



SAĞLIK BAKANLIĞI
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Hasta Hakları ve Tıbbi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı
Bakanlık Yayın No:963

ULAKBİM TR Dizinde Taranmaktadır

Hakemli Dergi
TSHD
Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi

ISSN: 2149-309X-Biannually
<https://tibbisosyalhizmetdergisi.saglik.gov.tr>
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tshd>
Yıl/Year: 2023 Haziran/June Sayı/Issue: 21

BAĞIMLILIK EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Abdulkadir KARABULUT¹

Makale Bilgileri/ Article info

Makalenin Türü/Article Type: Araştırma
Geliş Tarihi / Date Received: 25.08.2022
Revizyon Tarihi/Date Revised: 04.10.2022
Kabul Tarihi / Date Accepted: 30.01.2023
Yayın Tarihi / Date Published: 30.06.2023
DOI: 10.46218/tshd.1166817

Makale Künyesi/To cite this article:

Karabulut, A. (2023, Haziran). Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 21: 1-25. Doi: 10.46218/tshd.1166817

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Abdulkadir KARABULUT, Dr. Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, shukadirkarabulut@gmail.com

Öz

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerine verilen "Teknoloji Bağımlılığı" dersi kapsamında hazırlanan eğitim programının öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Hitit Üniversitesi'nde öğrenim gören ve "teknoloji bağımlılığı" dersi alan 51 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerini elde etmek için, araştırmacı tarafından hazırlanan, üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerini içeren "Anket Formu" ile üniversite öğrencilerine yönelik Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, araştırmacının kendisi tarafından eğitim çalışmasından önce ve eğitim çalışmasından sonra olmak üzere iki aşamada toplanmıştır. Verilerin analizinde parametrik ve non-parametrik testler birlikte kullanılmıştır. Öğrencilerin "bağımlılık eğitimi" sonrasında, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin aşırı kullanım, nüksetme ve bırakamama alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuş, hayat akışını engelleme ve duygu durumları alt boyutlarında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonucunda, uygulanan eğitim programının öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı, Üniversite öğrencisi

THE EFFECT OF ADDICTION EDUCATION ON DIGITAL ADDICTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

In this research, it is aimed to determine whether the education program prepared within the scope of the "Technology Addiction" course given to university students has an effect on the students' digital addiction levels. The sample group of the research consists of 51 students studying at Hitit University and taking the "technology addiction" course. In order to obtain the research data, the "Survey Form" prepared by the researcher, containing the socio-demographic information of the university students, and the "Digital Addiction Scale" developed by Kesici and Tunç (2018) for university students were used. The data were collected by the researcher himself in two stages, before the training study and after the training study. Parametric and non-parametric tests were used together in the analysis. After the "addiction training" of the students, a significant difference was found in the overuse, relapse and inability to quit sub-dimensions of the Digital Addiction Scale, but no significant difference was found in the sub-dimensions of preventing the flow of life and mood. As a result of the research, it was concluded that the education program applied had a positive effect on the students' digital addiction levels.

Keywords: Addiction, Technology Addiction, University Student

Giriş

Bağımlılık, bireyin kendi davranışları üzerinde kontrolü kaybetmesi olarak ifade edilebilir. Maddeyi kötüye kullanan ve bağımlı olan birey bu kullanıma engel olamaz ve nihayetinde o maddeyi kullanıp kullanmamayı

¹ Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi Sungurlu MYO Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, ORCID: 0000-0002-5953-9823

tercih edemez duruma gelir. Bireyin bu bağımlılıktan kurtulması ise bağımlı olunan maddenin bırakılması ve tekrar kullanılmaması ile mümkündür. Toplumda bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen madde bağımlılığı, sigara ve alkol bağımlılığı olmaktadır. Bununla birlikte davranışsal bağımlılıkların son yıllarda oldukça arttığı ve bu bağımlılık türünün de kontrol edilmesi gerektiği söylenebilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2021 yılı raporunda davranışsal bağımlılık, bağımlılık yaratan maddelerin kullanımı dışındaki tekrarlayan ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak gelişen sıkıntı yaratan hastalık belirtileri içeren, çevrimiçi ve çevrimdışı davranışları içerebilen kumar oynama ve oyun oynama bozuklukları olarak ifade edilmiştir. Benzer şekilde DSM-V'te de davranışsal bağımlılıklar, 'Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları' bölümünde yer alan 'Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar' kategorisinde "İnternette oyun oynama bozukluğu" başlığı altında incelenmiştir. Bu durum ise internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türlerinin DSÖ ve APA tarafından tanımlanmadığını göstermektedir. Davranışsal bağımlılık, bireyin belirli bir davranışı yapmaya bağımlı olması olarak tanımlanmaktadır (Dinç,2020:177). Birey, bağımlı olduğu davranışı yapmadığı takdirde kaygılı ve huzursuz hissedecektir. Bu noktada davranışın takıntı haline geldiği söylenebilir. Davranışsal bağımlılık türlerinden internet/bilgisayar bağımlılığı ise olağan bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde, bilgisayarla ve sunduğu görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov,2020:66). Teknolojik aygıtlar için internet olmazsa olmaz durumdadır. Bu noktada dijital aygıt kullanan bireylerin interneti de yoğun bir şekilde kullandıkları söylenebilir. DSM-V'te internet bağımlılığı için herhangi bir tanı kriteri belirtilmemiştir. Bu anlamda, internet bağımlılığı kavramı yerine "internetin kötüye kullanımı", "problemlili internet kullanımı" gibi kavramlar önerilmektedir. İnternetin problemlili kullanımı ise Kesici (2019:39)'nin de ifade ettiği üzere oyun, sosyal ağ, alışveriş vb. birçok dijital uygulamaların problemlili kullanılması noktasında çok boyutlu bir kavramdır. Özellikle pandemi dönemi ile birlikte bireylerin dijital aygıtları kullanım düzeylerinin arttığı ve artık sorun olarak görülen bir bağımlılık türü ile karşı karşıya olduğu bir gerçektir. Keçeci, Özyirmidokuz ve Özbakır (2021:380), Covid-19 Pandemi süreci ile birlikte sanal boyutun gerçek dünya kadar önemli hale geldiğine dikkat çekmektedirler. Nitekim başta da belirtildiği üzere diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bağımlı olunan maddenin/nesnenin bırakılması söz konusu olamayacağı gibi bireylerin dijital aygıtları kullanması bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu noktada davranışsal bağımlılık, diğer bağımlılık türlerinden ayrılmaktadır. Ögel (2020:327) de yenedünya düzeninin bireyleri teknolojiyi kullanmak zorunda bıraktığına işaret etmektedir. Artık insanlar tüm dünya hakkında bilgi sahibi olmak ve iletişim halinde olmak için interneti tek araç olarak görmektedirler (Çiftçi, 2018:421). Teknolojik alanda yaşanan gelişmeler ve bu gelişmeler sonucunda teknolojinin bireylerin hayatlarına sunduğu kolaylıklar, dijital aygıtları tüm toplumun hayatının önemli bir parçası haline getirmiştir. Özellikle akıllı telefonlar, bireylerin hayatında olmazsa olmaz bir noktaya ulaşmıştır. Özellikle böylesine dijital bir toplumda, teknolojinin aşırı kullanımını ölçmek ve kavramsallaştırmak oldukça güçleşmiştir, ayrıca dijital

cihazlarla geçirilen süre bağımlılığın tek kriteri olarak gösterilememektedir (Seema, Heidmets, Konstabel ve Maasik, 2022:293). Yengin (2019:13), sosyal medyanın ve internetin bireyleri yerellikten kurtarıp küreselliğe taşıması ile birlikte bireylere ilgi alanlarına yönelik arkadaş grupları ile irtibata geçme şansı sunduğuna işaret etmektedir. Öte tarafta ise Ögel (2018:210)'in de belirttiği üzere teknoloji bireyin var oluşunu teslim alan bir araca dönüşmüş, sanal dünyanın çekiciliği ile realitenin acımazlığı yarışmaya başlamış ve nihayetinde bireyler gerçek yaşamdan uzaklaşarak sanal dünyaya yönelmiş durumdadır. Bu yönelim ise zamanla bireylerin gerçek ve sanal dünya arasındaki ayrımı yapmalarının önüne geçmektedir. Ayaz (2018:123)'in işaret ettiği üzere bireyler, akıllı telefonları yanında olmadığında fiziksel ortama adapte olmakta güçlük çekmeye başlamıştır. Bu güçlük ise bireylerin psiko-sosyal sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Dijital aygıtlarının kullanım oranı gençlerde oldukça fazladır ve kimlik oluşturma süreçlerinde gerçek ve sanal dünya arasında kalan gençlerin daha fazla sorunlar yaşamaları söz konusu olmaktadır. Bireylerin teknolojiyi kontrolsüz bir şekilde kullanmaları; sosyal, psikolojik ve fiziksel zararlar ile karşılaşmalarına neden olmaktadır. Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanımını kontrollü bir seviyeye getirmek, öğrencilerde bilinçli internet kullanımı yönünde farkındalık geliştirmek amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılından itibaren "Teknoloji Bağımlılığı" dersi verilmeye başlanmıştır. Bu araştırmada, üniversitede öğrencilerine uygulanacak olan Teknoloji Bağımlılığı dersinin öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- a. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeğinin faktörlerinden aldıkları puan ortalamalarının düzeyi nedir?
- b. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamalarının düzeyi nedir?
- c. "Teknoloji Bağımlılığı" eğitimi alan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi öntest ve sontest puanları farklılaşmakta mıdır?
- d. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkları yaş, cinsiyet, ekonomik durum, yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer, üniversite eğitimini alırken kaldıkları yer, anne babanın eğitim durumu, kardeş sayısı, cep telefonuna sahip oldukları yaş ve öğrenim gördükleri bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bağımlılık hakkında hazırlanan eğitim çalışması ile mevcut bilgi birikimine katkı sağlanması beklenmektedir. Bu şekilde alanda çalışan meslek elemanlarının dijital bağımlılık alanında yapacakları çalışmalara örnek oluşturacağı ve bu noktada araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığı tüm toplumu etkileyen bir sosyal sorundur. Bu noktada araştırmanın önemli olduğu ve araştırmanın gerek bireysel gerekse toplumsal düzeyde faydalarının olacağı söylenebilir.

Yöntem

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma modeli kullanılmıştır.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Hitit Üniversitesi Sungurlu MYO'da öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada Hitit Üniversitesi Sungurlu MYO'da öğrenim gören öğrencilerden "Teknoloji Bağımlılığı" dersi alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olanların tamamı araştırmaya dâhil edilmiştir. Örneklem olarak seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yaklaşımlarından tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Eğitim çalışmasına 150 öğrenci katılmış ancak araştırmaya katılmaya gönüllü olan toplam öğrenci sayısı 51'dir. Eğitim alan tüm öğrencilerin araştırmaya katılması istenmiş, ancak araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olması nedeniyle sadece araştırmaya katılmaya kabul edenlerden veri alınmıştır.

İşlem

Araştırmaya katılan 51 kişi, öntest ve sontest aşamalarında, ölçek uygulanmadan önce bilgilendirilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır. Araştırma için Hitit Üniversitesi Etik Kurulundan 01.11.2021 tarih 2021-81 karar no sayısı ile izin alınmıştır. Ayrıca araştırmanın gerçekleştirildiği Hitit Üniversitesi Sungurlu MYO Müdürlüğünden de 30.12.2021 tarihinde araştırma izni alınmıştır.

Ölçekler

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan, üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerini içeren "Sosyo Demografik Bilgi Formu" ile Kesici ve Tunç (2018) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır.

Sosyo Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini elde etmeyi amaçlayan bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ankette; yaş, cinsiyet, medeni durum, aile ve bireysel gelirleri, anne-baba eğitim durumları, cep telefonu kullanmaya başladıkları yaş hakkında sosyo-demografik bilgiler yer almaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

2018 yılında Kesici ve Tunç tarafından geliştirilen ölçek, aşırı kullanma (5 madde), nüks etme (3 madde), hayatın akışını engelleme (4 madde), duygu durumu (4 madde), bırakamama (3 madde) olmak üzere beş faktör ve 19 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için 1 ve 5 arasında (1- Tamamen Katılıyorum 2- Katılıyorum 3- Kararsızım 4- Katılmıyorum 5-Kesinlikle Katılmıyorum) şeklinde puanlamaya sahiptir. Ölçekten en az 19, en fazla 95 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin bağımlılık

seviyesinin yüksek olduğu anlamı taşıyacaktır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak tespit edilmiştir (Kesici ve Tunç, 2018:91). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacının kendisi tarafından eğitim çalışmasından önce ve eğitim çalışmasından sonra olmak üzere iki seferde toplanmıştır.

İlk adımda teknoloji bağımlılığı dersine başlamadan önce dersi alacak öğrencilerden gönüllü olanlara araştırmacının kendisi tarafından hazırlanan anket ve Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık ölçeği online olarak uygulanmıştır.

İkinci adımda 14 hafta süresince 60'ar dakikalık teknoloji bağımlılığı dersi yapılmıştır. 14 hafta sonunda ise ölçek ve anket tekrar uygulanmış ve üniversite öğrencilerinin son test ölçümleri elde edilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı dersi içeriği belirlenirken bağımlılığa ilişkin tarama yapılmış ve bu alanda uygulanmış iyi uygulama örnekleri incelenmiştir.

İlk oturumda, öğrenciler ile tanışma gerçekleştirilmiş ve dersin izlencesi hakkında bilgi verilmiştir. Derse katılım sağlayanlar arasında gönüllü olanlara araştırmada kullanılan anket ve ölçek uygulanmıştır. Sonrasında ise bağımlılık kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmış, kavram üzerine tartışma gerçekleştirilmiştir.

İkinci oturumda, dijital bağımlılık tanı kriterleri üzerinde durulmuş, bağımlılığın nedenleri ve sonuçları üzerine tartışma gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü oturumda, bağımlılıkta önleme yaklaşımları hakkında bilgi verilmiş ve bağımlılıkta birincil önlemenin önemi ve nasıl gerçekleştirilebileceği üzerine tartışma gerçekleştirilmiştir.

Dördüncü oturumda, bireyi bağımlı olmaya iten risk faktörleri değerlendirilmiş ve bu risk faktörleri üzerine tartışma gerçekleştirilmiştir.

Beşinci oturumda, bağımlılık türleri hakkında bilgi verilmiş, davranışsal bağımlılıklar hakkında tartışma gerçekleştirilmiştir.

Altıncı oturumda, teknolojinin doğru kullanımı ve kötüye kullanımı arasındaki ayırım hakkında tartışma gerçekleştirilmiştir.

Yedinci oturumda, teknolojinin birey üzerindeki fiziksel, ruhsal ve sosyal etkileri üzerine tartışma gerçekleştirilmiştir.

Sekizinci oturumda, teknoloji bağımlılığının alt grupları hakkında bilgi verilmiştir.

Dokuzuncu oturumda, dijital oyun bağımlılığı hakkında bilgi verilmiş ve bireyi dijital oyunlara iten sebepler hakkında tartışma gerçekleştirilmiştir.

Onuncu oturumda, teknoloji bağımlılığında tedavi yaklaşımları hakkında bilgi verilmiş, tedaviyi zorlaştıran faktörler tartışılmıştır.

On birinci oturumda, internet bağımlılığını kontrol etmek için neler yapılabileceği tartışılmıştır.

On ikinci oturumda, güvenli internet kullanımı ve siber zorbalık hakkında bilgi verilmiş ve siber zorbalık ile karşılaşmaları durumunda neler yapabilecekleri tartışılmıştır.

On üçüncü oturumda, bağımlılık alanında çalışmalar gerçekleştiren bir uzman, derse konuk olarak davet edilmiş ve öğrenciler ile bağımlılık üzerine söyleşi gerçekleştirilmiştir.

Son oturumda öğrencilerin bağımlılığa ilişkin genel değerlendirmeleri alınmış, dersin izlenmesine yönelik görüş ve önerileri alınarak ölçek ve anket tekrar uygulanmış, üniversite öğrencilerinin son test ölçümleri elde edilmiş ve ilgili ders oturumları sonlandırılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmanın verileri IBM SPSS Statistics 24 programında analiz edilmiştir. Analizde parametrik ve non-parametrik testler birlikte kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak Büyüköztürk (2018:42)'ün belirttiği üzere $p < .05$ değeri kabul edilmiştir. Araştırmaya dair bulgular aşağıda yer almaktadır.

Bulgular

Çalışma Grubunu Tanıtıcı Bilgiler

Tablo 1: Sosyo-demografik Bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Kadın	45	88,2
	Erkek	6	11,8
Yaş	19-20 yaş aralığı	30	58,8
	21-22 yaş aralığı	16	31,4
	23-24 yaş aralığı	2	3,9
	25 yaş ve üzeri	3	5,9
Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer	Köy	14	27,5
	Kasaba-İlçe	9	17,6
	Küçükşehir	8	15,7
	Büyükşehir	10	39,2
Üniversite eğitimini alırken kaldığı yer	Yurt	44	86,3
	Ev/Aile yanı	7	13,8

Aile geliri	1000 TL'den az	6	11,8
	1001-3000 TL arası	19	37,3
	3001-4500 TL arası	13	25,5
	4501-6000 TL arası	4	7,8
	6001-7500 TL arası	4	7,8
	7500 TL ve üzeri	5	9,8
Bireysel geliri	150 TL'den az	14	27,5
	151-400 TL arası	15	29,4
	401-650 TL arası	12	23,5
	651-900 TL arası	5	9,8
	900 TL ve üzeri	5	9,8
Kardeş sayısı	Tek kardeş	1	2
	2 kardeş	10	19,6
	3 kardeş	19	37,3
	4 ve üzeri	21	41,2
Eğitim Durumu (Anne)	Okur-yazar	6	11,8
	İlköğretim	30	58,8
	Ortaöğretim-Lise	13	25,5
	Üniversite	2	3,9
Eğitim Durumu (Baba)	Okur-yazar	2	3,9
	İlköğretim	24	47,1
	Ortaöğretim-Lise	23	45,1
	Üniversite	2	3,9
Cep telefonu kullanım yaşı (ilk kullanım)	8-11 yaş	4	7,9
	12-13 yaş	4	7,9
	14-15 yaş	22	43,1
	16-17 yaş	14	27,4
	18 ve üzeri	7	13,7
En çok kullandığı sosyal medya uygulaması	Facebook	4	7,8
	Instagram	35	76,6
	Twitter	4	7,8
	Tik Tok	4	7,8
Bölüm/Program	Sosyal Hizmetler	25	49
	Çocuk Gelişimi	26	51
Öğrencilerin yaş ortalaması	21,11 ±3,01		
Cep telefonu yaşı	15,25± 2,79		

Tablo 1’de yer alan bulgulara bakıldığında, araştırmaya toplam 51 kişinin katıldığı ve büyük bölümünün (%88,2) kadın olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş aralığına bakıldığında ise büyük bölümünün (%90,2) 19-22 yaş aralığında olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çoğu (86,3) üniversite öğrenimlerini yurt ortamında kalarak sürdürmektedirler. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyleri ise genel olarak ilköğretim ve lise düzeyinde gözükmetedir (Anne eğitim düzeyi ilköğretim/lise – %84,3 Baba eğitim düzeyi ilköğretim/lise %92,2). Üniversite öğrencilerinin ilk olarak ne zaman akıllı telefona sahip oldukları sorusuna verdikleri yanıtlardan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise çok büyük bölümünün (%58,9) 15 yaşından önce akıllı telefon sahibi olduğu bilgisi edinilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,11; cep telefonu kullanmaya başladıkları yaş ortalaması ise 15,25 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak öğrencilerin sosyal medya uygulamaları arasında en çok kullandıkları uygulama ise %76,6 ile Instagram olarak gözükmetedir.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlardan aldıkları puan ortalamalarının düzeyi nedir?” amacı ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde; eğitime katılan öğrencilerin yüksek düzeyde dijital bağımlılığa sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçek/alt boyut	Ortalama	Standart Sapma	Varyans	Minimum	Maximum
Aşırı kullanım	15,86	4,63	21,46	5,00	25,00
Nüks etme	9,19	3,11	9,72	3,00	15,00
Hayatın akışını engelleme	13,96	3,45	11,93	4,00	20,00
Duygu durumu	12,80	3,50	12,27	4,00	20,00
Bırakamama	6,99	2,97	8,86	4,00	15,00
Dijital Bağımlılık Puanı	58,81	13,38	179,16	19,00	83,00

Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların dağılımını değerlendirmek adına frekans analizi yapılmıştır. Sonuç olarak Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutları üzerinden değerlendirme yapıldığında aşırı kullanım alt boyutunda ortalamasının 15,86; nüks etme alt boyutunda 9,19; hayatın akışını engelleme alt boyutunda 12,80; duygu durumu alt boyutunda 12,80; bırakamama alt boyutunda 6,99; dijital bağımlılığın genelinde ise ortalamasının 58,81 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Tablo 2).

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi

Ölçek/alt boyut	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı kullanım	,336	,066
Nüks etme	,032	,576
Hayatın akışını engelleme	,323	,103
Duygu durumu	,001	,322
Birakamama	,722	,131
Dijital Bağımlılık Puanı	,195	,238

Ölçeklere verilen cevapların normal dağılımını tespit edebilmek için normallik analizinde basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin ve tüm alt boyutlarının -2 ile +2 arasında değer aldığı ve normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Eğitime Katılan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, 14 hafta süren teknoloji bağımlılığı dersine katılan öğrencilerin, eğitim gerçekleştirilmeden önce ve eğitim gerçekleştirildikten sonra uygulanan Dijital Bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla ön test ve son test puanları arasındaki farklılaşma T testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonrasında eğitim öncesi ve sonrasındaki ön test puanları ile son test puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı bulgulanmıştır.

Öğrencilerin, yapılan eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık ölçeği puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.4 'te verilmiştir.

Tablo 4. Dijital Bağımlılık Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Dijital Bağımlılık Puanı						
Test	N	Ort.	S.S.	F	p	
Ön test	51	43,88	11,18	11,77	.009	
Son test	51	59,12	14,09			

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların dijital bağımlılık puan ortalamalarının 43,88 olduğu, son test puan ortalamalarının yükselerek 59,12 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son testten aldıkları dijital bağımlılık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p=0.009<0,05$). Yani teknoloji bağımlılığı dersinin, öğrencilerin dijital bağımlılık puanını olumlu yönde etkilediği son test sonuçları ile görülmektedir.

Öğrencilerin, gerçekleştirilen eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık Ölçeği aşırılık faktöründe öntest ve sontest puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.5'te verilmiştir.

Tablo 5. Aşırılık Faktörü Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Aşırılık Faktörü Puanı					
Test	N	Ort.	S.S.	F	P
Ön test	51	40,14	4,07	16,28	.000
Son test	51	62,86	4,54		

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların eğitim çalışması öncesi aşırılık faktörü puan ortalamalarının 40,14 olduğu, eğitim sonrası ise son test puan ortalamalarının yükselerek 62,86 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son teste ait aşırılık faktörü puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p=0.000<0,05$). Yani teknoloji bağımlılığı dersinin, öğrencilerin aşırılık faktörü puanını olumlu yönde etkilediği son test sonuçları ile görülmektedir.

Öğrencilerin, gerçekleştirilen eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık Ölçeği nüksetme faktöründe öntest ve sontest puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.6'da verilmiştir.

Tablo 6. Nüksetme Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Nüksetme Faktörü Puanı					
Test	N	Ort.	S.S.	F	P
Ön test	51	44,76	2,87	7,19	.021
Son test	51	58,24	3,16		

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların eğitim çalışması öncesi nüksetme faktörü puan ortalamalarının 44,76 olduğu, eğitim sonrası ise son test puan ortalamalarının yükselerek 58,24 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son teste ait nüksetme faktörü puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p=0.021<0,05$). Yani teknoloji bağımlılığı dersinin, öğrencilerin nüksetme faktörü puanını olumlu yönde etkilediği son test sonuçları ile görülmektedir.

Öğrencilerin, gerçekleştirilen eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık Ölçeği Hayat Akışını Engelleme faktöründe öntest ve sontest puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.7'de verilmiştir.

Tablo 7. Hayat Akışını Engelleme Faktörü Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Hayat Akışı Engelleme Faktörü Puanı					
Test	N	Ort.	S.S.	F	P
Ön test	51	49,42	2,18	1,90	.475
Son test	51	53,58	3,96		

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların eğitim çalışması öncesi Hayat Akışını Engelleme faktöründe ön test puan ortalamalarının 49,42 olduğu, eğitim sonrası ise son test puan ortalamalarının artarak 53,58 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son testi hayat akışını engelleme faktörü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.475>0,05$).

Öğrencilerin, gerçekleştirilen eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık Ölçeği Duygu Durumu faktöründe öntest ve sontest puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.8'de verilmiştir.

Tablo 8. Duygu Durumu Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Duygu Durumu Faktörü Puanı					
Test	N	Ort.	S.S.	F	P
Ön test	51	46,76	2,94	2,92	.104
Son test	51	56,24	3,92		

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların eğitim çalışması öncesi Duygu Durumu faktöründe ön test puan ortalamalarının 46,76 olduğu, eğitim sonrası ise son test puan ortalamalarının artarak 56,24 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son testi duygu durumu faktörü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.104>0,05$).

Öğrencilerin, gerçekleştirilen eğitim çalışması öncesi ve sonrası Dijital Bağımlılık Ölçeği Bırakamama faktöründe öntest ve sontest puanlarının T Testi SPSS 24.0 çıktıları Tablo.9'da verilmiştir.

Tablo 9. Bırakamama Faktörü Puanlarının Öntest ve Sontest puanlarına göre farklılık analizi

Bırakamama Faktörü Puanı					
Test	N	Ort.	S.S.	F	P
Ön test	51	44,26	3,23	6,56	.013
Son test	51	58,74	2,51		

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; katılımcıların eğitim çalışması öncesi bırakamama faktörü puan ortalamalarının 44,26 olduğu, eğitim sonrası ise son test puan ortalamalarının yükselerek 58,74 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların, ön test ve son teste ait bırakamama faktörü puanları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p=0.013<0,05$). Yani teknoloji bağımlılığı dersinin, öğrencilerin bırakamama faktörü puanını olumlu yönde etkilediği son test sonuçları ile görülmektedir.

Araştırmanın “Teknoloji Bağımlılığı” eğitimi alan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi öntest ve sontest puanları farklılaşmakta mıdır?” amacı ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde; eğitime katılan öğrencilerin, dijital bağımlılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark, eğitim çalışmasının dijital bağımlılık puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmayı sağladığını göstermektedir. Öte yandan ölçeğin aşırı kullanım, nüksetme ve bırakamama faktörlerindeki ön test- son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark varken, hayat akışını engelleme ve duygu durumu faktörlerindeki ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Bu noktada, eğitim çalışmasının üniversite öğrencileri üzerinde olumlu etki yarattığı, özellikle aşırı kullanım, nüksetme ve bırakamama noktalarında anlamlı şekilde farklılaştığı görülmekle birlikte, eğitim çalışmasının öğrencilerin hayat akışını engelleme ve duygu durumları noktasında farklı uygulamalarla desteklenmesi gerektiği kanaatine varılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi de araştırılmış ancak herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Ankette bireylerin cinsiyeti, yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer, üniversite eğitimleri süresince kaldıkları yer, gelir düzeyleri, kardeş sayıları, en çok kullandıkları sosyal medya uygulamaları ve anne babalarının eğitim durumları gibi sosyo-demografik bilgileri hakkında sorular yer almaktadır. Bu bilgiler ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyo demografik Eğitime Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyo Demografik Özellikleri ile Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmasını ölçek adına Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 10).

Tablo 10. Dijital Bağımlılık Puanlarının cinsiyete göre U-Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	U	P
Aşırı kullanım	Kadın	90	50,29	4,64	431,500	,258
	Erkek	12	55,33	4,58		
Nüks etme	Kadın	90	51,95	3,18	499,500	,672
	Erkek	12	48,13	2,64		
Hayatın akışını engelleme	Kadın	90	51,52	3,56	538,500	,987
	Erkek	12	51,38	2,62		
Duygu durumu	Kadın	90	50,54	3,58	454,000	,368
	Erkek	12	58,67	2,84		
Bırakamama	Kadın	90	52,74	3,05	428,500	,243
	Erkek	12	42,21	2,10		
Dijital Bağımlılık Puanı	Kadın	90	50,99	14,08	494,000	,633
	Erkek	12	55,33	6,20		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüm açısından farklılaşmasını ölçek adına T Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile bölümleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 11).

Tablo 11. Dijital Bağımlılık Puanlarının öğrencilerin bölümlerine göre farklılık analizi

Ölçek/alt boyut	Bölüm	N	Ort.	S.S.	F	P
Aşırı kullanım	Sosyal hizmet	50	16,52	3,93	,594	,197
	Çocuk gelişimi	52	15,23	5,17		
Nüks etme	Sosyal hizmet	50	9,72	2,87	,108	,091
	Çocuk gelişimi	52	8,69	3,28		
Hayatın akışını engelleme	Sosyal hizmet	50	14,58	2,63	,058	,090
	Çocuk gelişimi	52	13,36	4,02		
Duygu durumu	Sosyal hizmet	50	13,20	2,79	,671	,284
	Çocuk gelişimi	52	12,42	4,06		

Bırakamama	Sosyal hizmet	50	7,28	2,71	1,78	,184
	Çocuk gelişimi	52	6,71	3,20		
Dijital Bağımlılık Puanı	Sosyal hizmet	50	61,30	11,21	,077	,058
	Çocuk gelişimi	52	56,42	14,90		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları yer açısından farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile yaşadıkları yer arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 12).

Tablo 12. Dijital Bağımlılık Puanlarının öğrencilerin yaşadıkları yere göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Yaşadıkları yer	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					X ²	P
Aşırı kullanım	Köy	28	16,64	4,56	1,62	,188
	Kasaba-İlçe	18	15,38	4,93		
	Küçükşehir	16	17,50	4,47		
	Büyükşehir	40	14,87	4,49		
Nüks etme	Köy	28	9,14	3,20	1,17	,325
	Kasaba-İlçe	18	10,27	3,54		
	Küçükşehir	16	9,43	2,73		
	Büyükşehir	40	8,65	2,97		
Hayatın akışını engelleme	Köy	28	13,89	3,42	,361	,781
	Kasaba-İlçe	18	14,44	3,63		
	Küçükşehir	16	14,43	3,93		
	Büyükşehir	40	13,60	3,28		
Duygu durumu	Köy	28	12,32	3,81	,704	,552
	Kasaba-İlçe	18	13,72	3,62		
	Küçükşehir	16	12,31	3,89		
	Büyükşehir	40	12,92	3,08		
Bırakamama	Köy	28	7,35	3,03	,229	,876
	Kasaba-İlçe	18	6,66	2,67		
	Küçükşehir	16	6,81	2,68		
	Büyükşehir	40	6,95	3,24		
Dijital Bağımlılık Puanı	Köy	28	59,35	13,74	,433	,730
	Kasaba-İlçe	18	60,50	14,39		
	Küçükşehir	16	60,50	14,82		

Büyükşehir	40	57,00	12,
------------	----	-------	-----

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin kaldıkları yer açısından farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile kaldıkları yer arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 13).

Tablo 13. Dijital Bağımlılık Puanlarının öğrencilerin kaldıkları yere göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Kaldıkları yer	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	Yurt	88	16,09	4,51	,910	,406
	Ev	2	16,00	2,82		
	Aile yanı	12	14,16	5,58		
Nüks etme	Yurt	88	9,15	3,08	,055	,956
	Ev	2	9,50	2,12		
	Aile yanı	12	9,41	3,70		
Hayatın akışını engelleme	Yurt	88	13,98	3,45	,179	,836
	Ev	2	12,50	,70		
	Aile yanı	12	14,00	3,83		
Duygu durumu	Yurt	88	12,75	3,50	,328	,721
	Ev	2	11,50	,70		
	Aile yanı	12	13,41	3,84		
Bırakamama	Yurt	88	7,03	3,02	,079	,924
	Ev	2	7,00	4,24		
	Aile yanı	12	6,66	2,67		
Dijital Bağımlılık Puanı	Yurt	88	59,02	13,24	,083	,920
	Ev	2	56,50	,70		
	Aile yanı	12	57,66	15,93		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin aile gelirlerine farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile aile gelirleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 14).

Tablo 14. Dijital Bağımlılık Puanlarının aile gelirlerine göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Aile geliri	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	1000 TL'den az	12	15,08	5,43	,802	,551
	1001-3000 arası	38	16,34	3,51		
	3001-4500 arası	26	16,30	5,73		
	4501-6000 arası	8	16,62	5,39		
	6001-7500 arası	8	15,62	3,24		
	7501 ve üzeri	10	13,40	4,69		
Nüks etme	1000 TL'den az	12	8,91	3,20	,353	,879
	1001-3000 arası	38	9,15	3,02		
	3001-4500 arası	26	9,80	3,37		
	4501-6000 arası	8	9,12	3,72		
	6001-7500 arası	8	8,37	2,38		
	7501 ve üzeri	10	8,80	3,19		
Hayatın akışını engelleme	1000 TL'den az	12	14,75	2,41	,521	,759
	1001-3000 arası	38	13,86	3,38		
	3001-4500 arası	26	14,26	3,66		
	4501-6000 arası	8	14,12	4,12		
	6001-7500 arası	8	13,87	1,88		
	7501 ve üzeri	10	12,50	4,79		
Duygu durumu	1000 TL'den az	12	13,75	3,22	,602	,698
	1001-3000 arası	38	12,23	3,69		
	3001-4500 arası	26	13,38	3,20		
	4501-6000 arası	8	12,50	4,24		
	6001-7500 arası	8	13,25	2,43		
	7501 ve üzeri	10	12,20	4,21		
Bırakamama	1000 TL'den az	12	6,91	2,50	,705	,621
	1001-3000 arası	38	7,26	3,31		
	3001-4500 arası	26	6,23	2,71		
	4501-6000 arası	8	6,50	3,07		
	6001-7500 arası	8	8,00	2,26		
	7501 ve üzeri	10	7,60	3,33		
Dijital Bağımlılık Puanı	1000 TL'den az	12	59,41	9,42	,245	,941
	1001-3000 arası	38	58,86	13,35		
	3001-4500 arası	26	60,00	15,15		
	4501-6000 arası	8	58,87	14,05		

6001-7500 arası	8	59,50	8,67
7501 ve üzeri	10	54,50	17,14

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin bireysel gelirlerine farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile bireysel gelirleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 15).

Tablo 15. Dijital Bağımlılık Puanlarının bireysel gelirlerine göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Bireysel gelir	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					X ²	P
Aşırı kullanım	150 TL'den az	28	16,35	2,32	1,49	,210
	151-400 arası	30	15,05	3,43		
	401-650 arası	24	14,79	3,57		
	651-900 arası	10	18,10	4,86		
	901 TL ve üzeri	10	17,30	2,68		
Nüks etme	150 TL'den az	28	9,14	2,59	,508	,730
	151-400 arası	30	9,26	3,47		
	401-650 arası	24	8,91	3,86		
	651-900 arası	10	8,60	4,58		
	901 TL ve üzeri	10	10,40	3,23		
Hayatın akışını engelleme	150 TL'den az	28	14,78	3,12	1,10	,359
	151-400 arası	30	14,03	3,65		
	401-650 arası	24	12,87	2,58		
	651-900 arası	10	13,50	3,96		
	901 TL ve üzeri	10	14,50	2,23		
Duygu durumu	150 TL'den az	28	13,75	2,27	1,21	,308
	151-400 arası	30	12,73	3,89		
	401-650 arası	24	11,62	3,65		
	651-900 arası	10	13,00	4,98		
	901 TL ve üzeri	10	13,00	2,74		
Bırakamama	150 TL'den az	28	6,25	3,35	,888	,474
	151-400 arası	30	6,93	3,61		
	401-650 arası	24	7,70	2,98		
	651-900 arası	10	6,90	2,92		
	901 TL ve üzeri	10	7,60	3,32		
Dijital Bağımlılık Puanı	150 TL'den az	28	60,28	12,24	,629	,643
	151-400 arası	30	58,00	15,68		

401-650 arası	24	55,91	13,96
651-900 arası	10	60,10	17,74
901 TL ve üzeri	10	62,80	12,62

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin kardeş sayılarına göre farklılaşmasını ölçek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile sahip oldukları kardeş sayıları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 16).

Tablo 16. Dijital Bağımlılık Puanlarının kardeş sayılarına göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Kardeş sayısı	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	Tek	2	11,00	8,48	,831	,480
	İki	20	16,40	3,42		
	Üç	38	15,94	4,54		
	Dört ve üzeri	42	15,76	5,06		
Nüks etme	Tek	2	6,50	,707	,838	,476
	İki	20	9,85	2,90		
	Üç	38	9,00	3,12		
	Dört ve üzeri	42	9,19	3,25		
Hayatın akışını engelleme	Tek	2	16,50	2,12	,535	,659
	İki	20	14,05	3,31		
	Üç	38	14,15	3,05		
	Dört ve üzeri	42	13,61	3,91		
Duygu durumu	Tek	2	17,50	3,53	1,71	,169
	İki	20	12,10	3,35		
	Üç	38	13,18	3,23		
	Dört ve üzeri	42	12,57	3,70		
Bırakamama	Tek	2	5,00	2,82	1,19	,315
	İki	20	8,00	3,37		
	Üç	38	6,76	2,54		
	Dört ve üzeri	42	6,99	3,12		
Dijital Bağımlılık Puanı	Tek	2	56,50	4,94	,171	,916
	İki	20	60,40	13,11		
	Üç	38	59,05	11,71		
	Dört ve üzeri	42	57,95	15,32		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin anne eğitim durumuna farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 17).

Tablo 17. Dijital Bağımlılık Puanlarının anne eğitim durumlarına göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Anne eğitim durumu	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	Okur-yazar	12	16,00	4,51	,168	,918
	İlköğretim	60	16,06	4,58		
	Ortaöğretim-lise	26	15,50	5,05		
	Üniversite	4	14,75	4,27		
Nüks etme	Okur-yazar	12	9,16	3,15	,132	,941
	İlköğretim	60	9,21	3,14		
	Ortaöğretim-lise	26	9,30	3,25		
	Üniversite	4	8,25	2,62		
Hayatın akışını engelleme	Okur-yazar	12	15,00	2,76	,402	,748
	İlköğretim	60	13,80	3,27		
	Ortaöğretim-lise	26	13,88	4,29		
	Üniversite	4	13,75	2,21		
Duygu durumu	Okur-yazar	12	13,25	3,13	,144	,933
	İlköğretim	60	12,66	3,26		
	Ortaöğretim-lise	26	12,80	4,39		
	Üniversite	4	13,50	2,38		
Bırakamama	Okur-yazar	12	8,83	3,97	3,56	,912
	İlköğretim	60	8,38	2,61		
	Ortaöğretim-lise	26	8,15	2,93		
	Üniversite	4	9,18	2,08		
Dijital Bağımlılık Puanı	Okur-yazar	12	62,25	9,15	,317	,813
	İlköğretim	60	58,13	12,75		
	Ortaöğretim-lise	26	58,65	16,61		
	Üniversite	4	59,75	11,87		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin baba eğitim durumuna farklılaşmasını ölçmek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 18).

Tablo 18. Dijital Bağımlılık Puanlarının baba eğitim durumlarına göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Baba eğitim durumu	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	Okur-yazar	4	13,75	6,89	,339	,797
	İlköğretim	48	16,08	4,50		
	Ortaöğretim-lise	46	15,76	4,75		
	Üniversite	4	16,50	3,10		
Nüks etme	Okur-yazar	4	7,50	2,38	,752	,524
	İlköğretim	48	9,10	3,09		
	Ortaöğretim-lise	46	9,30	3,27		
	Üniversite	4	10,75	1,89		
Hayatın akışını engelleme	Okur-yazar	4	14,00	3,16	,648	,586
	İlköğretim	48	13,56	3,45		
	Ortaöğretim-lise	46	14,21	3,53		
	Üniversite	4	15,75	3,09		
Duygu durumu	Okur-yazar	4	15,00	3,55	,904	,442
	İlköğretim	48	12,64	3,29		
	Ortaöğretim-lise	46	12,63	3,74		
	Üniversite	4	14,50	3,00		
Bırakamama	Okur-yazar	4	6,00	3,16	2,02	,115
	İlköğretim	48	6,56	3,05		
	Ortaöğretim-lise	46	7,26	2,73		
	Üniversite	4	10,00	3,55		
Dijital Bağımlılık Puanı	Okur-yazar	4	56,25	2,98	,680	,566
	İlköğretim	48	57,95	12,70		
	Ortaöğretim-lise	46	59,17	14,68		
	Üniversite	4	67,50	11,56		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin öğrencilerin kullandıkları uygulama türüne göre farklılaşmasını ölçek adına Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile kullandıkları uygulama arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($p>.05$) (Tablo 19).

Tablo 19. Dijital Bağımlılık Puanlarının kullandıkları uygulamaya göre Kruskal – Wallis Testi Sonucu

Ölçek/alt boyut	Kullandıkları uygulama	N	Ort.	S.S.	Kruskal Wallis H	
					χ^2	P
Aşırı kullanım	Facebook	8	14,75	2,50	,889	,450
	Instagram	70	15,61	4,79		
	Twitter	8	16,37	4,17		
	Tiktok	8	18,11	4,07		
Nüks etme	Facebook	8	11,00	1,41	,766	,521
	Instagram	70	8,98	3,23		
	Twitter	8	9,87	2,74		
	Tiktok	8	9,66	2,87		
Hayatın akışını engelleme	Facebook	8	15,50	3,41	,336	,799
	Instagram	70	13,95	3,40		
	Twitter	8	13,37	4,20		
	Tiktok	8	13,88	3,65		
Duygu durumu	Facebook	8	16,75	2,75	,164	,148
	Instagram	70	12,64	3,49		
	Twitter	8	12,87	3,64		
	Tiktok	8	12,44	3,16		
Bırakamama	Facebook	8	9,75	2,36	,799	,185
	Instagram	70	6,79	2,94		
	Twitter	8	8,00	3,46		
	Tiktok	8	6,66	2,64		
Dijital Bağımlılık Puanı	Facebook	8	67,75	9,21	,442	,497
	Instagram	70	57,98	13,52		
	Twitter	8	60,50	14,57		
	Tiktok	8	58,81	12,64		

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmaya ve teknolojiyi doğru kullanmalarını sağlamaya yönelik hazırlanan eğitim çalışmasının etkililiğini araştıran bu çalışmada, deneysel yöntem kullanılmıştır. Öğrenciler 60'ar dakika süren 14 haftalık derslere katılım sağlamışlardır. Eğitim çalışmasında öğrencilerin teknolojiyi doğru kullanmalarını sağlamak hedeflenmiştir. Bu noktada eğitim çalışması ve sonrasında öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek

amaçlanmıştır. Ayrıca bireylerin cinsiyeti, yaşı, yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer, üniversite eğitimini alırken kaldıkları yer, aile gelirleri, bireysel gelirleri, kardeş sayıları, anne babalarının eğitim durumu, cep telefonunu ilk kullanım yaşları ve en çok kullandıkları sosyal medya uygulamasına göre dijital bağımlılık düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ancak herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bazı araştırmalarda cinsiyet ve dijital bağımlılık düzeyi arasında istatistiksel olarak ilişki bulunurken (Arslan ve Bardakçı,2020:48; Yalçın,2021:36, Mboya vd., 2020:5), bazı araştırmalarda ise ilişki bulunamamıştır (Taşlıyan, Karakuş, Çakıroğlu, 2021:503; Erzincanlı,2022:113; Bülbül,2022:46, Aktan, 2018:415). Bu araştırmada ise cinsiyet ve dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun nedeni ise araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bölümünün kadın olması (%88,2) ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin gelir düzeylerinin yüksek olmasının teknolojik ayalara ulaşmayı kolaylaştıracağı düşüncesi ile çalışmada aile geliri ve bireysel gelirin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi araştırılmış, herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalar da bu araştırmada elde edilen bulgulara benzerdir (Arslan,2020:38; Gençler,2011:38).

Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer ile üniversite eğitimini alırken kaldıkları yerin dijital bağımlılık düzeyine etkisi de araştırılmış ve herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Yine bu sonuçlar da literatürdeki çalışmalar ile benzerdir (Arslan,2020:38; Erzincanlı,2022:129).

Anne ve babanın eğitim durumu ile üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki de araştırılmış ve herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bazı araştırmalarda ilişki bulunmuş (Arslan,2019:76; Gökçe Arslan ve Durakoğlu,2014:427); bazı araştırmalarda ise bu araştırmadaki sonuçlara benzer şekilde herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Günüş, 2009:89).

Araştırmada katılımcıların kardeş sayısı, cep telefonunu ilk kullanım yaşları ve en çok kullandıkları sosyal medya uygulamalarının dijital bağımlılık düzeylerine etkisi de araştırılmış ve herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerine teknoloji bağımlılığı üzerine eğitim verilmesinin faydalı bir yaklaşım olacağını göstermekle birlikte alanda çalışan meslek elemanları için örnek oluşturabilecektir. Dijital bağımlılık, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi "sıfır kullanım" yöntemi ile çözümlenebilecek bir bağımlılık türü değildir. Bireyleri teknolojiden uzaklaştırmak mümkün olmadığı gibi bunu yapmak bireylerin dijitalleşen dünyadan soyutlanmaları anlamını taşıyacaktır. Bu noktada bireylerin teknolojiyi "nasıl" kullanacağına yönelmek ve doğru kullanımı sağlamak hedeflenmelidir. Özellikle bebeklik döneminden itibaren bireylerin teknoloji ile ne kadar süre vakit geçirebilecekleri ve teknolojiyi hangi amaçlar için kullanabilecekleri

ebeveynler tarafından kontrol edilebilmelidir. Tüm bunları sağlayabilmek adına da toplumun bilinçlendirilmesi ve teknolojinin doğru kullanımı hakkında farkındalık yaratılması önemli gözükmektedir.

Aşırı internet kullanımı, öğrencilerin akademik başarıları ve sosyal etkileşimleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Hassan, Hassan ve Maon, 2022:79). Bu olumsuz etki bireylerin sosyal ağlar aracılığıyla kurdukları sanal olan sosyal desteğin daha şiddetli bağımlı davranışlara yol açabileceği düşünülmektedir. Bu noktada gençlerin internet bağımlılığın zararlı etkileri hakkında daha fazla bilgilendirmeleri önerilebilir.

Teknoloji bağımlısı olan bireylerin, bağımlı olduklarının ve teknolojiyi kötüye kullandıklarının farkında olmalarını sağlamak da önemlidir. Nitekim bu çalışmada, temel hedef öncelikle öğrencilerin teknoloji bağımlısı olduklarının farkında olmalarını sağlamak üzerine kurgulanmıştır. Öte yandan teknoloji bağımlısı olan bireylerin kullanım sürelerini kademeli olarak azaltmaları önerilebilir. Bunu yaparken de teknolojinin yerini dolduracak bir aktivite bulmaları teknoloji kullanımını azaltmalarına yardımcı olacaktır.

Özellikle pandemi süreci ile birlikte teknolojik aygıtların kullanıma zorunluluğu, ebeveynlerin çocukları üzerindeki dijital aygıtları kullanma sürelerini kontrol etmelerini güçleştirmiş durumdadır. Bu noktada ebeveynlerin çocukları üzerindeki kontrolü sağlamaları ve internete ne kadar süre erişeceklerine, ne amaçla kullanacaklarına müdahil olmaları gerekmektedir.

Bu çalışmada etkisi araştırılan “Teknoloji Bağımlılığı” dersinin üniversitelerin tüm bölümlerinde seçmeli dersler havuzunda yer alması sağlanmalıdır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, öğrencilerin bağımlılık düzeyinin önemli ölçüde azaldığını ancak eğitim programının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Çalışmada katılımcıların büyük bölümünü kadınlar oluşturmaktadır ve toplam katılımcı sayısı düşüktür. Bu durum çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Konu üzerine yapılacak çalışmalarda bu çalışmadan farklı olarak değişkenler (cinsiyet, okudukları bölüm-fakülte) açısından farklı bireyler ile çalışmayı zenginleştirmek mümkün olabilecektir. Bununla birlikte çalışmalarda multidisipliner bir yöntem izlenmesi fayda sağlayacaktır. Ayrıca çalışma sonrası izleme çalışmaları yapılmalıdır. Bu noktada öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin eğitim çalışması sonrasında değişip değişmediğinin takip edilmesi önemli görülmektedir.

Kaynakça

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- American Psychiatric Association. (20139). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arslan A. ve Bardakçı S. (2020) Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20):36-63.
- Ayaz, M.B. (2018). *Sanal Bağımlılık*. İstanbul: İdeal Akademi
- Bülbül, Ö. (2022). Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Büyükoztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Dinç, M. (2020). İnternet bağımlılığı özelinde yeni davranışsal bağımlılıklar. (Editör: Zavalı, Y.S.- Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık (İçinde). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Erzincanlı, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerine göre dijital bağımlılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi, Doktora Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gençer, S. L. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçearsan, 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.
- Gönüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hassan Nuraimi Abu Hassan, N.A., Hassan, N.M. ve Maon, S.N. (2022). Conceptualization and development of quality of life measure for person with autism (pwa) caretakers in malaysia. *Global Business and Management Research An International Journal*, 14(1), 70-81.
- Kesici, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde dışadönüklük, sosyal ağları kullanma sıklığı ve cinsiyetin problemlili sosyal ağ kullanımına etkisinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1): 23-44.
- Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1): 91-98.
- Mboya, I.B., Leyoro, B.J., Kongo, A., Mkombe, C., Kyando, E. ve George, J. (2020). Internet addiction and associated factors among medical and allied health sciences students in northern tanzania: a crosssectional study, *BMC Psychology*, 8(73), 1-8.
- Ögel K. (2020). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap*. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Sarıca Keçeci H. , Kahya Özyirmidokuz E. , Özbakır L. (2021). Dijital bağımlılık ve fomo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4): 379-394.
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K. ve Maasik, E.V. (2022). Development and validation of the digital addiction scale for teenagers. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293-304.
- Tarhan N, Nurmedov S.(2020). *Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşlıyan, M., Karakuş, F.N. ve Çakıdoğlu, Z. (2021). Dijital bağımlılık ile yaratıcı düşünme eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 13(25): 503-517.
- World Health Organization (2021). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics disorders due to addictive behaviours*. Erişim tarihi: 15 Kasım 2022, <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Yalçın, A. (2021). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.