşam boyu dijital obezite eğilimleri hakkında daha kapsamlı bilgi elde edilebilir.

- **Kültürel Faktörlerin İncelenmesi**

Dijital obezitenin kültürel faktörlerle ilişkisini araştırarak, farklı kültürel arka planların dijital cihaz kullanımına ve bağımlılığa nasıl etki ettiğini incelenebilir. Bu, kültüre özgü müdahale stratejileri geliştirmek için önemli olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Aghababian, A. H., Sadler, J. R., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K. R. & Carnell, S. (2021). Binge watching during COVID-19: associations with stress and body weight. *Nutrients*, *13* (10), 3418.

Ahmed, A. A. M. (2017). A new era of tv-watching behavior: binge watching and its psychological effects. Media Watch, 8(2).

Akbaş Coşar, H. & Gedik, H. (2021). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi, 4* (1), 32-65. https://doi.org/10.48174/buaad.932899.

Akbaş, S. A. & Gökbulut, B. (2023). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 22* (87), 741-762.

Akbulut, Z. (2022). *14-18 yaş lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bilecik ili örneği).* Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

Akkuş, T. (2022). Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası. In *TRT Akademi, 7* (14), 366–371*Topics*, *2* (1), 75-83.

Alikaşifoğlu, M. (2012). İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM Sunusu, [https://www.tbmm.gov.tr] adresinden erişilmiştir (Erişim Tarihi: 22.01.2024).

Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, *47*, 51-61.

Altunkaynak, B. Z. & Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, *13* (4), 138-142.

Anderson, C. A., Carnagey, N. L. (2009). Causal effects of violent sports video games on aggression: Is it competitiveness or violent content? *J Exp Soc Psychol, 45*, 731-739.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30* (2), 252.

Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal Of Computer-Mediated Communication, 19* (4), 906-921.

Ankara, H. G., Tekin, B. & Öz, E. (2020). Elmayı en çok kim ısırıyor? Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyoekonomik faktörlerin tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi, 13* (3), 235-242.

Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği).* Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special.*

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

Arslan, K., Dilek, A. B. R. A., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., & Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12* (1), 315-323.

Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 19* (3), 109-117.

Aslan, S. & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *Annals of Health Sciences Research, 3* (2), 14-19.

Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Avcı, P., Satılmış, N., Kılınçarslan, G., Bayraktar, I. & Bayrakdar, A. (2023). Dijital oyun oynama süresinin günlük yaşam alışkanlıkları üzerine etkisi (Karma Yöntem Araştırması). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12* (3).

Ayça, E. (2020). 29 Aralık). Sosyal medya istatistikleri. [Çevrim-içi: https://teknoloji.org/sosyal-medya-istatistikleri/]. Erişim tarihi:

Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, *6* (31), 1-18.

Bal, E. & Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: Kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme.

Balakrishnan, J. & Griffiths, M. D. (2017). An exploratory study of “binge-watching” and its relationship with excessive daytime sleepiness, fatigue, insomnia, and depression. *Journal of Behavioral Addictions.*

Balcı, Ş., & 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., Karakoç, E., & Öğüt, N. (2020). Sağlık Çalışanları Arasında Sosyal Medya Bağımlılığı: İki Boyutlu Benlik Saygısının Rolü. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi(33), 296-317. https://doi.org/10.31123/akil.693279

Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Balta, Ö. Ç. (2008). *Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler.*

Balta, Ö.Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41,* 185-203.

Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği.* Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26* (67), 1–10.

Bayrak, T. & Cihan, B. (2017). Yeni medyada bağımlılık sonucu gelişen dijital obezite olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, *5* (1), 78-94.

Bektaş N. Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi, (Yüksek Lisans Tezi): İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Bel-Serrat, S., Mouratidou, T., Santaliestra-Pasías, A. M., Lacoviello, L., Kourides, Y. A., Marild, S., And Stomfai, S. (2013). Clustering of multiple lifestyle behaviours and its association to cardiovascular risk factors in children: The idefics study. *European Journal of Clinical Nutrition, 67* (8), 848-854.

Binark, F. (2009). Yeni medya dolayımlı iletişim ortamında olanakların ve ol (A) mayanların farkında olma. *Evrensel Kültür*.

Bozkurt, H., Şahin. S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine,*

Bozkurt, T. M. (2022). Eğitim düzeyi dijital oyun bağımlılığında önemli mi? eğitim düzeyi ile dijital oyun bağımlığı. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *1* (2), 22-35.

Bülbül, H. & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 9* (21), 1-13.

Bülbül, H., Tunç, T. & Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11* (3), 97-111.

Büyükşahin, Ç. G., Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.*

Byrne, B. M., & Van de Vijver, F. J. (2010). Testing for measurement and structural equivalence in large-scale cross-cultural studies: Addressing the issue of nonequivalence. *International journal of testing*, *10*(2), 107-132.

Ceyhan, A. A. (2011). *Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları.*

Chan, P. A., Rabinowitz, T. (2006). A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Ann Gen Psychiatry 5,* 16-26.

Conlin, L., Billings, A. & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviours. *Commun. Soc., 29,* 151–164.

Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

Çağlayan, M. T., Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi, 24* (3), 334-348. doi:10.51982/bagimli.1191206.

Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Haliç Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13* (1), 418-429.

Çalışkan, M. & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.(Eşitti, 2015:79).

Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M. & Ayık, A. (2017). BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma.

Çaycı, B. (2021). Aşırı İzlemeyle Değişen Dizi İzleme Biçimlerinin İzleyiciler Üzerindeki Etkileri. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, *11* (2), 403-423.

Çayır, A., Atak, N. ve Köse, S. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etki faktörlerinin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 64* (1), 13-19

Çelik, Ç. B. (2023). Akıllı telefon bağımlılığı: kişilik özellikleri açısından bir değerlendirme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *57* (57), 187-200.

Çelik, F. & Akkoyun, A. Z. (2022). İnternet bağımlılığının kimlik kargaşası ve benlik saygısıyla ilişkisi: ampirik bir değerlendirme. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (9), 141-153.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. In *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7* (4).

Comrey, A. L., & Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. Psychology press.

Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. & Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 1* (1).

Daysal, B. & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, *14* (2), 316-322.

Deleş, B. & Aral, N. (2022). Okul öncesi dönem çocuklarının dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. In *World Children Conference-III Tam Metin Kitabı* (pp. 206-213).

Demir, D. & Yıldız, S. Y. (2021). Sosyal medya pazarlamasının elektronik ağızdan ağza iletişim niyeti üzerindeki etkisinde tüketici bağlılığının aracılık rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, *9* (2), 649-661.

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katilim motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre, 15* (4), 2479-2492.

Demirçin, S., Aksoy, K. & Karagöz, Y. (2014). Vestibuler schwannoma bir otopsi olgusu ve kaynakların gözden geçirilmesi. *The Bulletin of Legal Medicine, 18* (2), 66-72.

Deniz, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi kompülsif satın alma davranışına etki eden faktörlerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. *Pamukkale University Journal of Social Sciences Institute.*

Dur, Z. (2010). *Öğrencilerin matematiksel dili hikaye yazma yoluyla iletişimde kullanabilme becerilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Durdu, A. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi.* Toros Üniversitesi: Doktora tezi.

Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi.* Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

Eraslan, L. (2018). *Sosyal medya ve algı yönetimi: Sosyal medya istihbaratına giriş.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler.* Adnan Menderes Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi, 11* (1), 39-58.

Erickson, S. E., Cin, S. D. & Byl, H. (2019). An experimental examination of binge watching and narrative engagement. *Social Sciences, 8* (1), 19.

Erzincanlı, Y., Taş, H. G., Akbulut, G., Çubukcu, B. B., Ulaş, S. & Bayrakçeken, E. (2023). Evaluation of university students' smartphone addiction levels according to certain variables. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 11* (1), 1330-1343.

Esen, E. & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Dergisi, 4* (36), 127 138.

Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağinda Problemli İnternet Kullanimi Ve Enformasyon Obezitesi: Problemli İnternet Kullanimi Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanmasi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*| *Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (49), 75-97.

Exelmans, L., & Bulck, J. V. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *J Clin Sleep Med.,* 13, 1001-1008.

Festl, R., Scharkow, M. ve Quandt, T. (2016). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction, 108* (3), 592-599

Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Bingewatching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Omputers in Human Behavior, 90,* 26-36.

Flayelle, M., Maurage, P. & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions.*

Garett, R. S. (2010). *Multılinguaiısm, mathematics achievement and instructional language policy*. University of Chicago: Unpublished disseertation.

Gentile, D. A., Gentile, J. R. (2008). Video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *J Youth Adolesc, 37,* 127-141

Gentile, D. A., Hyekyung, C., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics, 127* (2), 317-323.

Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23* (14), 419-435.

Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15* (1), 1287-1315.

Güler, E. Ö., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *16* (1), 1-13.

Güler, H., Öztay, O. H. & Özkoçak, V. (2022). Sosyal medya bağımlılığı ve saldırganlık arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, *21* (3).

Güney, M., Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 9* (2), 183–190.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. (Birinci Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

Hacıefendioğlu, Ş. (2014). Sosyal medyanın marka bağlılığına etkisi üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (28), 59-70.

Hale, L., Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev., 21,* 50-58.

Harris, C., Straker, L., Pollock, C. and Smith, A. (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computer-related musculoskeletal outcomes. *Journal Of Ergonomics, 58* (10), 1611-1623.

Hazar, K. (2014). *Lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması.* Niğde Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 32,* 151-175.

Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11* (3), 320-332.

Dıgıtal 2022: another year of bumper growth. Wearesocial. https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/

Ilgaz, M. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, *3* (3), 238-257.

Irmak, A. Y., Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16* (özel sayı 1), 10-19.

Işık, M. & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *7* (2).

İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı.* Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Kahyaoğlu, S., H., Kurt, S., Uzal, Ö., Özdilek, S. (2016). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal ve eğitim hayatına etkisi. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi, 5*, (13-19).

Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi.* İstanbul: Beta Yayınları.

Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

Karakaş, R. (2002). Hürriyet deneyimi. (Haz. Serhan Yedig ve Haşim Akman), *İnternet çağında gazetecilik.* İstanbul: Metis Yayınları.

Karslı, N. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (46), 225-260.

Kaya, G. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile İnternet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bilgi Yönetimi Anabilim Dalı.

Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21* (38), 79-108.

Kelleci, M. (2012). Strategies of coping with stress among smoker and nonsmoker university students: the effect of gender. *Cumhuriyet Medical Journal, 34* (1), 9-16.

Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13* (51),150-167.

Kirca, K. ve Kutlutürkan, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5* (2), 81-85.

Koçak, H. ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma: Kütahya ili örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayısı,* 21-32.

Korkut, S. and Ülker, T. (2022). Use of traditional and complementary treatment methods in pain management and health perception: a descriptive study. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies, 5* (3), 255-263. https://doi.org/10.5336/jtracom.2022-89284.

Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir incelenme; üniversite öğrencileri uygulaması-an investigation of the relationship between internet addiction and online shopping; a case of university students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7* (12), 117-130.

Köse, G., Ayhan, H., Taştan, S., İyigün, E. & Özçakir, A. N. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde eğitim stresi algısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 8* (1), 58-64.

Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B. & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *9* (1).

Kurtbeyoğlu, Ş. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerinin oyun bağımlılığı ile ilişkisi.* Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition, 7* (14), 320-351.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, *12* (1), 77-95.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Game addiction scale. *Computers İn Human Behavior*.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 14* (3), 1-24.

Liau, K. A., Khoo, A., Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior, 8* (6), 513-520.

Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H. ve ark. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw,* 14, 591–596.

Merrill, K. and Rubenking, B. (2019). Go long or go often: influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences, 8* (1), 10. https://doi.org/10.3390/socsci8010010.

Mert, A. & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, *8* (1), 88-107.

Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, *19* (3), 51-58.

Nalwa, K. ve Anand, A., (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior, 6* (6), 653–656.

Newport, C. (2018). *Pür-dikkat: Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl kazanabiliriz.* (Çev. Onur Öztürk). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* İstanbul Ticaret Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

Olcay, S. (2018). Sosyalleşmenin dijitalleşmesi olarak sosyal medya ve resimler arasında kaybolma bozukluğu: Photolurking. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, *2* (2), 90-104.

Osmanoğlu, D. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, *6* (2), 47-58.

Ögel, K. (2018). Madde kullanımı ve bağımlılığın nedenleri. [Çevrim-içi: *http://www. ogelk. net/Dosyadepo/etyoloji.pdf]*. Erişim tarihi: 01.05.2023

Park, N., Lee, H. (2014). Gender difference in social networking on smartphones: A case study of Korean college student smartphone users. *International Telecommunications Policy Review, 21* (2), 1-18.

Pazar, B., Taştan, S. & İyigün, E. (2015). Roles of nurses in tele-health services. *Bakirkoy Tip Dergisi / Medical Journal of Bakirkoy,* 1-4.

Prakasha, G. S., Kenneth, A. & Lapina, M. (2023). Social media disorder in relation to device screen time and autosuggested social media content engagement. *KONTAKT-Journal of Nursing & Social Sciences related to Health & Illness*, *25* (2).

Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A. et al. (2014). The positive and negative effects of video game play. *Media & the Well-Being of Children & Adolescents,* 109-28.

Rehbein, F. & Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology, 25* (2), 118-128.

Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, *138* (5).

Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F. & Schroeder, E. (2017). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychol. Pop. Media Cult,* 589–604.

Savcı, M. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal, 5,* 106–115.

Schlossberg, E. B., Morrow, S., Llosa, A. E., Mamary, E., Dietrich, P., Rempel, D. M. (2004). Upper extremity pain and computer use among engineering graduate students. *Am J Ind Med.,46* (3), 297-303.

Shim, H., Lim, S., Jung, E. E. & Shin, E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: the moderating effect of immediate gratification and need for

cognition on binge-watching attitude behavior relation. *Telematics and Informatics,* 1971-1979.

Starosta, J. A. & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health,* 1-16.

Starosta, J. and Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17* (12), 4469.

Starosta, J., Izydorczyk, B. & Lizinczyk, S. (2019). Characteristics of people's binge-watching behavior in the "entering into early adulthood" period of life. *Health Psychol. Rep.,* 149-164.

Şahin, C. & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, *4* (3), 115-130.

Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Taş, B. ve Ateş, S. (2020). Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin beş boyutlu iyi oluş modeli ve internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 1-1.

Tavşancıl, E. (2014).Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi

Tekindal, M., & Çalışkan, B. (2016). Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Oynama ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF Örneği. Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 16(1), 1-26.

Tutgun, Ü. A. & Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *İç: Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* içinde, 163-191.

Tutgun, Ü. A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Doktora tezi.

Türkiye İstatistik Kurumu (2013). *06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya araştırması.*

Ulug, N., Begen, S., Keskin, E., Karahan, Z., vd. (2023). Covid-19 pandemisi sürecinde uygulanan uzaktan eğitimin lise öğrencilerinin kas iskelet sistemi problemleri, uyku, ekran süresi ve fiziksel aktivite düzeyine etkisi. *Journal of Health Sciences and Management, 3* (1), 7-15.

Ulusoy, A. & Bostancı, M. (2019). Çocuklarda sosyal medya kullanımı ve ebeveyn rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, *8* (28), 559-572.

Ulutaşdemir, N., Verim, E., Bakır, E. ve Deniz, E. (2017). Geleceğin sağlık profesyonellerinde internet bağımlılığının yaşam kaliteleri üzerine etkisi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 42* (2).

Ülgen, V. (2015). *12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklılık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi.* Marmara Üniversitesi, Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi: Uzmanlık tezi.

Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi, Route Educational and Social Science Journal, 3(2), 155-181.

Vardarlı, B. (2021). Teknolojik bir yaklaşım: sanal gerçeklik maruz bırakma terapisi. *Ege Eğitim Dergisi*, *22* (1), 40-56.

Wack, E., Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychol Behav 12,* 241-244.

We Are Social (2023). Digital 2023 Turkey. [Çevrim-içi: https://recrodigital.com/dunyada-ve-turkiyedeinternet-sosyal-medya-kullanimi-2022/]. Erişim tarihi: 12.08.2023

Yalçınkaya, B. & Cibaroğlu, M. O. (2019). Dijital vatandaşlık algısının incelenmesi: Ampirik bir değerlendirme. *Business & Management Studies: An International Journal*, *7* (4), 1188-1208.

Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS International Journal of Society Researches*, *8* (15), 1056-1080.

Yeşildal, M., Dömbekci, H. A. & Erişen, M. A. (2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve saldırganlık üzerine bir araştırma a research on online gaming addiction and aggression. *The Journal*, *12* (67).

Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education, 6* (1), 9-20.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The Am J Fam Ther.*, *37* (5), 355-72.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyper Psychology & Behaviour, 1* (3), 237-244.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior, 10* (5), 671-679.

Yüksel, M. and Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 15* (3).

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN
ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

ETİK KURUL KARARLARI

TOPLANTI TARİHİ: 23.02.2023
OTURUM SAYISI: 2023/04 **Sayfa: 05/26**
TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 26

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 23.02.2023 tarihinde saat 14.00' da zoom üzerinden Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki ek kararı almıştır:

KARAR NO 2023/04-05. Danışmanlığını Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Anabilim Dalı, öğretim üyesi Doç. Dr. Çetin GÜLER'in yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Siyabend ANUŞ'a ait, "Ergenlerde ve Yetişkinlerde Dijital Obezite" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket ve ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Muhammet Cevat YILDIRIM Eğitim Fakültesi

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

20/05/2024

Siyabend ANUŞ

EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORİJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

03/07/2024

Tez Başlığı / Konusu

Ergenlerde ve Yetişkinlerde Dijital Obezite

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 82 sayfalık kısmına ilişkin, 03/07/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 17(On yedi) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:
- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal İçemediğini; 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.

03/07/2024
Siyabend ANUŞ

Adı Soyadı : **Siyabend ANUŞ**
Anabilim Dalı : **Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi**
Programı : **Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi**
Statüsü : Y. Lisans **X** Doktora ☐

DANIŞMAN
Doç. Dr. Çetin GÜLER
03/07/2024

ENSTİTÜ ONAYI
U Y G U N D U R
……./……./20….
Refik GÜRBÜZKOL
Enstitü Sekreteri

EK-D: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

- Erkek
- Kadın

Yaşınız

_____

Nerede yaşıyorsunuz?

- İl merkezi
- İlçe merkezi
- Belde
- Köy

Eğitim durumunuz

- Okuryazar
- Okuryazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

Aile gelir düzeyi

- 0-10.000 TL
- 10.000-20.000 TL
- 20.000-30.000 TL
- 30.000-40.000 TL
- 40.000 TL ve üstü

Anne eğitim durumu

- Okuryazar
- Okuryazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

Baba eğitim durumu

- Okuryazar
- Okuryazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

İnternet erişim/kullanım durumunuz(Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Evde sabit kotasız
- Evde sabit kotalı
- Mobil kotalı
- Mobil kotasız

Mobil kotalı internet kotanız?

- 5-10 GB
- 10-15 GB
- 15-20 GB
- 20 GB VE ÜSTÜ

Sahip olduğunuz dijital cihazlar(Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Cep Telefonu
- Bilgisayar
- Tablet
- Oyun konsolu

Kullandığınız sosyal medya uygulamaları(Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Facebook
- Twitter(X)
- Instagram
- TikTok
- Snapchat
- Whatsapp
- Telegram
- Kullanmıyorum

Kullandığınız dijital video platform-ları(Birden çok seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Netflix
- Disney+

- Amazon Video
- Exxen
- Youtube
- HBO Max
- Kullanmıyorum

Telefon kullanmaya başlama yaşınız

_____

Sosyal medya kullanmaya başlama yaşınız

_____

Dijital oyuna başlama yaşınız

_____

Günlük ortalama ekrana bakma süreniz

_____

Günlük ortalama ekrana bakma süreniz

_____

Günlük ortalama dijital oyun oynama süreniz

_____

Günlük ortalama internete bağlı olma süreniz(çevrimiçi olma)

_____

EK-E: Dijital Obezite Ölçeği

1-Yeni duyurulan bir dijital oyunu hemen satın alırım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

2-Yeni duyurulan bir dijital oyunu saatlerce oynarım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

3-Sevdiğim bir dijital oyunu bitirmek için günlerce oynarım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

4-Dijital oyun oynarken "biraz daha" diyerek süreyi uzatırım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

5-Sosyal etkinliklere harcayacağım zamanı sevdiğim bir dijital oyunu oynayarak geçiririm *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

6-Uzun süre sosyal medya hesaplarıma erişemezsem olumsuz duygular hissederim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

7-Hobilerimle geçireceğim vakti sosyal medyada harcarım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

8-Arkadaşlarımla sohbet etmek yerine sosyal medya uygulamalarında gezinmeyi tercih ederim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

9-Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine sosyal medya uygulamalarını tercih ederim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

10-Popüler bir dizinin tüm bölümlerini tek seferde izlerim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

11-Beğendiğim bir dizinin bir sezonunu bir günde bitiririm *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

12-Yeni çıkan bir film veya diziyi hemen izlerim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

13-Yeni bir şeyler izlemek için video yayın ortamlarında saatlerce gezinirim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

14-Takip ettiğim yayıncıların yayınlarını bitene kadar izlerim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

15-Dijital cihazlar(telefon, tablet, bilgisayar vb.) ile vaktin nasıl geçtiğini anlayamam *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

16-Telefonumun yanımda olmaması bende olumsuz duygular uyandırır *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

17-İnternette aradığım bir bilgiyi bulmak için aceleci davranırım *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

18-İnternet kotamın bitecek olması bende olumsuz duygular uyandırır *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

19-Başka bir işle meşgulken internette gezinirim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

20-Sınırsız internete sahip olmak beni mutlu eder *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

21-Sınırlı internete sahip olmak bende olumsuz duygular uyandırır *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

22-Ekrana bakarken gözlerimin kızardığını veya yandığını hissederim *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

23-Ekrana uzun süre baktıktan sonra başım ağrır *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

24-Dijital cihazları kullandıktan sonra ellerimde, boynumda veya kollarımda uyuşukluklar olur *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum

25-Dijital ekranlara uzun süre baktıktan sonra gözlerim ağrır *

	1	2	3	4	5	
Kesinlikle katılmıyorum	○	○	○	○	○	Tamamen katılıyorum