

Language Teaching and Educational Research

e-ISSN 2636-8102

Volume 2, Issue 2 | 2019

Investigation of Teacher Views on Digital Addiction and Suggestions for Solution

Fatma Avci
Hasan Er

To cite this article:

Avci, F., & Er, H. (2019). Investigation of teacher views on digital addiction and suggestions for solution. *Language Teaching and Educational Research (LATER)*, 2(2), 132-159.

DOI: <https://doi.org/10.35207/later.602235>

[View the journal website](#)



[Submit your article to LATER](#)



[Contact editor](#)



Research Article

Investigation of teacher views on digital addiction and suggestions for solution¹

Fatma Avci² 

Teacher, Ministry of National Education, TURKEY

Hasan Er³ 

Lecturer, Bursa Uludağ University, TURKEY

Abstract

Technological advances that took place in the 21st century have caused great changes in our lives. Today, children are growing up in an environment where internet and interactive technologies are widely used since infancy. Therefore, it is not possible to remove children from this world who are introduced to the digital world from a very young age and live a life intertwined with this world. In this case, it is the duty of parents and teachers to ensure that children are present in a safe and informed way in digital environments. The aim of the research was to determine the knowledge of teachers about digital addiction and to find out the solutions proposed for the students who developed digital addiction. This research is based on qualitative research type and basic research design. In the research, snowball / chain sampling method was used to determine the group of participants. The participants of the study consist of pre-school teachers and classroom teachers working in different provinces of our country. In the study, semi-structured interview form was used as data collection tool. Interviews were made face to face, phone calls or online. Within the scope of the research, the data obtained at the end of the data collection process on the internet were analyzed and interpreted using content analysis technique. Data were analyzed in detail, systematized by thematization and coding and interpreted and evaluated. According to the findings of the data analysis, while the highest frequency is (f = 16) "not to be separated from technological devices", the analysis of teachers thoughts about digital dependence, problem behaviours teachers observed in their students developing digital dependence "Aggressive and offensive behaviors" is (f = 8). The highest frequency of the solution suggestions put forward by the teachers in the fight against digital addiction in their students is setting boundary (f = 11).

[See extended abstract](#)

Received
06 August 2019

Accepted
22 November 2019

Keywords

digital addiction
technology
teacher
student
family

Suggested APA citation: Avci, F., & Er, H. (2019). Investigation of teacher views on digital addiction and suggestions for solution. *Language Teaching and Educational Research (LATER)*, 2(2), 132-159. DOI: <https://doi.org/10.35207/later.602235>

¹ This study was presented at the International Multidisciplinary Digital Addiction Congress (IMDAC) on 14 November, 2018.

² Corresponding Author (✉ fatma.epo@gmail.com)

³ (✉ hasaner@uludag.edu.tr)

Dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi ve çözüm önerileri

Öz

21. yüzyılda meydana gelen teknolojik ilerlemeler hayatımızda çok büyük değişikliklere neden olmuştur. Günümüz çocukları, bebeklik dönemlerinden itibaren internet ve etkileşimli teknolojilerin yaygın biçimde kullanıldığı bir ortamda büyümektedirler. Dolayısıyla çok küçük yaşlardan itibaren dijital dünyayla tanışan ve bu dünya ile iç içe bir yaşam süren çocukları bu dünyadan uzaklaştırmak mümkün değildir. Bu durumda aile ve öğretmenlere düşen görev çocukların dijital ortamlarda güvenli ve bilinçli bir şekilde bulunmalarını sağlamaktır. Araştırma ile öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki bilgilerinin tespit edilmesi ve dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerine ilişkin önerdikleri çözüm yollarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu araştırma, nitel araştırma türünde ve temel araştırma desenine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcı grubunun belirlenmesinde kartopu/zincirleme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu, ülkemizin farklı illerinde görev yapan okul öncesi eğitim öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler yüzyüze, telefon görüşmesi ya da online olarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında internet ortamında veri toplama sürecinin sonunda elde edilen veriler, içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiş ve yorumlanmıştır. Veriler ayrıntılı olarak analiz edilmiş, temalaştırma ve kodlama yoluyla sistematize edilerek yorumlanmış ve değerlendirilmiştir. Verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara bakıldığında, araştırmada öğretmenlerinin dijital bağımlılığın ilişkili düşünceleri analizi ile frekansı en yüksek çıkan kod (f=16) "Teknolojik cihazlardan ayrı kalamamak" olurken, öğretmenlerin dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinde gözlemledikleri problem davranışlar "Agresif ve saldırgan davranışlar"dır (f=8). Öğretmenlerin öğrencilerinde gelişen dijital bağımlılık ile mücadele konusunda ortaya koyduğu çözüm önerilerinden en yüksek frekansa sahip olan görüş ise "Sınır koymak"tır (f=11).

Gönderim
06 Ağustos 2019

Kabul
22 Kasım 2019

Anahtar kelimeler
dijital bağımlılık
teknoloji
öğretmen
öğrenci
aile

Önerilen APA atıf biçimi: Avcı, F., & Er, H. (2019). Dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi ve çözüm önerileri. *Language Teaching and Educational Research (LATER)*, 2(2), 132-159. DOI: <https://doi.org/10.35207/later.602235>

Giriş

Yeni dijital çağ ile birlikte teknolojiye olağanüstü gelişmeler yaşanmakta, insan yaşamı hızla değişime uğramaktadır. Geçmişte hayal olarak görülen pek çok durum günümüzde gerçek yaşamın bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yaştan bireyin hayatına giren teknoloji ve internet, toplumu farklı yönlerden etkisi altına almaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelerin sonucunda artık tüm dünyada giderek daha fazla birey, dijital içerikler, ürünler ve materyallerle karşılaşmaktadır. Artık hayatımızın her anında ve her alanında dijital ekranlar karşımıza çıkmaktadır. Nitekim bu araştırma da bir ekran karşısında yazılmaktadır. Dolayısıyla hayatımızı bu denli çevreleyen teknolojik araçlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Dijital medyanın modern dünyada teşkil ettiği ekonomik, sosyal ve kültürel öneminin göz ardı edilmesi elbette ki mümkün değildir. Dijital medya aracılığı ile yapılan e-satışlar ile büyük kâr ve istihdam rakamlarına ulaşılabilen, bireyler sahip oldukları bilgilerin birçoğuna dijital medya araçları yardımıyla erişmekte ve bu araçlar sayesinde düşüncelerinin şekillenmesini sağlayan yeni fikirlere, yeni imgelere, gerçek ve kurgusal simgelere ulaşılabilirler (Özmen, 2012). Bu nitelikleri doğrultusunda artık dijital medya, dünya genelinde yeni bir kültürel ifade ve iletişim şekli olarak kendisini ortaya koymaktadır.

Dijitalleşme kişilere kendilerini ifade etme, onay görme ve dijital dünya içerisinde sosyalleşme imkânı tanımakta ve insanlar üzerinde önemli bir etki payına sahip olmaktadır. Ayrıca çok çeşitli konularda zengin içerikler sunarak öğrenmenin daha eğlenceli, ilgi çekici hale gelmesini ve öğrenilenlerin pekiştirilmesini sağlamaktadır. Ancak her birey dijital medya araçlarının kullanımını konusunda ortak bir tutuma sahip değildir. Bazı bireyler dijital araçların kullanımına sınır getiremeyerek yoğun olarak kullanılmaktadırlar. Bu sorunlu kullanımın sonucunda, bağımlılıkla birlikte sosyal yaşamdan uzaklaşma, akademik başarıda düşme ve beslenme bozukluklarına sebep olacak risklerle karşılaşmakta ve çaresiz kalmaktadırlar (Horzum, 2011; Günüş ve Kayri, 2010; Beyatlı, 2012). Özellikle ülkemizde çocuk yetişen evlerin çoğunda kitaplık olmaması, mahallelerde kütüphane bulunmaması ve okul öncesi eğitimin zorunlu olmaması, çocukların okul öncesi eğitime katılmaması onları ekran bağımlılığına mahkûm etmektedir (Şirin, 2019).

Seferoğlu ve Yıldız' a göre (2013) bağımlılık, kişilerin belirli bir madde, ürün ve/veya hizmeti uzun süre kullanmaları sonucunda kendilerini geçici olarak iyi hissetmeleri durumunun ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır. Dijital bağımlılık ise en basit tanımıyla kişinin dijital medya araçlarının aşırı kullanımıyla birlikte, zamanla bu durumdan zarar görür ve gündelik yaşamla ilgili görevlerini yerini getiremez hale gelmesi olarak tanımlanabilir. Her ne kadar dijital bağımlılık tanımındaki *bağımlılık* terimi farklı araştırmacılar tarafından eleştirilse de (Pezoa-Jares ve Espinoza-Luna 2013), pek çok araştırmacılarca, kamu kuruluşları ve kamuoyu tarafından da benimsenmektedir (Yeşilay, 2019).

Dijital bağımlılık kavramı, son zamanlarda dijital medya araçlarındaki çeşitlenme ile birlikte, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı gibi dijital medya bağımlılığının alt boyutları olarak değerlendirilen birbirinden farklı bağımlılık türlerini bünyesine alan şemsiye bir kavram haline gelmiştir. Dijital araç gereçlerin sürekli olarak yenilenmesi ve yaşanan teknolojik gelişmeler sonucunda dijital medya bağımlılığı güncel bir konu olup, gittikçe artan oranda da gündeme

gelmekte, özellikle dijital oyun bağımlılığı medyada sık sık gündeme gelmektedir. Bu bağlamda dijital medya bağımlılığı konulu araştırmaların önemi artmakta, bu konuda kamuoyunun bilinçlenmesi gerekmektedir. Bu noktada akademik araştırmalar önemli bir görev üstlenmektedir.

Dijital bağımlılık yaşı olmayan bir bağımlılık türü olup, oldukça da yaygın bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Horzum, 2011). Dijital bağımlılık geliştiren bir birey, internette sürekli vakit geçirmekte ve böylelikle yapması gereken işleri ihmal etmektedir. Dolayısıyla bu ihmaller hayatını olumsuz etkileyecek pek çok sorun ile yüzleşmesine neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı alanında değerli çalışmaları bulunan Young'ın (1998) araştırmasıyla gündeme gelen ve bir rahatsızlık olarak kabul edilen "İnternet Bağımlılık Rahatsızlığı" terimi ise şu şekilde tanımlanmaktadır: "internetin takıntılı bir biçimde aşırı kullanımı ve internette yoksun bırakıldığında sinir bozucu ya da huysuz davranış durumu" şeklindedir (Mitchell, 2000). Dolayısıyla "İnternet Bağımlılığı" bireyin internet kullanımına yönelik kontrolünü kaybederek, hayatında problemler doğuracak kadar yoğun bir kullanımı ifade etmektedir (Young ve Abreu, 2011).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre 16-74 yaş aralığındaki internet kullanıcı yüzdesi %68,8'dir. Ayrıca erkeklerin %75,1'i, kadınların ise %58,7'si internet kullanmaktadır. Evlerin ise %80,7'sinde internet erişimi bulunmaktadır (TÜİK, 2017). Dijital bağımlılık, internet bağımlılığı konusunda özellikle ilköğretim, lise ve üniversite çağındaki öğrenciler ile yapılan pek çok ulusal ve uluslararası araştırma bulunmaktadır (Beyatlı, 2012; Cao & Su 2006; Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016; Gentile 2009, Rideout, Foehr ve Roberts, 2010; Ghassemzadeh, Shahraray ve Moradi 2008; Horzum, 2011; Livingstone, Nandi, Banaji ve Stoilova, 2017; Seferoğlu ve Yıldız, 2013; Öncel ve Tekin, 2015). Ayrıca sadece gençlerin değil aynı zamanda yetişkinlerin de, maillerine bakamadıklarında, telefonlarından kısa bir süre bile olsa uzak kaldıklarında rahatsızlık duymaya başladıklarını ve sosyal medyada paylaşımında bulunmadıklarında kendilerini kötü hissettiklerini belirttikleri, araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Kaya, 2013, Laura ve Richard, 2004; Mossbarger, 2008). Erişti ve Avcı'nın (2018), yapmış oldukları araştırmada farklı bir bakış açısı benimsenmiş, anne babaların internet bağımlılıklarının okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde etkisi irdelenmiş ve araştırma ile çocukların anne babalarının internet bağımlılığı sorunundan olumsuz etkilendikleri ortaya çıkmıştır. İngiltere'de iki bin ebeveynle yapılan bir araştırmada ise, sosyal medya kullanıcısı olan anne baba tarafından yetiştirilen çocukların 5 yaşına geldiklerinde bine yakın sosyal medya içeriğine konu oldukları ortaya çıkarılmıştır (Şirin, 2019). Dolayısıyla ebeveynlerin yoğun dijital medya araçlarını kullanmaları çocukları da etkisi altına almaktadır. Ebeveynlerin tutumları çocukların teknolojik araçlarla etkileşiminde belirleyici olmalıdır. Çünkü karşılarında çocukları bağımlılığa sürükleyecek içerikleri geliştirmek için çabalayan profesyonel bir ordu bulunmaktadır. Çocukların mutlu olabilecekleri, zamanlarının büyük bir bölümünü ekran karşılarında geçirmelerine teşvik edici içerikler, oyunlar tasarlamak için devasa bir sektör iş başındadır. Hal böyle olunca ebeveynlere, eğitimcilere fazlasıyla sorumluluk düşmektedir. Çocukların sorumluluğunu üstlenen yetişkinlerin süzgecinden geçmeyen hiçbir içeriğin, çocuklarla buluşturulmaması gereklidir. Çünkü zihin dijital oyunlarla mutluluğa alıştırıldığında bu sahte mutluluğu sürekli aramakta ve bağımlılığa adım adım ilerlemektedir. Gerçek yaşam içindeki oyunlara alternatif olarak görülen dijital oyunlar, çocukları ekranlara hapsedmekte,

çok kıymetli yıllar olan çocukluk yıllarını saatlerce koltukta, ekran karşısında harcatmaktadır (Şakiroğlu ve Poyraz Akyol, 2018).

Avrupa Çevrim içi Çocuklar (EU Kids Online) projesi kapsamında yapılan araştırmalar sonucunda, 2010 yılından 2015 yılına kadar, Türkiye’de çevrim içi çocukların sayısının 2 kat arttığını ve interneti ilk kullanım yaşının beş yaştan da iki yaşa indiğini ortaya çıkarmıştır (Aslan, 2016). Z kuşağı ve peşinden gelen Alfa kuşağının mensubu çocuk ve gençlerin dijital cihazlar ve internetle çok küçük yaşlarda tanışması nedeniyle bu cihazlara bağımlılık oluşturma olasılıklarının yüksek olduğu da araştırmalarda ifade edilmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018). Böylesi önemli bir sorun karşısında çözüme ulaşma yolları sunması bağlamında araştırma oldukça değerlidir. Öğretmenler okul çağındaki çocuklar ile uzun saatlerce ve derinlemesine etkileşime girmektedir. Özellikle okul öncesi ve ilkökul döneminde öğretmenler öğrencileri çok etkileyebilmektedir. Bu anlamda öğretmenin öğrencisinde ortaya çıkan sorunların gözlemi, farkındalığı, geliştirdiği bilinç, ortaya koyduğu tepki, tavır ve davranışları önemlidir. Araştırma bu fikre dayanarak ortaya çıkmış, öğretmenlerin dijital bağımlılık konusundaki farkındalığını, geliştirdiği ve bu farkındalık üzerinden ortaya koyarak çözüme ulaştıracağına inandığı yolları açığa çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırma öğretmenlerin gözünden dijital bağımlılığı ortaya koymasından dolayı da değerlidir ve benzer araştırmalara yol gösterebilecektir.

Araştırmanın amacı

Çağımızın en önemli bağımlılık türlerinden biri olarak görülen dijital bağımlılıkla mücadele de gerek ebeveynlere gerekse eğitimcilere önemli görevler düşmektedir. Karşılaşılan davranış problemlerinde ortak bir tavır ortaya koymak, problem davranışların düzeltilmesinde kolaylaştırıcı bir rol üstlenilmesi gerekmektedir. Dijital ortamlarda görsel uzamsal zekânın gelişimi (Green ve Bavelier, 2003), bazı sosyal becerilerin gelişimi (Anderson, Gentile ve Dill, 2012), dijital okuryazarlık becerisinin gelişimi (Gentile ve Anderson, 2006) gibi pek çok alanda faydalı olduğu araştırmalarda ortaya koyulmaktadır. Ancak araştırmalar, dijital araçların aşırı kullanımının çocuklarda depresyon ve kaygıya, dikkat ve davranış bozukluklarına sebep olduğundan çocuğun akademik başarısında düşüş gözlemlendiğinden de bahsetmektedirler (Bianchi ve Philips, 2005; Ceyhan, 2011; Gentile, 2009; Horzum, 2011; Keikhayfarzaneh ve Jenabadi, 2011; Rooji, 2011).

Dolayısıyla dijital ortamların çocuklar için hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu açıktır. Bu etkilerin odağındaki çocukların dijital ortamları etkili kullanabilmeleri için ailelerin ve öğretmenlerin bilgi, tutum ve yaklaşımları oldukça önemlidir. Çünkü bağımlılık tek başına bir bireyle açıklanabilecek bir durum değildir. Bağımlılık aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu koşullarla ilgilidir. Kısacası bağımlılık bir ortam meselesidir ve bu ortamı inşa edecek ebeveyn ve öğretmenlere ciddi iş düşmektedir (Şirin, 2019). Dijital teknolojilerin sunduğu imkânlardan ve olası tehlikelerinden aileler ve eğitimcilerin haberdar olması, özellikle de topluma yön veren eğitimcilerin dijital dünyanın etkileri hakkında fikir sahibi olmaları ve gerekmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki bilgilerini tespit etmek ve dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerine ilişkin önerdikleri çözüm yollarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu araştırma, nitel araştırma türünde ve bütüncül tek durum desenine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma tümevarım yaklaşımıyla katılımcıların bakış açılarını anlamaya ve yansıtmaya odaklanan olay ve olguyu doğal ortam içinde betimleyen bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz 2011; Yıldırım ve Şimşek, 2012). Dolayısıyla bu çalışmada “dijital bağımlılık geliştiren öğrencileri olan öğretmenlerin görüşlerinin incelenmesi ve ulaştıkları, ürettikleri çözümlerin betimlenerek ortaya çıkarılması” bir durum olarak ele alınmış ve araştırmanın amacı nispetinde sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın öğretmenlerden oluşan katılımcı grubunun belirlenmesinde Kartopu/Zincirleme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu/Zincirleme örnekleme yönteminde araştırmacının problemine ilişkin zengin bilgi kaynağı olabilecek birey veya durumların saptanması önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2012). Yani araştırmaya katılan katılımcıların incelenen problem durumu konusunda deneyimli olmaları gerekir. Bu çalışmada da, sınıfında dijital bağımlılık geliştiren çocuklar bulunan öğretmenlere ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu, ülkemizin farklı şehirlerinde görev yapan, okul öncesi eğitim ve sınıf eğitimi branşlarından, deneyimleri ve kademeleri farklı 30 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada iki farklı branştan öğretmenlere ulaşılmadaki amaç, daha farklı bakış açılarına ortaya koyabilmektir. Dijital bağımlılık geliştiren ve okul öncesi, ilköğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan çocukların her biri farklı öykülere sahip olabilir ve buldukları çağın gelişimsel özelliklerine göre dijital bağımlılık konusunda farklı bulgular ortaya çıkabilir. Dolayısıyla öğretmenlerinin ortaya koyduğu çözüm önerileri daha bütüncül olarak değerlendirilebilir.

Tablo 1. Görüşülen öğretmenlere ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Demografik Özellikler	f
Mesleki Kıdem	0-5 Yıl	10
	6-10 Yıl	5
	11-15 Yıl	10
	16-20 Yıl	4
	21 ve üzeri	1
Yaş	20-25	2
	26-30	11
	31-35	3
	36-40	6
	41 ve üzeri	10
Cinsiyet	Kadın	25
	Erkek	5

Branş	Okul Öncesi Eğitim	20
	Sınıf Eğitimi	10
Eğitim Durumu	Lisans	24
	Yüksek Lisans	5
	Doktora	1

Tablo 1’de yer alan veriler incelendiğinde, öğretmenlerin yirmi beşi kadın ve beşi erkektir. Öğretmenlerin yirmi dördü lisans, beşi yüksek lisans ve bir tanesi de doktora derecesine sahiptir. Ayrıca yirmi tanesi okul öncesi öğretmeni, on tanesi de ilkökul bünyesinde sınıf öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

Veri toplama araçları

Alanyazın taraması

Araştırmada görüşme formu hazırlanmadan önce, detaylı bir literatür taramasına gidilmiş, bu bağlamda gerek ulusal gerekse uluslararası literatür taranmıştır. Dijital bağımlılığa ilişkin tez, makale, kitap bölümü ve basında çıkan haberler irdelenmiştir. Bu bağlamda kırk altı makaleye ulaşılmıştır. Ulaşılan bu makalelerin yirmi yedi tanesi yabancı dergilerde yayınlanan makalelerdir. Dijital bağımlılık konulu 10 kitap taranmış, Yeşilay’ın sitesi ziyaret edilmiş, dijital bağımlılık konusunda küresel çapta gerçekleştirilen çalışmalara ve raporlara bakılmıştır.

Görüşme formu

Araştırmada detaylı bir şekilde alan yazın taraması (Bilgiç, Duman, ve Seferoğlu, 2011; Ceyhan, 2011; Charlton & Danforth, 2007; Çetin ve Özgiden, 2013; Çubukçu ve Bayzan, 2013; Erişti ve Avcı, 2018; Horzum, 2011; Gentile, 2006; Green ve Bavelier, 2003; Griffiths, 1999; Günüş, 2009; Günüş ve Kayri, 2010; Higgins, Xiao ve Katsipataki, 2012; Kırık, 2014; Kuzu, 2011; Livingstone, Nandi, Banaji ve Stoilova, 2017; Ögel, 2012; Plailogou, 2016; Young, 1998, Yeşilay, 2017; Williams, 2010) yapılmış ve ardından görüşme formunun soruları oluşturulmuştur. Oluşturulan bu sorular, nitel araştırma alanında bir uzman görüşüne sunulmuş, problem durumuna uygunluğu, anlaşılabilirliği yönünden incelenmiş ve uygun olduğuna karar verilmiştir. Form iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda katılımcı öğretmenlerin branş, çalıştıkları okul türü, kıdem, yaş gibi kişisel bilgileri alınmış, ardından da araştırmanın konusunu oluşturan dijital bağımlılığı tanımlamaları ve karşılaştıkları dijital bağımlılık vakaları ve nasıl çözüm yolları ürettikleri ile ilgili görüşleri alınmıştır. Öğretmenlere sunulan bu formda araştırmanın amacı formun üst kısmında detaylı olarak açıklanmış ve gönüllü katılım sağlandıktan sonra ise öğretmenlere toplamda üç açık uçlu soru yöneltilmiş ve bu sorulara cevaplamaları istenmiştir. Böylelikle öğretmenlerin düşünceleri ve deneyimleri ortaya çıkarılmaya çalışılmış, derinlemesine bilgi alınmaya çalışılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubundaki öğretmenlere yöneltilen görüşme soruları ise sırasıyla şöyledir;

1. Sizce dijital bağımlılık nedir?
2. Dijital bağımlılık geliştiren öğrencinizle ilgili gözlemleriniz nelerdir? Ne gibi güçlükler ve problem davranışlarla karşılaştınız?

3. Dijital bağımlılıkla mücadelede deneyimlerinize dayanarak geliştirdiğiniz çözüm önerileri nelerdir?

Görüşmeler yüz yüze, telefonla ve online görüşmeler şeklinde yapılmıştır. Veriler 2018 yılı Eylül ve Ekim aylarında toplanmıştır. Benzer cevaplara ulaşılmaya başlandığında görüşülen kişi sayısı yeterli görülerek görüşmelere son verilmiştir. Veri toplama aşamasında görüşme formunda katılımcılardan isimleri istenmeyerek rahatlıkla görüşlerini ifade etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada veri analiz yöntemi olarak, betimsel analiz kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda, veri analizi kısmında elde edilen verilerin betimlenmesi, açıklanması ve temalaştırılması ve yorumlanması söz konusudur. Betimsel analiz yoluyla analiz edilen veriler araştırma soruları ile uyumlu temalar çerçevesinde düzenlenip yorumlanmıştır. Raporlaştırma kısmında ise olgunun kavramlar ve temalar çerçevesinde tanımlanması, doğrudan alıntılar yapılması olağandır ve araştırmada da doğrudan alıntılara yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmanın katılımcı grubunda yer alan öğretmenler tarafından yanıtlanan demografik veriler ile dijital bağımlılığa ilişkin görüşlerin yer aldığı bölümde yer alan sorulara verilen cevaplar, kategori ve sayı (f) olarak tablolaştırılmıştır. Elde edilen veri setinin farklı bölgelerinde benzer anlama gelebilecek kavramlar sınıflandırılma yoluna gidilerek anlamlı bütünlük elde edilmiştir. Araştırmacılar tarafından sınıflandırılan ve aynı anlamı ifade eden cümleler/paragraflar arasında ortak yönler bulunarak temalar oluşturulmuştur. Ayrıca görüşme formunu cevaplandıran öğretmenlerin konu ile ilgili dikkat çekici ifadelerinden doğrudan alıntılara da yer verilmiştir (Creswell, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2012).

Bulgular

Tablo 2. Öğretmenlerin dijital bağımlılığa ilişkin düşüncelerine yönelik bulgular

Kategori	f	İfadeler
Teknolojik Cihazlardan Ayrı Kalamamak (Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö8, Ö11, Ö13, Ö18, Ö19, Ö20, Ö25, Ö27, Ö28, Ö29, Ö30)	16	<p>Ö3: <i>'Sürekli telefon, tablet veya bilgisayar kullanmak istemek bunları yapamam durumu.'</i></p> <p>Ö8: <i>'Her türlü şeyden vazgeçerek dijital ortama bağımlı kalmak. Kendisine zarar verdiğini bilse dahi vazgeçememek. Madde bağımlılığından farksız bir alışkanlık.'</i></p> <p>Ö18: <i>'Dijital araçları elden bırakamama yokluğunda kendini eksik hissetme.'</i></p> <p>Ö25: <i>'Teknolojik aletleri 6. duyu organı gibi kullanmaktır.'</i></p> <p>Ö29: <i>'Kontrolsüzce ekrana bağlanmak, akış içerisinde kendini kaybetmek saatler geçmesine rağmen başından ayırlanamamaktır.'</i></p>

<p>Teknolojik Cihazları Gereğinden Fazla Kullanma (Ö7, Ö8, Ö10, Ö14, Ö15, Ö16, Ö17, Ö22, Ö24, Ö26, Ö28, Ö29)</p>	12	<p>Ö7: 'İhtiyaç dışında telefon bilgisayar vs. sürekli kullanılması.' Ö10: 'Teknolojinin bize sunduğu olanakların ihtiyaçtan fazla kullanılması.' Ö26: 'Teknolojinin gereğinden fazla ve gereksiz kullanımı.' Ö28: 'Tablet ve telefon kullanımının ihtiyaç dışında olması, bunlarla geçirilen sürenin fazla olması.'</p>
<p>Sanal Ortamda Sürekli Çevrimiçi Olma İsteği (Ö2, Ö6, Ö9, Ö12, Ö30)</p>	5	<p>Ö2: 'İnternet ortamından kopamama.' Ö12: 'Biriyle konuşurken dahi bildirimlere bakmak. Aynı evin içinde Whatsapp ile haberleşmek.' Ö30: 'Sürekli sanal dünyada var olma isteği.' Ö6: 'Sürekli sanal ortamda yaşamını sürdürmek.'</p>
<p>Gerçek Hayattan Soyutlanma (Ö24, Ö27, Ö29, Ö30)</p>	4	<p>Ö27: 'Dijital bağımlılık kişilerin çevreleriyle iletişimi kesip tamamen dijital ortamlara yönelmesidir.' Ö29: 'Bu aletleri kullanırken dış dünyayla iletişimi kesmesi.' Ö24: 'İnsanları var olan gerçek doğadan alıp sanal yapılmış hayata atmaktır.' Ö30: 'Gerçek dünyanın artık yavaş ve sıkıcı gelmesi.'</p>
<p>Problem Davranışların Sebebi (Ö9, Ö13, Ö24, Ö23)</p>	4	<p>Ö9: 'Odaklanma zorluğu yaşama her türlü işi erteleme.' Ö13: 'Biriyle konuşurken dahi bildirimlere bakmak. Aynı evin içinde Whatsapp ile haberleşmek.' Ö24: 'Kişinin ayrı kaldığı sürece yokluğunu hissetmesi ulaşamadığı durumlarda problemleri davranış sergilemesi.' Ö23: 'Çocuklara bu aletlerin küçük yaşlarda verilmesi, çocukların tablet ya da telefon verilmediğinde tutturması ve kendini hırpalayarak elde etmeye çalışması, bu aletleri kullanırken dış dünyayla iletişimi kesmesi, kendini kapatması.'</p>
<p>Teknolojik Kullanımından Cihazların Aşırı Haz Duyulması (Ö19, Ö21)</p>	2	<p>Ö19: 'Her konuda elinin altındaki bilgiye ulaşma zevkinin, zaman ve mekân tanımamasıdır.' Ö21: 'Teknolojik tüm aletlerden kendini kontrol edemeyecek kadar haz duyulması.'</p>
<p>Hastalık (Ö23, Ö14)</p>	2	<p>Ö23: '21 yy. hastalığı.' Ö14: 'Tedavi gerektiren amansız bir hastalıktır.'</p>
<p>Yeni Çıkan Teknolojik Cihazları Sürekli Takip Edip Alma İsteği (Ö2)</p>	1	<p>Ö2: 'Yeni çıkan teknolojik ürünlerin takip edip alma isteği.'</p>

Tablo 2 incelendiğinde sekiz kategori olduğu görülmektedir. Bu kategoriler teknolojik cihazlardan ayrı kalamamak, teknolojik cihazları gereğinden fazla kullanmak, sanal ortamda sürekli çevrimiçi olma isteği, gerçek hayattan soyutlanma, problem davranışların sebebi, teknolojik cihazların kullanımında aşırı haz duyulması, hastalık ve yeni teknolojik cihazları sürekli takip edip alma isteği olarak belirlenmiştir. Öğretmenlerden bazıları dijital bağımlılığı teknolojik cihazlardan ayrı kalamamak olarak ifade etmektedirler. Bu konuda sekiz ve yirmi dokuz numaralı katılımcının *'Her türlü şeyden vazgeçerek dijital ortama bağımlı kalmak. Kendisine zarar verdiğini bilse dahi vazgeçememek. Madde bağımlılığından farksız bir alışkanlık'*(8), *'Kontrolsüzce ekrana bağlanmak, akış içerisinde kendini kaybetmek saatler geçmesine rağmen başından ayırlanamamaktır.'* (29) şeklindeki ifadeleri dikkat çekmektedir. Ayrıca dijital bağımlılığı teknolojik cihazları gereğinden fazla kullanmak olarak gören öğretmenlerde vardır. Bu konuda yirmi alı ve yirmi sekiz numaralı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: *'Teknolojinin gereğinden fazla ve gereksiz kullanımı'* (26), *'Tablet ve telefon kullanımının ihtiyaç dışında olması, bunlarla geçirilen sürenin fazla olması'* (28). Öğretmenlerin bir bölümü sürekli sanal ortamda çevrim içi olma isteğini dijital bağımlılık olarak görmektedirler. Bu konuda on iki ve otuz numaralı katılımcıların *'Biriyle konuşurken dahi bildirimlere bakmak. Aynı evin içinde Whatsapp ile haberleşmek'* (12), *'Sürekli sanal dünyada var olma isteği'*(30) şeklindeki ifadeleri dikkat çekmektedir.

Dijital bağımlılığı gerçek hayattan soyutlanma olarak gören öğretmenlerden yirmi dört ve yirmi yedi numaralı katılımcılar *'İnsanları var olan gerçek doğadan alıp sanal yapılmış hayata atmaktır'*(24), *'Dijital bağımlılık kişilerin çevreleriyle iletişimi kesip tamamen dijital ortamlara yönelmesidir'*(27) şeklinde ifade etmişlerdir. Dijital bağımlılık bazı öğretmenler tarafından problem davranışların sebebi olarak görülmektedir. Bununla ilgili yirmi üç numaralı katılımcı *'Çocuklara bu aletlerin küçük yaşlarda verilmesi, çocukların tablet ya da telefon verilmediğinde tutturması ve kendini hırpalayarak elde etmeye çalışması, bu aletleri kullanırken dış dünyayla iletişimi kesmesi, kendini kapatması.'* şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca dijital bağımlılık öğretmenler tarafından teknolojik cihazların kullanımından aşırı haz duyulması, bir hastalık ve yeni çıkan teknolojik cihazları takip edip alma isteği olarak tanımlanmaktadır. Bu konuda öğretmenlerin ifadeleri şu şekildedir: *'Her konuda elinin altındaki bilgiye ulaşma zevkinin, zaman ve mekân tanımamasıdır'*(19), *'Tedavi gerektiren amansız bir hastalıktır'*(14), *'Yeni çıkan teknolojik ürünlerin takip edip alma isteği'*(2).

Tablo 3. Öğretmenlerin dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinde gözlemedikleri problem davranışlarla ilgili düşüncelerine yönelik bulgular

Kategori	f	İfadeler
Agresif ve Saldırgan Davranışlar (Ö1, Ö10, Ö14, Ö18, Ö19, Ö21, Ö23, Ö28)	8	Ö18: <i>'Dijital ortamda izlediği şiddet içeriğini sınıfa taşıyor.'</i> Ö21: <i>'Agresifleşiyor ve ani öfke patlamaları oluyor.'</i> Ö28: <i>'Saldırgan davranışlar.'</i> Ö23: <i>'Şiddet eğilimi var.'</i> Ö1: <i>'Gergin davranışlar ve kaygı düzeyinde artış.'</i>
Dikkat Eksikliği ve Odaklanamama (Ö8, Ö16, Ö23, Ö24, Ö27, Ö29, Ö30)	7	Ö8: <i>'Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite.'</i> Ö16: <i>'Dikkatini fazla uzun tutamama.'</i> Ö36: <i>'Odaklanma sıkıntısı yaşıyor.'</i>

		<p>Ö4: 'Öğrencimde yoğun dikkat bozukluğu konsantr olamama arkadaşlarıyla arasında sürekli iletişim bozukluğu ve şiddete meyil görüyordum.'</p> <p>Ö29: 'Dikkat eksikliği ve algılamada gecikme.'</p> <p>Ö30: 'Dikkatini toplamakta zorlandığını gözlemledim.'</p>
İletişim Bozukluğu (Ö11, Ö14, Ö18, Ö20, Ö21, Ö23)	6	<p>Ö11: 'İletişim kuramıyor, problemlerini çözemiyor.'</p> <p>Ö20: 'İletişim problemi, göz kontağı kuramama.'</p> <p>Ö23: 'Arkadaşlarıyla arasında sürekli iletişim bozukluğu görüyordum.'</p>
Motivasyon Eksikliği (Ö1, Ö10, Ö14, Ö18, Ö21, Ö24)	6	<p>Ö1: 'Motivasyon eksikliği gözlemledim.'</p> <p>Ö14: 'Derse ilgileri az oluyor, okulda uyuklama modunda olabiliyorlar.'</p> <p>Ö18: 'Okula gelmek istemiyor.'</p> <p>Ö24: 'Etkinliklere katılımda isteksizlik.'</p>
Sosyal Ortamdan Uzaklaşma (Ö8, Ö10, Ö14, Ö15, Ö18, Ö28)	6	<p>Ö14: 'Agresifleşip, Asosyalleşebiliyorlar.'</p> <p>Ö18: 'İzlediği şiddet içeriğini sınıfa taşıyor arkadaşlarıyla iletişim kuramıyor.'</p> <p>Ö28: 'Bilgisayardan bir şey açıldığında dışarıyla olan bağıni kesme, kitlenme.'</p> <p>Ö10: 'Bu durum onlara sosyal iletişim güçlüğü, içine kapanıklık, hırçınlık olarak yansıyor.'</p>
Sürekli Hareket Halinde Olma (Ö8, Ö9, Ö16, Ö17)	4	<p>Ö8: 'Dikkatini fazla uzun tutamama, sürekli hareket halinde bulunma.'</p> <p>Ö16: 'Agresiflik ve sürekli bir hareketlilik hali.'</p> <p>Ö9: 'Anı yaşayamama, sürekli bir hareketlilik istemesi, akış istemesi (telefon ya da tabletteki oyunlardaki gibi), dinlendirici etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması.'</p> <p>Ö17: 'Sınıfta çok hareketli olduğunu ve dikkatini toplamakta zorlandığını gözlemledim.'</p>
Algılama Problemi (Ö4, Ö9, Ö15, Ö16,)	4	<p>Ö4: 'Söylenileni anlamama ve kural tanımama.'</p> <p>Ö9: 'Anlatılanları algılamada problemler yaşıyor.'</p> <p>Ö15: 'Algılamada gecikme.'</p> <p>Ö16: 'Verilen yönergeleri algılamama.'</p>
Çabuk Sıkılma ve Doyumsuzluk (Ö2, Ö7, Ö13, Ö24)	4	<p>Ö2: 'Çabuk sıkılma ve doyumsuzluk gözlemliyorum.'</p> <p>Ö7: 'Yapılan etkinliklerden keyif almıyorlar.'</p> <p>Ö13: 'Çabuk sıkılma ve arkadaşları ile oyun kuramama.'</p> <p>Ö24: 'Dijital araç gereçlerden uzun süreli uzaklaşmalarda en başta sıkılma gözlemliyorum.'</p>
Dijital Ortamlardaki Karakterleri Model Alma (Ö10, Ö18, Ö19)	3	<p>Ö10: 'Bilgisayarda oyunlardaki yaşantıyı gerçek hayatında uygulamaya çalışmakta, şiddet ögesi artmakta.'</p> <p>Ö18: 'İzlediği şiddet içeriğini sınıfa taşıyor.'</p> <p>Ö19: 'İzlediklerini doğru ve gerçek görüp uygulamaya çalışmak.'</p>
Kural Tanımama (Ö14, Ö18, Ö25)	3	<p>Ö14: 'Söylenileni anlamama ve kural tanımama.'</p> <p>Ö25: 'Grup etkinliklerinde ve kurallı oyunlarda uyum sağlayamama ve anlatılanları algılamada problemler yaşıyorum.'</p>

Bakışlarda Boşluk, İfadesizlik (Ö1, Ö5, Ö7)	3	Ö1: 'Boş bakışlar.' Ö5: 'Bakışlarda boşluk ve ifadesizlik.' Ö7: 'Sabit bakmalar.'
Dil Gelişiminde Gerilik (Ö21, Ö22)	2	Ö21: 'Cümle kuramayan bir çocuktu.' Ö22: 'Bazı çocukların dil gelişiminde zayıflık gözlemledim.'
Yemek Yeme Bozukluğu (Ö11, Ö18)	2	Ö11: 'Yemekle ilgili ciddi sıkıntılar yaşıyorduk.' Ö18: 'Ekranlı yemek yemiyordu.'
Hayal Gücünün Körelmesi (Ö9, Ö18)	2	Ö9: 'Hayal gücünün körelmesi söz konusuydu.' Ö18: 'Hayal dünyasının çok fazla gelişmediği yaptığı sanat etkinliklerinde ve Türkçe dil etkinliklerinde gözlemlenebiliyordu.'
Depresif ve Melankolik Davranışlar (Ö6)	1	Ö6: 'Öğrencimde depresif haller ve sürekli aşırı melankolik davranışlar gözlemledim.'
Düşük Akademik Başarı (Ö11, Ö17)	2	Ö11: 'Bilgisayar oyunu bağımlısı öğrencilerde akademik başarı azalabiliyor.'
El-Göz Koordinasyonunda Uyumsuzluk (Ö13)	1	Ö13: 'El göz koordinasyonunda uyumsuzluk gözlemledim.'
Sorumsuzluk (Ö12)	1	Ö12: 'Vurdumduymaz, sorumsuz olarak görüyorum.'
Uykusuzluk (Ö17)	1	Ö17: 'Ekran başında uzun süre geçirmeye bağlı olarak uykusuzluk ve aşırı kilo alma oluyor.'

Tablo 3 incelendiğinde on dokuz kategori olduğu görülmektedir. Bu kategoriler agresif ve saldırgan davranışlar, dikkat eksikliği ve odaklanamama, iletişim bozukluğu, motivasyon eksikliği, sosyal ortamdan uzaklaşma, sürekli hareket halinde olma, algılama problemi, dijital ortamlardaki karakterleri model alma, çabuk sıkılma ve doyumsuzluk, kural tanımama, bakışlarda boşluk, ifadesizlik, dil gelişiminde gerilik, yemek yeme bozukluğu, hayal gücünün körelmesi, depresif ve melankolik davranışlar, düşük akademik başarı, el-göz koordinasyonunda uyumsuzluk, sorumsuzluk, uykusuzluk olarak belirlenmiştir. Öğretmenler dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinde saldırgan davranışlar sergilediklerini belirtmiştir. Bu konuda on sekiz ve yirmi bir numaralı katılımcılar 'Dijital ortamda izlediği şiddet içeriğini sınıfa taşıyor' (18), 'Agresifleşiyor ve ani öfke patlamaları oluyor' (21) şeklinde ifade etmişlerdir. Öğretmenlerden bazıları sınıflarındaki dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinde dikkat eksikliği ve odaklanamama gözlemlediğini belirtmiştir. Bu konuda dört ve otuz numaralı katılımcıların 'Öğrencimde yoğun dikkat bozukluğu konsantre olamama arkadaşlarıyla arasında sürekli iletişim bozukluğu ve şiddete meyil görüyordum' (4), 'Dikkatini toplamakta zorlandığını gözlemledim' (30) şeklindeki ifadeleri dikkat çekmektedir. Öğrencilerinde iletişim bozukluğu gözlemleyen yirmi ve yirmi üç numaralı öğretmenler, 'İletişim problemi, göz kontağı kuramama' (20), 'Arkadaşlarıyla arasında sürekli iletişim bozukluğu görüyordum' (23) şeklinde ifade etmişlerdir. Ayrıca dijital bağımlılığın çocuklarda motivasyon eksikliğine sebep olduğunu belirten öğretmenler olmuştur. On dört ve on sekiz numaralı öğretmenlerin 'Derse ilgileri az oluyor, okulda uyuklama modunda olabiliyorlar' (14), 'Okula gelmek istemiyor' (18) şeklindeki ifadeleri dikkat çekmektedir. Öğretmenlerin bazıları bu çocukların sosyal ortamdan

uzaklaştıklarını ifade etmiştir. On ve yirmi sekiz numaralı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: *'Bilgisayardan bir şey açıldığında dışarıyla olan bağına kesme, kitlenme'* (28) *'Bu durum onlara sosyal iletişim güçlüğü, içine kapanıklık, hırçınlık olarak yansıyor'*(10). Dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinde sürekli hareket halinde olma davranışı gözlemleyen öğretmenler olmuştur. Dokuz ve on yedi numaralı katılımcılar *'Anı yaşayamama, sürekli bir hareketlilik istemesi, akış istemesi (telefon ya da tabletteki oyunlardaki gibi), dinlendirici etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması'* (9), *'Sınıfta çok hareketli olduğunu ve dikkatini toplamakta zorlandığını gözlemledim'* (17) şeklinde ifade etmişlerdir. Algılama problemi gözlemleyen öğretmenlerde vardır. On altı ve on beş numaralı katılımcıların *'Algılamada gecikme yaşıyor'* (15), *'Verilen yönergeleri algılamıyor,'* (16) ifadeleri dikkat çekmektedir. Dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerin dijital ortamlardaki karakterleri model aldıklarını belirten öğretmenler olmuştur. On ve on dokuz numaralı katılımcıların ifadeleri bunu desteklemektedir. *'Bilgisayarda oyunlardaki yaşantıyı gerçek hayatta uygulamaya çalışmakta, şiddet ögesi artmakta'* (10), *'İzlediklerini doğru ve gerçek görüp uygulamaya çalışmak'* (19). Bazı öğretmenler dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinin çabuk sıkıldıklarını ve doyumsuz olduklarını ifade etmişlerdir. İki ve yirmi dört numaralı katılımcıların ifadeleri bunu desteklemektedir. *'Çabuk sıkılma ve doyumsuzluk gözlemliyorum'* (2), *'Dijital araç gereçlerden uzun süreli uzaklaşmalarda en başta sıkılma gözlemliyorum'* (24). Ayrıca öğretmenler bu öğrencilerin kural tanımadıklarını ifade etmişlerdir. *'Grup etkinliklerinde ve kurallı oyunlarda uyum sağlayamama ve anlatılanları algılamada problemler yaşıyorum'* (25). Ayrıca bakışlarında boşluk ifadesizlik gözlemleyen öğretmenler olmuştur. Beş numaralı öğretmenin ifadesi şu şekildedir: *'Bakışlarında boşluk ve ifadesizlik var'* (5). Ayrıca öğretmenler dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerinin dil gelişimlerinde gerilik olduğunu, yemek yeme bozuklukları gözlemlediklerini, hayal güçlerinde körelmeler olduğunu, depresif ve melankolik davranışlar gözlemlediklerini, bu öğrencilerin düşük akademik beceriye sahip olduklarını, el göz koordinasyonlarında uyumsuzluklar olduğunu, sorumsuz ve uykusuz olduklarını ifade etmişlerdir. Öğretmenlerin bu görüşlerini destekleyecek ifadeler şu şekildedir: *'Bazı çocukların dil gelişiminde zayıflık gözlemledim'* (22), *'Yemekle ilgili ciddi sıkıntılar yaşıyorduk'* (11), *'Hayal dünyasının çok fazla gelişmediği yaptığı sanat etkinliklerinde ve Türkçe dil etkinliklerinde gözlemlenebiliyordu'* (18), *'Öğrencimde depresif haller ve sürekli aşırı melankolik davranışlar gözlemledim'* (6), *'Bilgisayar oyunu bağımlısı öğrencilerde akademik başarı azalabiliyor'* (11), *'El göz koordinasyonunda uyumsuzluk gözlemledim'*(13), *'Vurdumduymaz, sorumsuz olarak görüyorum'* (12), *'Ekran başında uzun süre geçirmeye bağlı olarak uykusuzluk ve aşırı kilo alma oluyor'*(17).

Tablo 4. Öğretmenlerin dijital bağımlılıkla mücadelede mesleki deneyimlerine dayanarak geliştirdikleri çözüm önerilerine ilişkin bulgular

Kategori	f	İfadeler
	11	Ö7: <i>'Telefon bilgisayar vb. kullanımı gün içinde sadece belli bir süre olmalı ve bu süreye uyulduğu zaman pekiştirilebilir.'</i> Ö11: <i>'Ben dijital kullanımına karşı bir öğretmen değilim'</i>

Sınır Koyulmalı

(Ö1, Ö3, Ö6, Ö7, Ö11, Ö13, Ö19, Ö21, Ö23, Ö25, Ö29,)

süresi olmak şartıyla. Velilerimle alarm sistemini başlattık. Her gün 30 dakika alarm çalana kadar oyun oynayabilir video izleyebilir diye. Bu da çocukların hem istediklerini karşılmasını hem de ailenin kontrolünde olmasını sağladı.'

Ö19: 'Kesinlikle sınır konulmalı, gözetim şart.'

Ö1: 'Tamamen hayattan çıkarmak yerine süreye bağlı kalarak kontrollü kullanımı öneriyorum.'

Ö29: 'Velilere bu konuda sınırla koymaları ile ilgili tavsiyede bulunuyorum. Ama çoğu dinlemiyor. Sadece o şekilde çocukların sustuklarını kendilerinin de rahat ettiklerini söylüyorlar.'

Çocuklar İlgilerine Uygun Farklı Etkinliklere Yönlendirilmeli

(Ö3, Ö5, Ö8, Ö12, Ö13, Ö16, Ö17, Ö18, Ö19, Ö20)

10

Ö5: 'Çocuklar yapmaktan keyif aldığı yeni aktivitelere yönlendirilebilirler.'

Ö17: 'Öğrencileri farklı alanlara yönlendirmek. Özellikle spor ve sanata yönlendirmek bağımlılıklarını azaltacaktır.'

Ö19: 'İlgi yetenekleri doğrultusunda etkinlikler düzenlemek.'

Ö8: 'Çocuklarımıza bilgisayar ve telefon dışında keyif alabilecekleri oyunlar olduğu gösterilmeli.'

Aileyle Birlikte Nitelikli Zaman Geçirilmeli

(Ö5, Ö8, Ö18, Ö27, Ö30, Ö24, Ö21, Ö27, Ö2)

9

Ö5: 'Çocukla beraber ailecek katılımın olacağı aktiviteler yapılabilir.'

Ö8: 'Çocuğu sosyal faaliyetlere yönlendirmek ve aileyle kaliteli zaman geçirmek.'

Ö27: 'Ailecek keyif alacağı etkinlikler yapmalarını öneriyorum.'

Ö24: 'Aileyle sık iletişim halinde olup telefon tableten uzak tutmalarını birlikte daha çok vakit geçirip etkinlik yapmalarını öneriyorum. Çünkü çocuklar okulda değil evde dijital bağımlılık gösteriyorlar, iş ailede bitiyor aslında.'

Ö2: 'Ailelerin çocukları ile daha çok ve verimli, kaliteli zaman geçirmelerini öneriyorum. Her hafta sonu mutlaka değişik bir etkinlik yapmalarını istiyorum (ailecek). Örneğin; büyükleri ziyaret, çocuk esirgeme kurumunu ya da huzur evini ziyaret, park eğlenceleri, kitapçıya gitmek, doğa yürüyüşü, tiyatro, sinema vb...'

Akranlarıyla Oyun Oynamaları için Provoke Edilmeli

(Ö1, Ö9, Ö13, Ö15, Ö20, Ö24)

6

Ö15: 'Akranlarla oyun oynatmak.'

Ö24: 'Arkadaşları ile oynaması için yönlendiriyorum, teşvik ediyorum.'

Ö20: 'Akranları ile daha fazla iletişim ortamı oluşturup, dil ve drama etkinliklerine yoğunluk veriyorum.'

Ö13: 'Çocukları daha fazla açık havada ve akranlarıyla vakit geçirmeye yönlendiriyorum.'

Ö9: 'Çocuklarımıza bilgisayar ve telefon dışında keyif alabilecekleri oyunlar olduğu gösterilmeli, çocuklarımız

			<i>gurup aktivitelerine dahil edilmelidir.'</i>
Ebeveynlerle İş birliği Yapılmalı (Ö9, Ö10, Ö14, Ö18, Ö22, Ö30)	6		<p>Ö30: 'Velilerle iş birliği yapıp durum anlatılmalı. Dijitalde geçirilen zaman yerine daha kaliteli zaman geçirmeleri sağlanmalı.'</p> <p>Ö18: 'Aileyle sık sık iletişim halinde olup telefon tableten uzak tutmalarını birlikte daha çok vakit geçirip etkinlik yapmalarını öneriyorum.'</p> <p>Ö9: 'Velilere bu konuda sınırlar koymaları ile ilgili tavsiyede bulunuyorum. Ama çoğu dinlemiyor. Sadece o şekilde çocukların sustuklarını kendilerinin de rahat ettiklerini söylüyorlar.'</p> <p>Ö14: 'Her şeyin temelinde aile bilinci olduğunu görüyorum. Bu olmadan istediğiniz kadar spora akıl oyunlarına başka şeylere yönlendirin; tozu halının altına atmaktan başka bir şey olmayacaktır. Bu çocukların bireysel destek almaları ve ailelerinin de aile danışmanı ile destek alması gerekir.'</p> <p>Ö10: 'Aile ile iş birliği yaparak ekran başında geçirilen sürenin kademeli olarak azaltılmasına yönelik bir yol izledim. Ailenin çocukla geçirdiği nitelikli süreyi arttırmasına katkıda bulundum.'</p>
Yasaklama (Ö2, Ö4, Ö14, Ö19, Ö26)	5		<p>Ö26: 'Kesinlikle sınır konulmalı, gözetim şart, olumlu davranış, öğrenmeye yönelik faaliyetlerde bulunmalarına dikkat edilmeli, gerekirse yasaklanmalı.'</p>
Sistemantik Duyarsızlaştırma (Ö1, Ö23, Ö18, Ö27)	4		<p>Ö1: 'Aileyle görüşüp izleme zamanını kademeli kısaltmasını söyledim.'</p> <p>Ö27: 'Kademeli olarak dijital ortamda geçirilen sürenin kısaltılması gerekir.'</p> <p>Ö18: 'Ailesi ile iş birliği halinde kısıtlamalar koyarak dijital ürünlere harcadığı vakti en azami süreye indirmek ve yavaş yavaş unutturmak.'</p> <p>Ö23: 'Aile ile iş birliği yaparak ekran başında geçirilen sürenin kademeli olarak azaltılmasına yönelik bir yol izledim.'</p> <p>Ö24: 'İlk işim göz teması kurmaya çalışıyorum, ona dokunarak söylediklerimi tekrarlıyorum.'</p>
Çocuklarla Etkili İletişim Kurulmalı (Ö4, Ö14, Ö24, Ö29)	4		<p>Ö4: 'Çocukları birey gibi kabul edip onları bilgilendirmek.'</p> <p>Ö14: 'Bence çocukları önce yargılamadan dinlemek sonra da onları bu kaçısa sevk edecek şeyleri ortadan kaldırmak ve devletçe milletçe daha sevgi dolu aileler daha bilinçli aile yapılanmaları oluşturmak gerekiyor.'</p>
Aile Eğitimleri Verilmeli (Ö12, Ö13, Ö15)	3		<p>Ö12: 'En önemli şey aile eğitimi aileler belli bir aralıkta kampa alınarak uygulamalı olarak çocuklarıyla vakit geçirme becerilerini geliştirdikten sonra çocuğa ulaşılabilir.'</p> <p>Ö13: 'Bence çocukları önce yargılamadan dinlemek sonra</p>

		<p>da onları bu kaçışa sevk edecek şeyleri ortadan kaldırmak ve devletçe milletçe daha sevgi dolu aileler daha bilinçli aile yapılanmaları oluşturmak gerekiyor.’</p> <p>Ö15: ‘Ailelere temel bilgisayar eğitimleri verilmeli, bilgisayarı tanımayan kullanmayı bilmeyen ebeveyn sanal ortamdaki kontrol ve güvenliği sağlayamayacaktır.’</p>
Çocuklar Doğayla Bütünleştirilmeli (Ö3, Ö8, Ö17)	3	<p>Ö3: ‘Çocukları doğa ile iç içe farklı ilgi alanlarına yönlendirmek.’</p> <p>Ö17: ‘Çocukları doğal ortamlara yönlendirmek. Çocukların rahatça oyun oynayabilecekleri, kendileri olabilecekleri ortamlar yaratmak.’</p> <p>Ö8: ‘Dijital bağımlılığı yenmenin yolu gör dokun hisset yoluyla öğrenmek ve öğretmektir. Teknolojiyi gerektiği kadar kullanıp yaparak yasayarak öğrenmektir.’</p>
Ebeveynler için Oyun Kitapçıkları Hazırlanmalı (Ö12, Ö22, Ö9)	3	<p>Ö12: ‘Ebeveynlerin çocuklara iyi örnek olmaları için, evdeki zamanlarını daha etkili kullanmaları konusunda etkinlik önerileri sunmalıyız.’</p> <p>Ö22: ‘Sürekli aile ile irtibat halinde olarak bu bağımlılığı en aza indirmek için aile ve çocuk arasındaki bağları kuvvetlendirmek adına evde yapabilecekleri etkinlikler planlıyorum.’</p> <p>Ö9: ‘Aileye çocuğuyla birlikte yapabileceği etkinlik tabloları hazırlıyorum.’</p>
Uzmanlarla İş birliği Yapılmalı (Ö14, Ö16, Ö24, Ö30)	4	<p>Ö14: ‘Velilerle ve rehber öğretmenlerle görüşüyorum ortak bir önlem alınabilir mi diye.’</p> <p>Ö16: ‘Rehberlik servisiyle görüşüp farklı çözüm yolları denenebilir.’</p> <p>Ö24: ‘Bu çocukların bireysel destek ile ve ailelerinin aile danışmanı ile destek alıp bunlarla beraber kademeli olarak uzaklaştırılıp yerine güzel alışkanlıklar koyulabilir.’</p> <p>Ö30: ‘Okul bünyesinde bir rehber öğretmenden yardım alarak ailelere seminer verilmesini sağlıyorum.’</p>
Kitap Okumaya Teşvik (Ö2, Ö18, Ö3)	4	<p>Ö3: ‘İlgilere göre etkinliklere yönlendirme, bol bol kitap okuma kitap dinleme.’</p> <p>Ö2: ‘Kitap okumaya teşvik etmek.’</p> <p>Ö18: ‘Aileyle görüşüp kitap okumalarını söyledim.’</p>
Yetişkin Denetimi (Ö2, Ö9, Ö6)	4	<p>Ö2: ‘Sınıflarda akıllı tahtaları öğretmen gözetiminde kullanılmak.’</p> <p>Ö6: ‘Sürekli uyarı vermek gerekir.’</p> <p>Ö9: ‘Oynadıkları oyunların içeriklerinin anne baba tarafından kontrol edilmesi.’</p>
Her Sokak İçin Güvenli Oyun Alanları Hazırlanmalı (Ö12, Ö17, Ö20)	3	<p>Ö12: ‘Öğrencilerimizin okul dışında da güvenilir ortamlarda, çocuk oyunları oynamalarını sağlamalıyız.’</p> <p>Ö17: ‘Çocukları doğal ortamlara yönlendirmek. Çocukların rahatça oyun oynayabilecekleri, kendileri</p>

		<i>olabilecekleri ortamlar yaratmak.'</i>
		Ö20: <i>'Her sokakta geleneksel oyunların güvenle oynanabileceği oyun alanları oluşturulmalı.'</i>
Model Olma (Ö12, Ö11, Ö4)	3	Ö12: <i>'Açıkçası bunun daha çok evle aileyle ilgili bir durum olduğunu düşünüyorum. Çünkü okula tablet vs. getiremiyorlar. Evde ise süre sınırlaması, kararlılık ve bizim ebeveynler olarak bağımlılıktan vazgeçmemiz gerekiyor. Çocukları şekillendiren bizleriz sonuçta.'</i> Ö4: <i>'Yetişkinler çocuk yetiştirirken kendilerinin örnek alındığını bilmelidir. Ailesiyle birlikteyken telefon ve bilgisayardan uzak durmalıdır.'</i>
Tutarlı Olma (Ö23, Ö12)	2	Ö23: <i>'Zaman geçirme süresini kısa tutma bu konuda tutarlı davranma.'</i> Ö12: <i>'Kararlılıktan vazgeçmemiz gerekiyor.'</i>
Sorumluluk Verilmeli (Ö1, Ö13)	2	Ö1: <i>'Öğrencilerin diğer olumlu davranışlarını ön plana çıkaracak sorumluluklar vererek kendini keşfetmesini sağlamak.'</i> Ö13: <i>'Sorumluluk verme.'</i>
Çocuklar Teknolojik Araçlarla Olabildiğince Geç Tanışmalı (Ö29, Ö18)	2	Ö29: <i>'Çocukların geç tanınmasını sağlamak.'</i> Ö18: <i>'Erken yaşta tablet, telefon çocuklara verilmemeli.'</i>
Ebeveyn Oyun Atölyeleri Açılmalı (Ö20)	1	Ö20: <i>'Ebeveynlerin çocuklarıyla katılabilecekleri oyun atölyeleri olmalı yaşayarak deneyerek uygulamalı olarak yeni oyunlar öğrenmeliler...'</i>
Her Mahalleye Bir Kreş (Ö10)	1	Ö10: <i>'Her mahalleye bir kreş olmalı, anneler çocuklarını evde ekran karşısına bırakmak yerine bu kreşlere bırakabilmeli.'</i>
Kamu Spotları Hazırlanmalı (Ö5)	1	Ö5: <i>'Ekran bağımlılığının zararları tıpkı sigara bağımlılığı gibi kamu spotlarıyla anlatılmalı.'</i>
Öğretmen Yeterlilikleri Artırılmalıdır (Ö20)	1	Ö20: <i>'Dijital içerik hazırlama konusunda öğretmenlerin yeterlilikleri artırılmalıdır. Çünkü kimlerin hazırladığı bilinmeyen dijital içerikler çocuklara zarar verebilmekte, çocukların gelişimine uygun olmayan öğelere yer verilmektedir. Öğretmenler kendi içeriklerini kendileri geliştirirlerse bu durumun önüne geçilebilir.'</i>

Tablo 4 incelendiğinde yirmi üç kategori olduğu görülmektedir. Bu kategoriler aileyle birlikte nitelikli zaman geçirilmeli, çocuklar ilgilerine uygun farklı etkinliklere yönlendirilmeli, sınır koyulmalı, akranlarıyla oynamaları için provoke edilmeli, ebeveynlerle işbirliği yapılmalı, sistematik duyarsızlaştırma, aile eğitimleri verilmeli, çocuklarla etkili iletişim kurulmalı, çocuklar doğayla bütünleştirilmeli, yasaklama, ebeveynler için oyun kitapçıkları hazırlanmalı, uzmanlarla işbirliği yapılmalı, kitap okumaya teşvik, yetişkin denetimi, her sokak için güvenli oyun alanları hazırlanmalı, model olma, tutarlı olma, sorumluluk verilmeli, çocuklar teknolojik araçlarla olabildiğince geç tanışmalı, ebeveyn oyun atölyeleri açılmalı, her mahalleye bir kreş, kamu spotları hazırlanmalı, öğretmen yeterlilikleri artırılmalı olarak belirlenmiştir. Öğretmenlerin dijital bağımlılıkla mücadelede mesleki

deneyimlerine dayanarak geliştirdikleri çözüm önerileri arasında aileyle nitelikli zaman geçirilmeli önerisi yer almaktadır. Yirmi dört ve iki numaralı öğretmen *'Aileyle sık iletişim halinde olup telefon tableten uzak tutmalarını birlikte daha çok vakit geçirip etkinlik yapmalarını öneriyorum. Çünkü çocuklar okulda değil evde dijital bağımlılık gösteriyorlar, iş ailede bitiyor aslında'* (Ö24), *'Ailelerin çocukları ile daha çok ve verimli, kaliteli zaman geçirmelerini öneriyorum. Her hafta sonu mutlaka değişik bir etkinlik yapmalarını istiyorum (ailecek). Örneğin; büyükleri ziyaret, çocuk esirgeme kurumunu ya da huzur evini ziyaret, park eğlenceleri, kitapçıya gitmek, doğa yürüyüşü, tiyatro, sinema vb....'* (Ö2) şeklinde ifade etmişlerdir. Dijital bağımlılıktan çocukları kurtarmak için öğretmenler çocukların ilgilerine uygun farklı etkinliklere yönlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. Bununla ilgili on yedi ve sekiz numaralı öğretmenler; *'Öğrencileri farklı alanlara yönlendirmek. Özellikle spor ve sanata yönlendirmek bağımlılıklarını azaltacaktır'* (Ö17), *'Çocuklarımıza bilgisayar ve telefon dışında keyif alabilecekleri oyunlar olduğu gösterilmeli'* (Ö8) şeklinde ifade etmişlerdir. Dijital bağımlılığın önüne geçmek için çocuklara sınırlar koyulması gerektiğini savunan öğretmenler vardır. On bir ve bir numaralı öğretmenler, *'Ben dijital kullanımına karşı bir öğretmen değilim süresi olmak şartıyla. Velilerimle alarm sistemini başlattık. Her gün 30 dakika alarm çalana kadar oyun oynayabilir video izleyebilir diye. Bu da çocukların hem istediklerini karşılamasını hem de ailenin kontrolünde olmasını sağladı'* (Ö11), *'Tamamen hayattan çıkarmak yerine süreye bağlı kalarak kontrollü kullanımı öneriyorum'* (Ö1) şeklinde ifade etmişlerdir. Akranlarıyla oyun oynamaları için provoke edilmelidir önerisini getiren öğretmenler, *'Çocukları daha fazla açık havada ve akranlarıyla vakit geçirmeye yönlendiriyorum.'* (Ö13) *'Çocuklarımıza bilgisayar ve telefon dışında keyif alabilecekleri oyunlar olduğu gösterilmeli, çocuklarımız gurup aktivitelerine dahil edilmelidir'* (Ö9) şeklinde ifade etmişlerdir. Dijital bağımlılıkla mücadele öğretmenler en yakın destekçisi olarak ebeveynleri görmekte ve ebeveynlerle iş birliği yapılması gerektiğini ifade etmektedirler. Bununla ilgili otuz ve on dört numaralı öğretmenlerin *'Velilerle iş birliği yapıp durum anlatılmalı. Dijitalde geçirilen zaman yerine daha kaliteli zaman geçirmeleri sağlanmalı'* (Ö30), *'Her şeyin temelinde aile bilinci olduğunu görüyorum. Bu olmadan istediğiniz kadar spora akıl oyunlarına başka şeylere yönlendirin; tozu hahının altına atmaktan başka bir şey olmayacaktır. Bu çocukların bireysel destek almaları ve ailelerinin de aile danışmanı ile destek alması gerekir'* (Ö14) şeklindeki ifadeleri dikkat çekmektedir. Dijital bağımlılıkla ve bağımlılıktan dolayı ortaya çıkan problem davranışların düzeltilmesinde sistematik duyarsızlaştırma kullanılması gerektiğini ifade eden öğretmenler vardır. On sekiz ve yirmi üç numaralı öğretmenleri bu konudaki ifadeleri şu şekildedir: *'Ailesi ile iş birliği halinde kısıtlamalar koyarak dijital ürünlere harcadığı vakti en azami süreye indirmek ve yavaş yavaş unutturmak'* (Ö18) *'Aile ile iş birliği yaparak ekran başında geçirilen sürenin kademeli olarak azaltılmasına yönelik bir yol izledim'* (Ö23). Ailenin vazgeçilmez rolüne inanan öğretmenler dijital bağımlılık konusunda ailelere eğitim verilmesi gerektiğini ifade etmiştir. On iki ve on beş numaralı öğretmenler, *'En önemli şey aile eğitimi aileler belli bir aralıkta kampa alınarak uygulamalı olarak çocuklarıyla vakit geçirme becerilerini geliştirdikten sonra çocuğa ulaşılabilir'*(Ö12), *'Ailelere temel bilgisayar eğitimleri verilmeli, bilgisayar tanımayan kullanmayı bilmeyen ebeveyn sanal ortamdaki kontrol ve güvenliği sağlayamayacaktır'*(Ö15) şeklinde ifade etmişlerdir.

Dijital bağımlılıktan çocukları uzaklaştırmak için onlarla etkili iletişimle kurulması gerektiğini savunan öğretmenler vardır. Dört ve on dört numaralı katılımcılar, ‘Çocukları birey gibi kabul edip onları bilgilendirmek’ (Ö4), ‘Bence çocukları önce yargılamadan dinlemek sonra da onları bu kaçışa sevk edecek şeyleri ortadan kaldırmak ve devletçe milletçe daha sevgi dolu aileler daha bilinçli aile yapılanmaları oluşturmak gerekiyor’(14) şeklinde ifade etmişlerdir. Öğretmenlerden bazıları dijital bağımlılıkla mücadelede doğaya vurgu yapmış, çocukların doğayla bütünleştirilmesini önermiştir. On yedi ve sekiz numaralı öğretmenler bu konuda ‘Çocukları doğal ortamlara yönlendirmek. Çocukların rahatça oyun oynayabilecekleri, kendileri olabilecekleri ortamlar yaratmak’ (Ö17), ‘Dijital bağımlılığı yenmenin yolu gör dokun hisset yoluyla öğrenmek ve öğretmektir. Teknolojiyi gerektiği kadar kullanıp yaparak yasayarak öğrenmektir’ (Ö8) şeklinde ifade etmiştir. Bağımlılığın önüne engel koyarak yasaklayarak geçilebileceğini söyleyen öğretmenler de olmuştur. Bunula ilgili yirmi altı numaralı öğretmen ‘Kesinlikle sınır konulmalı, gözetim şart, olumlu davranış, öğrenmeye yönelik faaliyetlerde bulunmalarına dikkat edilmeli, gerekirse yasaklanmalı’ şeklinde ifade etmiştir. Ailenin desteğinin önemine inanan ve aileler için yapılabilecekleri ortaya koyan öğretmenler ebeveynler için oyun kitapçıklarının hazırlanmasını önermiştir. On iki ve dokuz numaralı öğretmenler şu şekilde ifade etmiştir: ‘Ebeveynlerin çocuklara iyi örnek olmaları için, evdeki zamanlarını daha etkili kullanmaları konusunda etkinlik önerileri sunmalıyız’ (Ö12), ‘Ailelere etkinlik/oyun önerilerini tavsiye edecek rehber kitapçıklar hazırlanmalı’ (Ö9). Uzmanlarla iş birliği yapılmasını vurgulayan öğretmenler de olmuştur. On altı ve yirmi dört numaralı öğretmenin ‘Rehberlik servisiyle görüşüp farklı çözüm yolları denenebilir’ (Ö16) ‘Bu çocukların bireysel destek ile ve ailelerinin aile danışmanı ile destek alıp bunlarla beraber kademeli olarak uzaklaştırılıp yerine güzel alışkanlıklar koyulabilir’ (Ö24) şeklindeki görüşleri dikkat çekmektedir. Kitap okumaya teşvik edilmesi gerektiğini öneren öğretmenlerimizden üç numaralı öğretmen ‘İlgilere göre etkinliklere yönlendirmeyi, bol bol kitap okumayı ve kitap dinlemeyi öneriyorum.’ Dijital bağımlılıkla mücadelede yetişkin denetimine vurgu yapan öğretmenler olmuştur. Dokuz numaralı öğretmen ‘Oynadıkları oyunların içeriklerinin anne baba tarafından kontrol edilmesi’ şeklinde ifade etmiştir. Her sokak için güvenli oyun alanlarının hazırlanmasının dijital bağımlılığı azaltacağı görüşündeki öğretmenler vardır. On yedi ve yirmi numaralı öğretmenler ‘Çocukları doğal ortamlara yönlendirmek. Çocukların rahatça oyun oynayabilecekleri, kendileri olabilecekleri ortamlar yaratmak’ (Ö17), ‘Her sokakta geleneksel oyunların güvenle oynanabileceği oyun alanları oluşturulmalı’ (Ö20) şeklinde ifade etmişlerdir.

Çocukların duyduklarından ziyade gördüklerini uyguladığı düşüncesiyle model alma önerisinde bulunan öğretmenler vardır. On iki ve dört numaralı öğretmenlerin görüşleri şu şekildedir: ‘Açıkçası bunun daha çok evle aileyle ilgili bir durum olduğunu düşünüyorum. Çünkü okula tablet vs. getiremiyorlar. Evde ise süre sınırlaması, kararlılık ve bizim ebeveynler olarak bağımlılıktan vazgeçmemiz gerekiyor. Çocukları şekillendiren bizleriz sonuçta’ (Ö12), ‘Yetişkinler çocuk yetiştirirken kendilerinin örnek alındığını bilmelidir. Ailesiyle birlikteyken telefon ve bilgisayardan uzak durmalıdır’ (4). Ayrıca dijital bağımlılıkla mücadelede öğretmenlerin kendi deneyimlerinden yola çıkarak geliştirdikleri çözüm yolları arasında çocuğa karşı tutarlı olmalı, çocuğa sorumluluk verilmeli, çocuklar teknolojik araçlarla olabildiğince geç tanışmalı, ebeveyn oyun atölyeleri açılmalı, her mahalleye bir kreş yapılmalı,

kamu spotları hazırlamalı, öğretmen yeterlilikleri artırılmalıdır şeklinde önerilerde bulunulmuştur. Öğretmenlerin bu görüşlerini destekleyecek ifadeler şu şekildedir: ‘Zaman geçirme süresini kısa tutma bu konuda tutarlı davranma.’ (Ö23), ‘Öğrencilerin diğer olumlu davranışlarını ön plana çıkaracak sorumluluklar vererek kendini keşfetmesini sağlamak’ (Ö1), ‘Erken yaşta tablet, telefon çocuklara verilmemeli’ (Ö18), ‘Ebeveynlerin çocuklarıyla katılabilecekleri oyun atölyeleri olmalı yaşayarak deneyerek uygulamalı olarak yeni oyunlar öğrenmeliler...’ (Ö20). ‘Her mahalleye bir kreş olmalı, anneler çocuklarını evde ekran karşısına bırakmak yerine bu kreşlere bırakabilmeli (Ö10). ‘Ekran bağımlılığının zararları tıpkı sigara bağımlılığı gibi kamu spotlarıyla anlatılmalı’ (Ö5), ‘Dijital içerik hazırlama konusunda öğretmenlerin yeterlilikleri artırılmalıdır. Çünkü kimlerin hazırladığı bilinmeyen dijital içerikler çocuklara zarar verebilmekte, çocukların gelişimine uygun olmayan öğelere yer verilmektedir. Öğretmenler kendi içeriklerini kendileri geliştirirlerse bu durumun önüne geçilebilir’ (Ö20).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki bilgilerinin tespit edilmesi ve dijital bağımlılık geliştiren öğrencilerine ilişkin önerdikleri çözüm yollarının ortaya çıkarmasını amaçlayan bu çalışmada okul öncesi eğitimi ve sınıf eğitimi branşlarından, toplamda 30 öğretmenin katılımıyla veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Dijital bağımlılık, dijital platformların aşırı ve kontrolsüz kullanımı çok küçük yaşlardan itibaren hem günümüz çocuklarını, hem de ailelerini tehdit etmektedir. Günümüzde gerek medyada çıkan haberlerde gerekse bilimsel araştırmalarda sıklıkla üzerinde çalışılan bir konu olan “dijital bağımlılık” ile ilgili Amerikan Psikiyatri Birliği, konuyla ilgili artan talepler sebebiyle Ruhsal Rahatsızlıkların Teşhis ve Değerlendirme El Kitabı’nın Mayıs 2013’de yayımlanan 5. baskısının (DSM-V) ekinde “İnternet Kullanım Bozukluğu”na yer verilmiştir (APA, 2013; Kuss, Griffiths ve Binder, 2013). Araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme sorularından ilki olan, ‘Sizce dijital bağımlılık nedir?’ sorusuna yanıt veren katılımcı öğretmenler, “teknolojik cihazlardan ayrı kalamama ve gereğinden fazla kullanma, sürekli çevrim içi olma, toplumdan soyutlanma, problem davranışların nedeni” gibi ifadeler kullanmışlardır. Katılımcı öğretmenlerin dijital bağımlılık konusundaki tanımlarına bakıldığında, dijital bağımlılığı tanımlayan pek çok çalışma ile örtüştüğü görülmektedir (Abreu, 2011; Beard, 2005; Greenfield, 1999; Griffiths, 1999; Horzum, 2011; Savcı ve Aysan, 2017; Young, Morgan ve Cotten, 2003; Young, 1998). Griffiths’e göre (1999) bağımlı davranış ölçütleri; dikkat çekme (durumun kişinin yaşamında en önemli şey haline gelmesi), duygudurum değişikliği (belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimlerdir), tolerans (İstenen etkiyi yaşamak için, özel eylemin miktarının artırılması), yoksunluk eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygusal ya da fiziksel etkiler), çatışma (Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişilerarası çatışmalar ya da içsel çatışmalar), ve nüks (bir eylemin tekrar oluşması eğilimi)’ tür. Graffiths’in sunmuş olduğu ölçütler çerçevesinde, veri toplama sürecinde öğretmenlere yöneltilen birinci araştırma sorusuna verilen cevaplara bakıldığında öğretmenlerin dijital bağımlılık konusunda bütünsel bir analiz yaptıklarını ve tanı kriterleri konusunda gerçekçi olduklarını doğrulamaktadır.

Araştırmanın katılımcısı öğretmenlere yöneltilen ‘Dijital bağımlılık geliştiren öğrencinizle ilgili gözlemleriniz nelerdir? Ne gibi güçlükler ve problem davranışlarla karşılaştınız?’ sorusuna verilen cevaplardan ; “agresif ve saldırgan davranışlar, dikkat eksikliği ve odaklanamama, iletişim bozukluğu, motivasyon eksikliği, sosyal ortamdan uzaklaşma, sürekli hareket halinde olma, algılama problemi” gibi davranışların öğretmenlerin öğrencilerinde sıklıkla gözlemlendiği görüşmelerde ortaya çıkmıştır. Dijital bağımlılık, Dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılık türlerini geliştiren çocukların sorunlarını konu alan çalışmalara bakıldığında araştırma ile benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018), dijital oyunların çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıklarına olan etkilerini inceledikleri araştırmalarında, Dijital oyun oynamanın çocuklarda, dijital oyun oynama bağımlılığı, anksiyete ve agresif tutum sergileme ve depresyon, asosyalleşme ve aile içi iletişimde azalma gibi ruhsal bozukluklar başta olmak üzere; omurga, omuz el-el bileği gibi vücut bölümlerinde kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızamık ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık sorunlarına da neden olduğu sonucuna varmışlardır. Yine alan yazında taranan çeşitli araştırmalarda, kontrolsüz kullanımın; depresyon (Mentzoni ve ark. 2011), saldırganlık (Anderson ve ark. 2008, Bartholow ve ark. 2005, Bilgi 2005, Bluemke ve ark. 2010, Demirtaş Mardan ve Ferligül Çakılcı 2014, Gentile ve ark. 2004, Möller ve Krahe 2009, Olson ve ark. 2009, Polman ve ark. 2008, Wang ve ark. 2009), anksiyete (Gentile ve ark. 2004, Mentzoni ve ark. 2011), şiddet eğilimi (Fischer ve ark. 2010, Williams ve ark. 2011), olumlu sosyal davranışlarda azalma (Greitemeyer ve Müge 2014), dikkat sorunları (Chan ve Rabinowitz 2006, Gentile 2009), günlük işlerin, görevlerin aksatılması (Byun vd., 2009) gibi pek çok soruna yol açtığı üzerinde önemle durulmaktadır.

Sıralanan tüm bu sonuçlar dahilinde, dijital bağımlılık özelliği sergileyen öğrencileri konusunda okul öncesi eğitimi öğretmenleri ve sınıf öğretmenlerinin iyi bir gözlem yaptıkları, öğrencilerinin bu durumlarının farkında oldukları ve karşılaştıkları güçlükleri tanımlayarak öğrencisini dijital bağımlılığa götüren yoldaki faktörler arasında neden sonuç ilişkisi kurmaları ve çeşitli çıkarımlarda bulunmaları bu konuda biliş düzeylerinin belli bir sınırın üstünde olduğunu da ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin gözlemleri sonucunda yaptıkları çıkarımlar, bu önemli sorunun sınıfa yansıyan yönünü ortaya koyduklarını göstermektedir. Dolayısıyla bir yönüyle de araştırma ve araştırmanın verileri, öğretmenlerin çoğu zaman çok da farkında olmadıkları, dijital bağımlılığa dair öğrencilerinde karşılaştıkları sorun durumlara karşı farkındalık geliştirmeleri ve çözümler üretmesi açısından önemlidir.

Araştırmada üçüncü araştırma sorusu olan, öğretmenlerin dijital bağımlılık konusunda sundukları çözüm önerilerine bakıldığında ise yirmi üç kategori olduğu görülmektedir. Bu kategoriler sırasıyla; aileyle birlikte nitelikli zaman geçirilmeli, çocuklar ilgilerine uygun farklı etkinliklere yönlendirilmeli, sınır koyulmalı, akranlarıyla oynamaları için provoke edilmeli, ebeveynlerle işbirliği yapılmalı, sistematik duyarsızlaştırma, aile eğitimleri verilmeli, çocuklarla etkili iletişim kurulmalı, çocuklar doğayla bütünleştirilmeli, yasaklama, ebeveynler için oyun kitapçıkları hazırlanmalı, uzmanlarla işbirliği yapılmalı, kitap okumaya teşvik, yetişkin denetimi, her sokak için güvenli oyun alanları hazırlanmalı, model olma, tutarlı olma, sorumluluk verilmeli, çocuklar teknolojik araçlarla olabildiğince geç tanışmalı, ebeveyn oyun atölyeleri açılmalı, her mahalleye bir kreş, kamu spotları hazırlanmalı, öğretmen yeterlilikleri artırılmalı, şeklindedir. Savcı ve Aysan (2017) çalışmalarında, teknolojik bağımlılıkların

çocukların akran, arkadaş ve aile ilişkilerini zedelediğini ve sosyal bağıllık düzeyini düşürdüğünü söylemektedirler. Yine Ögel'e (2008) göre sanal ortamlar gerçek sosyalleşmenin bozulmasına sebep olmaktadır. Sanal ortamda uzun zamanlar geçiren çocuklar gerçek yaşamdan kopmakta, yaşından beklenen şekilde gerçek oyun ortamlarına dahil olamamaktadır. Aslında tehdit sadece çocukluk çağını kapsamamaktadır. Burada ki bağımlılık tehdidi yaşamsaldır ve çocuğun tüm yaşamını etkileyecek, biçimlendirecek roldedir. Araştırmada da, öğretmenler güvenli ve özgür oyun alanlarının oluşturulması, çocuğun aile ile birlikte oyunlar oynayabilmesi konusunda ifadelerde bulunmuşlardır. Ancak ailelerde de hem kaliteli zaman geçirme konusunda hem de sanal oyunlar konusunda, ciddi düzeyde bilinçsizlikler mevcuttur. Coşkun ve Filiz'in (2019), yapmış oldukları araştırmada katılımcı öğretmenlerin teknolojinin aileler tarafından çocukları oyalama aracı olarak kullanıldığını, çocuğa ödül ve ceza uygulamalarında başvurulduğu vurgulanmıştır. Ayrıca ailelerin uzun saatler çocukların teknoloji kullanımına karşı kayıtsız kaldıkları hatta bunu sorumluluktan kaçma noktasında fırsat bildikleri ve dijital araçlar, sanal dünya konusunda eğitimsiz ve bilgisiz oldukları araştırmanın katılımcıları olan okul öncesi eğitimi öğretmenleri tarafından ifade edilmiştir. Sürekli olarak ailesiyle zaman geçiren çocuklar, rol model gördüğü aile bireylerini belli dönemlerde taklit etme çabası içine girmektedir. Bu süreç zarfında özellikle teknoloji kullanımı bakımından yanlış rol model olan aile, çocukların teknoloji kullanım becerilerini de yanlış şekillendirecektir. Çalışmalar internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi bozuklukların aile içi çatışmaların olduğu ortamlarda daha çok beslendiğini (Ögel, 2014) aksine ebeveyn-çocuk arasındaki iyi/güçlü ilişkilerin ise problemi azalttığını (Chiu, Lee ve Huang, 2004, Jeong ve Kim 2011) göstermiştir. Türkiye'de genç nüfusun fazla olması, dijital teknolojinin yoğun olarak kullanılması, denetim ve koruyucu önlemlerin yetersiz kalması problemin oluşmasını/artmasını destekleyebilir. Sonuç olarak daha sonra yapılacak çalışmalarda bu araştırmada ortaya çıkan kategorilerin derinleştirilerek, farklı yöntemler ve daha farklı veri toplama araçları ile daha fazla branştan öğretmene ulaşılması ve karşılaştırılmalar yapılması sonuçlarının öğretmenlere sunulması, çağımızın önemli bir sorunu olan ve her yaşta insanı ilgilendiren dijital bağımlılık hakkında bilinçlenme noktasında faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma ile çocuklarında gelişen dijital bağımlılık konusunda daha fazla bilgi ihtiyacı hisseden ebeveynlere de yol gösterilmesi mümkündür.

Kaynakça

- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Dill, K. E. (2012). Prosocial, antisocial, and other effects of recreational video games. In D. G. Singer & J. L. Singer (Eds.). *Handbook of children and the media* (2nd ed., pp. 249–272). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Anderson, C. A., Sakamoto, A, Gentile, D. A., İhori, N., Shibuya, Naito, K., Yukawa, S. & Kobayashi, K. (2008). Longitudinal effects of violent video games on aggression in Japan and the United States. *Pediatrics*, 122(5), 1067-72. doi: 10.1542 / peds, 2000-1425.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A., & Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *PersSoc Psychol Bull*, 31, 1573-1586.
- Beyatlı, Ö. (2012). *Orta öğretim kademesindeki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Yakındoğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, KKTC). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.

- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Bilgiç, H. G, Duman, D. & Seferoğlu, S. S. (Şubat, 2011). *Dijital yerlilerin özellikleri ve çevrimiçi ortamların tasarlanmasındaki etkileri*. XIII. Akademik Bilişim Konferansında sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bluemke, M., Friedrich, M., & Zumbach, J. (2010). The influence of violent and nonviolent computer games on implicit measures of aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 36, 1-13.
- Byun, S., Ruffini, C, Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Ceyhan, A. A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 69-77.
- Cao, F., & Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents, *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275-281.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing, *Computers in Human Behavior*, 23, 1531 – 1548.
- 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.
- Chiu. S., Lee. J., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behaviour*, 7, 571-581.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (M. Bütün ve S. B. Demir, çev. edt.). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Cropley, A. J. (2002). *Qualitative research methods: An Introduction for students of psychology and education*. University of Latvia: Zinatne.
- Çavuş, B., Ayhan, S. & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çetin, M. & Özgiden, H. (2013). Dijital kültür sürecinde dijital yerliler ve dijital göçmenlerin twitter kullanım davranışları üzerine bir araştırma, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (E – GİFDER)*, 2(1), 172 – 189.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 4(1), 95-107.
- Coşkun, Karademir, T & Filiz, O. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 239-267.
- Çubukçu, A. & Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, 148 – 174.
- Demirtaş, Madran, H. A. & Ferligül, Çakılcı, E. (2014) Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.

- Erişti, B. & Avcı, F. (2018). Preschool children's views regarding their parents' frequency of internet use at home and its relevant effects. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), DOI: 10.15805/addicta.2018.5.2.0049.
- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665–690. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>.
- Fischer, P., Kastenmüller, A., & Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192-195. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2009.06.010>.
- Gentile, D. A. (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–603.
- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2006). Video games. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of human development*, 3, 1303–1307. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *J Adolesc*, 27, 5-22.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537.
- Greitemeyer, T., & Müge, D. O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Pers Soc Psychol Bull*, 40, 578–589.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?, *The Psychologist*, 12 (5), 246 – 250.
- Ghassemzadeh, L. M. A., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 731-733.
- Günüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Günüş, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220 – 232.
- Higgins, S., Xiao, Z., & Katsipataki, M. (2012). The impact of digital technology on learning: A summary for the education endowment foundation. Durham, UK: Education Endowment Foundation and Durham University.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56–68.
- Jeong, E. J. ve Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14, 213–221.
- Kaya, A. B. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. (Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Keikhyfarzaneh, M. M & Jenaabadi, H. (2011). Relationship between internet using mental health of internet users. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 2(9), 1-5.
- Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 2146-9199.
- Kuzu, A. (2011). İnternet ve aile. *Aile ve Toplum*, 7(27), 1303-0256.
- Laura, A. N., & Richard, N. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step, *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381 – 384.

- Livingstone, S., Nandi, A., Banaji, S. & Stoilova, M. (2017). Young adolescents and digital media: Uses, risks and opportunities in low and middle income countries: A rapid evidence review. Gage, London, UK. <http://eprints.lse.ac.uk/83753>.
- Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H., Myrseth. H., Skouverøe. K. J., Hetland. J., & Pallesen. S. (2011) Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychol Behaviors Social Networks*, 14, 591–596.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks, *Computers in Human Behavior*, 24, 468 – 474.
- Möller I, Krahe B (2009) Exposure to violent video games and aggression in German adolescents: A longitudinal analysis. *Aggressive Behavior*, 35, 75-89.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Palaiologou, I. (2016). Children under five and digital technologies: implications for early years pedagogy. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(1), 5-24.
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2013). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction, Research & Therapy*, 6, 004. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>.
- Polman, H., Castro. B. O., & Aken, M. (2008). Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 34, 256-264.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18- year olds*. Kaiser Family Foundation.
- Rooji, A. J. V. (2011). *Online video game addiction exploring a new phenomenon* (Doctoral dissertation, Erasmus University Rotterdam). Retrived from <https://core.ac.uk/download/pdf/55816439.pdf>.
- Savcı, M., & Ayas, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30, 202-216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.
- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, (s. 31 – 48).
- Şakiroğlu, M. & Poyraz Aksyol, C. (2018). Kapat: *Çocukları Sanal Dünyadan Koruma Kılavuzu*. İstanbul: Hayy Kitap.
- Şirin, S. (2019). *Yetişin Çocuklar*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Olson, C. K., Kutner, L. A., Baer, L., Beresin, E. V., Doroty, E. W., & Armand, M. N. (2009). M-rated video games and aggressive or problem behavior among young adolescents. *Applied Development Science*, 13, 188-198.
- Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. 2. Baskı, İstanbul: Kültür Yayınları
- Öncel, M ve Tekin, A . (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/inujgse/issue/27438/288615>.
- We are social. (2017). Digital in 2017 global report. <https://wearesocial.com/special-reports/digitalin-2017-global-overview>.
- Williams, S. (2010). Welcome to generation. *B&T Magazine*, 60, (2731), 12.
- Yang, W., Vincent, M., Andrew, J. K., Kristine, M., David, D., Andrew, S., & William, K. (2009). Short term exposure to a violent video game induces changes in frontolimbic circuitry in adolescents. *Brain Imaging Behaviors*, 3, 38-50.

- Yeşilay. (2017). *Teknoloji bağımlılığı*. <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden edinilmiştir.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2012). *Sosyal Bilimlerden Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237–244.

Extended abstract

Introduction

For the fight against digital addiction, which is considered one of the most important forms of addiction in our age, both parents and educators have important duties. It is necessary to assume a common attitude in the behavioral problems encountered and to play a facilitating role in correcting the problem behaviors. Families and educators need to be aware of the possibilities and potential dangers of digital technologies, especially educators who shape society and have an idea about the impacts of the digital world. In this context, this research aims to determine the teachers' knowledge about digital addiction and to find out the suggested solutions for their students who develop digital addiction.

Methodology

This research is based on qualitative research type and holistic single case design. Qualitative research is defined as an approach that depicts the events and phenomena in the natural environment that focuses on understanding and reflecting the perspectives of the participants with the induction approach (Çokluk, Yılmaz & Oğuz, 2011; Yıldırım & Şimşek, 2012). Therefore, in this research, examining the views of teachers who have students who develop digital addiction and revealing the solutions they have reached and producing is considered as a case and the results have been tried to be reached according to the purpose of the research. The participant group of the research consists of 30 teachers from different branches of pre-school and classroom education who work in different cities of Turkey. In the study, a semi-structured interview form consisting of three questions was created as a data collection tool. Interviews were conducted face-to-face, by phone and online. Data were collected in September and October 2018. Descriptive analysis was used as data analysis method. In qualitative research, the data obtained in the data analysis section is described, explained and thematized, and interpreted. The data analyzed through descriptive analysis were arranged and interpreted within the framework of themes compatible with the research questions. In the reporting section, it is usual to define the case within the framework of concepts and themes and to make direct quotations and direct quotations are included in the research (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Results

Consistent with the aim of the study, as a result of the answers given to the first question directed to teachers, it is seen that eight codes were reached when the findings of teachers' thoughts about digital addiction were examined. These codes are determined as: not to be separated from technological devices, use technological devices more than necessary, desire to be constantly online in virtual environment, isolation from real life, cause of problem behaviors, excessive pleasure in using technological devices, disease and desire to follow new technological devices continuously. Nineteen codes emerged with the analysis of the findings for the second interview question in which teachers' thoughts about the problem behaviors observed in their students developing digital dependence were obtained. These codes are: aggressive and offensive behaviors, lack of attention and inability to focus, lack of

communication, lack of motivation, distance from the social environment, continuous movement, perception problem, modeling of characters in digital environments, quick boredom and dissatisfaction, lack of rules, glances in expression, lack of expression, language developmental disability, eating disorder, blindness of imagination, depressive and melancholic behaviors, low academic success, hand-eye coordination mismatch, irresponsibility, insomnia. In the findings of the third interview question, which was developed by teachers based on their professional experience in combating digital addiction, it was seen that there were twenty-three codes in total. These codes are determined that it is necessary to spend time with the family, children should be directed to different activities appropriate to their interests, limits should be set, they should be provoked to play with their peers, cooperation should be made with parents, systematic desensitization, family education should be provided, effective communication with children, children should be integrated with nature, prohibition, play booklets for parents prepare, collaborate with experts, encourage reading, adult supervision, safe play areas for each street, model, be consistent, responsibility should be given, children should be introduced to technological tools as late as possible, parent play workshops should be opened, a nursery and public spots should be prepared for each neighborhood, teacher competencies should be increased.

Discussion, conclusion and recommendations

In this study, which aims to determine the knowledge of the teachers about digital addiction and to find out the solutions proposed for the students who develop digital addiction, data collection process has been realized with the participation of 30 teachers from pre-school and classroom education branches. Within the results of the study, pre-school teachers and classroom teachers made good observations about the students who exhibited digital addictive characteristics, they were aware of these situations and they identified the difficulties they faced, and they made some inferences between the factors on the way that led the student to digital addiction, and cognition levels are above a certain limit. The inferences made by the teachers as a result of their observations show that they reveal the part of this important problem reflected in the classroom. Therefore, in one aspect, the data of the study are important for teachers to be aware of and find solutions to the problem situations they encounter in their students about digital addiction, which they are often not very aware of.