



T.C.

BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İŞLETME ANABİLİM DALI

YÖNETİM VE ORGANİZASYON TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE KARIYER GELECEĞİ ALGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TURGUT DUMAN

TEZ DANIŞMANI

PROF.DR. MUAMMER SARIKAYA

BİLECİK, 2026

10812842

T.C.
BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI
YÖNETİM VE ORGANİZASYON TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE KARIYER GELECEĞİ ALGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TURGUT DUMAN

TEZ DANIŞMANI
PROF.DR. MUAMMER SARIKAYA

BİLECİK, 2026

10812842

BEYAN

"Dijital Bağımlılık Düzeyi ile Kariyer Geleceği Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezimin hazırlık ve yazım aşamasında bilimsel araştırma ve etik kurallarına uyduğumu, [Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehberine](#) uygun olarak tez/dönem projemi hazırladığımı, başkalarının eserlerinden yararlandığım bölümlerde bilimsel etik kurallarına uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, çalışmamın herhangi bir kısmının başka bir tez/dönem projesi olarak sunulmadığını, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Turgut DUMAN

..../...../202..

İmza:

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının belirlenmesinden tamamlanmasına kadar geçen süreçte, çalışmamı yakından takip eden, bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana her zaman yol gösteren değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Muammer SARIKAYA'ya kıymetli katkıları ve emekleri için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Akademik sürecimdeki kıymetli destekleri ve katkılarından dolayı Öğr.Üyesi Sayın Dr.Salih MUTLU hocama teşekkür ederim.

Üzerimdeki emekleri ve destekleri adına İlk Alay Komutanım Sayın E. J. Alb. İsmail KARACA'ya şükranlarımı sunarım.

Son olarak, hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu zorlu akademik süreçte de maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bugünlere ulaşmamdaki en büyük emek sahibi olan değerli aileme sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Dijital teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler ve bu araçların günlük yaşamın merkezinde yer alması, bireylerin yaşam biçimlerini, iletişim pratiklerini, eğitim süreçlerini ve çalışma hayatını önemli ölçüde dönüştürmüştür. Bu bağlamda dijital teknolojilerin bireylerin kariyer süreçleri ve geleceğe yönelik algıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem taşımaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve söz konusu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik özellikler ile teknoloji kullanım dinamiklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmada kariyer geleceği algısı; kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği ve iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi boyutları üzerinden ele alınmıştır.

Araştırmada nicel araştırma deseni benimsenmiş ve verilerin toplanmasında anket tekniğine başvurulmuştur. Araştırma verileri; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik Demografik Bilgi Formu, dijital bağımlılık düzeylerini ölçen Dijital Bağımlılık Ölçeği ve kariyer geleceği algısını değerlendiren Kariyer Geleceği Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Toplanan veriler uygun istatistiksel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda, katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, günlük dijital araç kullanım süresi ve kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Kariyer geleceği algısının kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği ve iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi boyutlarında da farklılıklar belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, dijital bağımlılık ile kariyer geleceği algısının bazı boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Kariyer uyumluluğu ile dijital bağımlılığın aşırı kullanım ve bırakamama boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunurken, kariyer iyimserliği ile nüksetme arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. İş piyasasına ilişkin algılanan bilgi ile dijital bağımlılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca kariyer iyimserliği ile iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dijitalleşme, dijital bağımlılık, bireysel kariyer planlaması, kariyer geleceği algısı

ABSTRACT

The rapid advancements in digital technologies and the centrality of these tools in everyday life have substantially transformed individuals' lifestyles, communication practices, educational processes, and working lives. In this context, examining the impacts of digital technologies on individuals' career trajectories and perceptions of the future is of paramount importance. The primary objective of this study is to examine the relationship between university students' digital addiction levels and their perceptions of career future, and to determine whether these variables significantly differ according to various socio-demographic characteristics and technology usage dynamics. In the study, the perception of career future is addressed through the dimensions of career adaptability, career optimism, and perceived knowledge of the job market.

A quantitative research design was adopted in the study, and the survey technique was employed for data collection. The research data were gathered through a Demographic Information Form intended to identify the participants' demographic characteristics, the Digital Addiction Scale measuring their levels of digital addiction, and the Career Futures Inventory assessing their perception of career future. The collected data were evaluated using appropriate statistical analysis methods. As a result of the analyses, it was determined that the participants' digital addiction levels exhibited statistically significant differences according to age, gender, academic department, daily duration of digital device usage, and purpose of use. Significant differences were likewise identified across the dimensions of career adaptability, career optimism, and perceived knowledge of the job market within the perception of career future.

The findings obtained indicate the presence of statistically significant relationships between digital addiction and certain dimensions of the perception of career future. While significant correlations were identified between career adaptability and the excessive use and inability to quit dimensions of digital addiction, a significant relationship was determined between career optimism and relapse. No significant relationship was detected between perceived knowledge of the job market and the dimensions of digital addiction. Additionally, a statistically significant negative correlation was found between career optimism and perceived knowledge of the job market.

Keywords: Digitalization, digital addiction, individual career planning, perception of career future

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ.....	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. Dijitalleşme ve Dijital Dönüşüm.....	3
2. Dijital Bağımlılığın Tanımı	4
3. Dijital Bağımlılığın Belirtileri	5
4. Dijital Bağımlılık Türleri	7
4.1. Ekran Bağımlılığı.....	7
4.2. İnternet Bağımlılığı	8
4.3. Online Alışveriş Bağımlılığı	9
4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	10
4.5. Online Oyun Bağımlılığı.....	11
4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	12
5. Dijital Hastalıklar	13
5.1. Nintendinitis.....	14
5.2. WhatsAppitis (Klavye Hastalığı)	14

5.3. RSI (Repetitive Strain Injury) / Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması	15
5.4. Hikikomori Fenomeni	15
5.5. Ego Sörfü	16
5.6. Siberkondri.....	16
5.7. FOMO Hastalığı.....	17
5.8. Selfitis	18
5.9. Nomofobi	18
5.10. Netlessfobi	19
6. Dijital Bağımlılığın Etkileri	19
6.1. Dijital Bağımlılığın Sosyal Hayata Etkileri	20
6.2. Dijital Bağımlılığın Eğitim Hayatına Etkileri	21
6.3. Dijital Bağımlılığın İş Hayatına Etkileri	22

İKİNCİ BÖLÜM

BİREYSEL KARİYER PLANLAMASI VE KARİYER GELECEĞİ ALGISI

1. Kariyer Kavramı.....	24
2. Kariyer Yaklaşımları	25
2.1. Geleneksel Kariyer Yaklaşımı	25
2.2. Çağdaş Kariyer Yaklaşımı	26
3. Kariyer Planlaması ve Türleri	26
3.1. Örgütsel Kariyer Planlaması	27
3.2. Bireysel Kariyer Planlaması	28
4. Bireysel Kariyer Planlamasının Amacı ve Önemi	28
5. Bireysel Kariyer Planlama Sürecinin Aşamaları.....	29
5.1. Kendini Değerlendirme.....	31
5.2. Kariyer Olanaklarının Değerlendirilmesi	31

5.3. Hedef Belirleme	32
5.4. Kariyer Planının Hazırlanması ve Uygulanması.....	33
5.5. Geri Bildirim.....	34
6. Bireysel Kariyer Planlamasını Etkileyen Faktörler.....	34
6.1. Demografik Faktörler.....	35
6.1.1. Aile İlişkileri.....	35
6.1.2. Yaş.....	35
6.1.3. Cinsiyet.....	36
6.2. Kişisel Özellikler ve Yetenekler	37
6.3. Ekonomik Faktörler	38
6.4. Yasal Faktörler.....	39
6.5. Sosyal Faktörler	39
6.6. Teknolojik Faktörler	40
7. Kariyer Geleceği Algısı.....	41
7.1. Kariyer Uyumluluğu	42
7.2. Kariyer İyimserliği.....	43
7.3. İş Piyasasına İlişkin Algılanan Bilgi.....	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE KARIYER GELECEĞİ ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

1. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi	45
1.1. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları	45
1.2. Evren ve Örneklem	46
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	47
1.4. Araştırmanın Modeli	48

1.5. Verilerin Toplanması	49
1.6. Verilerin Analiz Edilmesi	49
1.6.1. Normallik Analizi	50
1.6.2. Güvenirlilik Analizi	50
2. Bulgular ve Yorum	50
2.1. Dijital Bağımlılık Ölçeği Faktör Analizi	50
2.2. Güvenilirlik Analizi	52
2.3. Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	52
2.3.1. Yaş Gruplarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri.....	53
2.3.2. Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri	56
2.3.3. Eğitim Alınan Bölüme Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri.....	58
2.3.3.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi.....	60
2.3.3.2. Nüksetme Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi.....	62
2.3.3.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi	63
2.3.3.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi	65
2.3.3.5. Bırakamama Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi	67
2.3.4. Dijital Araçların Kullanılma Amacına Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri	68
2.3.4.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi	69
2.3.4.2. Nüksetme Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi ...	70
2.3.4.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının	71
İncelenmesi.....	71
2.3.4.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi	71
.....	71
2.3.4.5. Bırakamama Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi	72
2.3.5. Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık	73
Düzeyleri	73

2.3.5.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi	74
2.3.5.2. Nüksetme Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi	75
2.3.5.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi	76
2.3.5.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi	76
2.3.5.5. Bırakamama Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi	77
2.4. Kariyer Geleceği Ölçeği Faktör Analizi	78
2.5. Güvenilirlik Analizi	79
2.6. Kariyer Geleceği Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	80
2.6.1. Yaş Gruplarına Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri	80
2.6.2. Cinsiyete Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri	81
2.6.3. Eğitim Alınan Bölüme Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri	83
2.6.3.1. Kariyer Uyumluluğu Alt Boyutunun Eğitim Alınan Bölüme Göre İncelenmesi ..	84
2.6.3.2. Kariyer İyimserliği Alt Boyutunun Eğitim Alınan Bölüme Göre İncelenmesi ...	85
2.6.4. Dijital Araçların Kullanılma Amacına Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri	87
2.6.5. Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri	87
2.6.5.1. Kariyer Uyumluluğu Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi	88
2.6.5.2. Kariyer İyimserliği Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi	89
2.6.5.3. Bilgi Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi	90

2.6.6. Dijital Bağımlılık Puanlarıyla Kariyer Geleceği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	90
SONUÇ	101
KAYNAKÇA	105
EKLER.....	114

TABLÖLER LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Demografik bilgiler	46
Tablo 2. Değerler grafiği	50
Tablo 3. Desen matrisi.....	51
Tablo 4. Dijital bağımlılık ölçeği faktör yükleri.....	51
Tablo 5. Cronbach's Alpha katsayısı.....	52
Tablo 6. Dijital bağımlılık ölçeği güvenilirlik analizi	52
Tablo 7. Varyans analizi.....	53
Tablo 8. Aşırı kullanım boyutuna ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları	54
Tablo 9. Grup karşılaştırması	54
Tablo 10. Varyansların homojenliği testi	55
Tablo 11. Grup istatistikleri.....	55
Tablo 12. Varyansların homojenliği testi	56
Tablo 13. Grup istatistikleri.....	57
Tablo 14. Tek yönlü varyans analizi	59
Tablo 15. Levene istatistiği	59
Tablo 16. Aşırı kullanım alt boyutu.....	60
Tablo 17. Hayatın akışını engelleme alt boyutu	63
Tablo 18. Duygu durumu alt boyutu	65
Tablo 19. Bırakamama alt boyutu	67
Tablo 20. Varyans analizi.....	68
Tablo 21. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ait levene testi sonuçları	69
Tablo 22. Dijital araçları kullanım amacına göre ikili karşılaştırma testi sonuçları.....	69
Tablo 23. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	70
Tablo 24. Dijital araçları kullanım amacına göre ikili karşılaştırma testi sonuçları.....	71

Tablo 25. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	71
Tablo 26. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	72
Tablo 27. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	73
Tablo 28. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ait Levene testi sonuçları	74
Tablo 29. Dijital araçları kullanım süresi gruplarına ilişkin ikili karşılaştırma testi sonuçları	74
Tablo 30. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	75
Tablo 31. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	76
Tablo 32. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	76
Tablo 33. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	77
Tablo 34. KMO ve Bartlett küresellik testi sonuçları.....	78
Tablo 35. Açımlayıcı faktör analizi özdeğer ve açıklanan varyans sonuçları	78
Tablo 36. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda alt boyutlara ait faktör yük değerleri	79
Tablo 37. Ölçeğin güvenirlik analizi sonuçları	79
Tablo 38. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analizi sonuçları.....	80
Tablo 39. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	81
Tablo 40. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları	81
Tablo 41. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre betimsel istatistikleri	82
Tablo 42. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	83
Tablo 43. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları	83
Tablo 44. Bölümlere göre kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	84
Tablo 45. Kariyer iyimserliği puanlarının bölümlere göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	85
Tablo 46. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları	87
Tablo 47. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarının gruplara göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	87

Tablo 48. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları	88
Tablo 49. Kariyer uyumluluğu puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	88
Tablo 50. Kariyer iyimserliği puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	89
Tablo 51. Bilgi puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları	90
Tablo 52. Dijital bağımlılık alt boyutları arasındaki Pearson Korelasyon analizi sonuçları ...	91
Tablo 53. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	92
Tablo 54. Dijital bağımlılık ve kariyer geleceği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları.....	92
Tablo 55. Dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	93
Tablo 56. Dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	94
Tablo 57. Yaş gruplarına göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	95
Tablo 58. Günlük dijital araç kullanım süresine göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	97
Tablo 59. Dijital araçları kullanım amacına göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları	99

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğünün hesaplanması	46

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

TDK:	Türk Dil Kurumu
AFA:	Açımlayıcı Faktör Analizi
ANOVA:	Tek Yönlü Varyans Analizi
KARGEL:	Kariyer Geleceği Ölçeği
KMO:	Kaiser-Meyer-Olkin
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences
ÇEEİ:	Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri
EKO:	Ekonometri
İKT:	İktisat
İŞL:	İşletme
MAL:	Maliye
SY:	Sağlık Yönetimi
SBKY:	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi
Üİ:	Uluslararası İlişkiler
UTF:	Uluslararası Ticaret ve Finans
YBS:	Yönetim Bilişim Sistemleri

GİRİŞ

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler ve dijital araçların günlük yaşamın hemen her alanında yaygınlaşması, ekonomik ve toplumsal yapının yanı sıra bireylerin yaşam biçimlerini, iletişim alışkanlıklarını ve çalışma hayatına ilişkin beklentilerini de önemli ölçüde değiştirmiştir. Dijitalleşme süreciyle birlikte bilgiye erişimin kolaylaşması, iletişim olanaklarının artması ve farklı mesleki fırsatların daha ulaşılabilir hâle gelmesi, bireylere kariyer gelişimleri açısından önemli avantajlar sunabilmektedir. Dijital araçlar bilinçli ve kontrollü kullanılmaması durumunda çeşitli sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Özellikle dijital araçların yoğun ve kontrolsüz kullanımı, bireylerin günlük yaşamlarındaki sorumluluklarına, sosyal ilişkilerine ve psikolojik iyi oluşlarına zarar verebildiği gibi, mesleki hedeflerine ve kariyer planlama süreçlerine yönelik dikkat ve motivasyonlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Doğan, 2025: 61-72).

Günümüzde üretim ve rekabet anlayışının bilgi ve teknoloji temelli bir yapıya dönüşmesi, iş gücü piyasasında dijital yetkinliklerin önemini daha da artırmıştır. Fiziksel mal üretiminin yanı sıra bilgi üretimi, bilgiyi kullanma ve teknolojik gelişmelere uyum sağlama becerileri, bireylerin çalışma yaşamındaki konumlarını ve kariyer olanaklarını belirleyen önemli unsurlar hâline gelmiştir. Bu değişim, bireylerin yalnızca mevcut mesleki yeterliliklerini korumalarını değil, aynı zamanda kendilerini sürekli geliştirmelerini ve teknolojik yeniliklere uyum sağlamalarını gerekli kılmaktadır (Yüksel ve Kibritçi Artar, 2022: 101).

Dijital teknolojilerin bireylerin yaşamında giderek daha fazla yer edinmesi, internet ve dijital platformlarla kurulan ilişkinin niteliğini de değiştirmiştir. Özellikle iletişim kurma, bilgi edinme, eğlenme, sosyalleşme ve zaman geçirme gibi farklı amaçların aynı dijital ortamlar üzerinden gerçekleştirilebilmesi, bireylerin bu araçlarla geçirdikleri sürenin artmasına neden olabilmektedir (Öğüt ve Karakoç, 2024: 1).

İnternet kullanımının bireylerin yaşamındaki etkisi, büyük ölçüde kullanım amacı ve kullanım düzeyiyle ilişkilidir. İletişim ve sosyalleşme amacıyla kontrollü biçimde kullanılan internet, bireylerin sosyal ilişkilerini destekleyebilmekte ve yaşamlarına olumlu katkılar sağlayabilmektedir. Buna karşılık internet kullanımının kontrol edilemez bir hâle gelmesi ve bireyin günlük yaşamını etkilemeye başlaması, kullanımın bağımlılık boyutuna ulaşmasına neden olabilmektedir (Ay ve Özgün Başbüyük, 2020: 34). Benzer şekilde, teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla bireylerin internet ve dijital araçlarla sürekli bağlantı hâlinde olma isteğinin arttığı, internetten uzak kalınan durumlarda ise huzursuzluk ve kaygı gibi durumların ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Öztürk, 2015: 637).

İnternet kullanımının kontrolsüz biçimde artması, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarının yanı sıra sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyilik hâllerini de etkileyebilmektedir. Özellikle aşırı internet kullanımı; sosyal desteğin azalması, kişilerarası ilişkilerin zayıflaması ve yaşam doyumunun düşmesi gibi çeşitli olumsuz sonuçları beraberinde getirebilmektedir (Köse, 2016: 62). Bunun yanında üniversite öğrencilerinin dijital platformlarda aşırı zaman geçirmeleri ile sosyal ve kültürel yaşamdan uzaklaşmaları arasında ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Yüz yüze iletişim sırasında kaygı yaşayan bireylerin teknolojiyi sosyal ortamlardan uzaklaşmak için bir kaçış aracı olarak kullanmaları; yalnızlaşma, utangaçlık ve sosyal fobi eğilimlerini artırarak dijital bağımlılık riskini yükseltebilmektedir (Göktaş vd., 2026: 100).

Zamanla oluşan dijital bağımlılık sosyal hayatın olduğu kadar çalışma hayatının da bugününü ve geleceğini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla dijital araçların kullanım amacı ve düzeyi bireylerin mesleki kariyerlerine ilişkin planlama sürecine ve kariyer geleceği algısına yön verebilmektedir. Bu bağlamda çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde dijital bağımlılığın kavramsal çerçevesi, dijitalleşme ve dijital dönüşüm, dijital bağımlılığın tanımı, dijital bağımlılığın belirtileri, dijital bağımlılık türleri, dijital hastalıklar ve dijital bağımlılığın etkileri başlıkları altında ele alınmıştır. İkinci bölümde; kariyer kavramı, kariyer yaklaşımları, kariyer planlaması ve türleri, bireysel kariyer planlamasının amacı ve önemi, bireysel kariyer planlama sürecinin aşamaları, bireysel kariyer planlamasını etkileyen faktörler ve kariyer geleceği algısına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise; dijital bağımlılık düzeyi ile kariyer geleceği algısı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmanın yöntemi ve analiz sonuçları ortaya konulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. Dijitalleşme ve Dijital Dönüşüm

Dijital kavramı çok eski bir geçmişe sahip değildir. Benjamin Peters (2016), “dijital” kelimesinin Latince digitalis sözcüğünden, yani digitus (“parmak” ya da “ayak parmağı”) kelimesinden türediğini belirtmektedir. 1950’li yıllardan önce neredeyse hiç duyulmayan bu kavram, günümüzde geniş bir kullanım alanına ulaşmıştır. İngilizcede yalnızca teknolojik araçları (akıllı saat, kamera, disk, video, bilgisayar vb.) değil; aynı zamanda sosyal tanımlayıcıları (dijital devrim, dijital yerli, dijital uçurum gibi) ve araştırma alanlarını (dijital sanat, dijital beşerî bilimler, dijital fizik vb.) kapsayan popüler kavramlardan biri hâline gelmiştir (Peters, 2016: 93).

Dijital dönüşüm kavramının Türk Dil Kurumunda para ve zaman tasarrufu sağlamak üzere bilgi teknolojilerinin aracılığıyla iş süreçlerinin ve bilgilerin elektronik ortama taşınması; her türlü işi bilgi teknolojilerinin aracılığıyla yapma durumu; sayısal dönüşüm şeklinde iki farklı tanımı bulunmaktadır (TDK, 2026). Dijital dönüşüm kavramı sektörlerin ve toplumların değişen dijital çağa ayak uydurmaları ve değişen ihtiyaç durumlarına göre etkinlik ve verimlilik düzeylerinde artış meydana getirmek maksadıyla teknolojik alt yapı ve yenilenme sürecini ifade etmektedir (Başar, 2023: 126).

Kavrama ilişkin üzerinde uzlaşılan tek bir tanım bulunmamakla birlikte, genel olarak dijital teknolojiler aracılığıyla yeni fırsatlar ve değerler yaratma, sosyal yapıları daha verimli hâle getirme süreci olarak açıklanmaktadır. Dijital dönüşümün temel bileşenleri insan, süreç ve teknolojidir. İnsan özne konumunda yer alırken, teknoloji araç; süreç ise dönüşümün gerçekleşme biçimidir. Bu bağlamda verinin toplanması ve işlenmesi, ham girdiden bilgiye, bilgiden bilgiye uzanan sürekli bir dönüşüm döngüsünü gerekli kılmaktadır (Bozkurt vd., 2021: 40).

Dijital dönüşümü anlayabilmek için dijitalleşmenin tarihsel arka planına bakmak gerekmektedir. 18.yy’dan itibaren Sanayi Devriminin de etkisiyle toplumlar değişim ve gelişim içerisine girmişlerdir. Gerek ikinci sanayi devrimi gerekse üçüncü sanayi devrimi topluma önemli ölçüde yenilikler sunmuştur. Dördüncü sanayi devrimi otomasyon ve teknoloji ile zorlu işlerin üstesinden gelirken, akıllı sistemleri de gündeme getirmektedir. “Sanayi 4.0” ile bilinen hale gelen dijital dönüşüm yeni iş modelleri ile farklı yetkinliklere sahip işgücü ihtiyacını

gündeme getirdiği söylenebilir. Dijital dönüşüm beraberinde akıllı toplum ve yeni örgütlenmeler de ortaya çıkarmıştır (Koca, 2020: 4541).

Dijital dönüşüm sürecinde Web 1.0 teknolojisi ile kullanıcıların yalnızca tek yönlü bilgi alabildiği bir yapı söz konusuyken, Web 2.0 ile kullanıcılar içerik üretmeye ve karşılıklı etkileşime girmeye başlamıştır (Demirli ve Kütük, 2010: 98). Web 3.0 ise yapay zekâ destekli sistemler aracılığıyla kişiselleştirilmiş içerikler sunmakta; kullanıcıların ilgi alanları, tercihler ve davranışları analiz edilerek dijital kimlikler oluşturulmaktadır (Lupton, 2015: 9). 2011 yılında Almanya’da ortaya atılan Endüstri 4.0 kavramı ise endüstri ile bilişim teknolojilerinin entegrasyonunu hedefleyen bir strateji olarak dijitalleşmenin yeni aşamasını ifade etmektedir (Yücel ve Adiloğlu, 2019: 51).

Günümüzde dijitalleşme ticaretten eğitime, finanstan sağlığa kadar birçok alanda köklü değişimlere yol açmıştır. Dijitalleşmeye büyük yatırımlar yapılmakta, üretimin her alanında dijital dönüşüm süreci etkisini göstermektedir. Teknoloji üzerinde gerçekleşen her yenilik kurumlar ve devletler arasında rekabet unsuru haline gelmektedir (İyigüngör, 2022: 50).

Sonuç olarak dijitalleşme, bireyleri, kurumları ve devletleri etkileyen çok boyutlu bir dönüşüm sürecidir. İşletmeler ve örgütler bu sürece önce iç yazışmalarını dijitalleştirerek, ardından teknolojik altyapı yatırımları yaparak uyum sağlamaya çalışmışlardır (Ersöz ve Özmen, 2020: 173). Bu bağlamda bugün artık ülkelerin gelişmişlik düzeyleri değerlendirilirken dijital altyapı ve teknolojiye uyum kapasitesi temel ölçütler arasında yer almaktadır. Dijitalleşmeye uyum sağlayan toplumlar küresel rekabette avantaj elde ederken, bu sürece uyum sağlayamayan toplumlar geri kalma riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Baloğlu, 2023: 1191).

2. Dijital Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık genel anlamıyla; bir nesneye, kişiye ya da davranışa karşı duyulan yoğun istek, kişinin kendi iradesi dışında bir yönelime sürüklenmesi ve patolojik düzeyde tekrar eden davranış örüntülerinin ortaya çıkmasıdır. Bu durum, bireyin psikolojik sağlığına, fiziksel iyilik hâline ve sosyal ilişkilerine zarar verebilmektedir (Uzbay, 2009: 5).

Dijital bağımlılık; bireylerin internet, dijital oyun, sosyal medya veya akıllı telefon gibi dijital araçları kontrolsüz ve işlevselliği bozacak düzeyde kullanmalarıyla tanımlanan davranışsal bir bozukluktur. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) henüz bunu resmi bir tanı kategorisi olarak kabul etmemiş olsa da yapılan çalışmalar dijital bağımlılığın psikolojik, nörobiyolojik ve sosyal etkilerinin bulunduğunu göstermektedir (Fauth-Bühler ve Mann, 2017:

351). Bireyler özellikle çocukluk döneminde sosyalleşme, stres atma, zamanı etkin kullanma, gibi içsel; çevre, aile ve dijital araçlar gibi dışsal sebepler ile dijital bağımlı hale gelebilmektedir. Dijital bağımlı çocuklar biyolojik, psikolojik ve ailesel sorunlarının yanında akademik başarılarıyla ilgili de sorunlar yaşayabilmektedirler (Paslı ve Aslantürk, 2020: 370).

Dijitalin aşırı kullanımı “dijital bağı” olma durumu olarak karşımıza çıkmakla birlikte fazla kullanımı sağlık sorunlarına yol açmakta ve bireylerin iletişim becerilerini olumsuz etkilemenin yanında toplumu da etkileyebilmektedir. Dijitalin kullanımına yönelik kısıtlama bulunmadığı takdirde, gerçek hayattan kopuk bir yaşam süren, gerçek aktiviteler yerine sanal dünyayı tercih eden bireylerin oluşabileceği, günlük rutin çizginin değişeceği ve dijitalle bağı bireylerin ilerleyen süreçte toplum için büyük sıkıntılar oluşturabileceği öngörülmektedir. Teknolojik yeniliklerin hayatın tüm alanını kaplaması bireylerin algılama, dinleme, problem çözme yeteneklerini azaltmanın yanında bağı ve bağımlı sayısını da önemli ölçüde artıracığı düşünülmektedir (Çağatay, 2024: 154).

Teknoloji bağımlılık süreci, Everett Rogers’ın “Yeniliklerin Yayılması” kuramına dayandırılarak açıklanmaktadır. Günlük 24 saatlik zaman diliminden ortalama 8 saatlik uyku süresi çıkarıldığında geriye kalan 16 saat üzerinden teknoloji kullanım süresi sınıflandırılmaktadır. Buna göre günde 4 saate kadar kullanım “bağılılık”, 4–8 saat arası kullanım “bağımlılık”, 8–16 saat arası kullanım ise “tek-tip” davranış örüntüsü olarak değerlendirilmektedir. Dijital bağımlılık kimyasal olmayan, davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir. Bu bağımlılık türünde bireyler, eksiklik hissini dijital bağlantı ve etkileşim yoluyla gidermeye çalışmaktadır. Teknolojik araçlardan uzak kaldıklarında yalnızlık hissi yaşayabilmekte; dijital platformlar üzerinden oluşturdukları sanal kimlikler aracılığıyla farklı statü ve kimliklere bürünebilmektedirler. Yüz yüze iletişim yerine sanal etkileşimi tercih etme, sorumluluklardan kaçınma ve gerçek yaşamdan uzaklaşma gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorun olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır (Yengin, 2019: 140-142).

3. Dijital Bağımlılığın Belirtileri

Dünya nüfusunun yaklaşık dörtte üçü internet kullanmaktadır. Milyarlarca mobil cihaz aktif olarak kullanılmakta ve önemli bir kısmı internete bağlanmaktadır. Mobil veri kullanım oranları da her geçen yıl artış göstermektedir. Sosyal medya platformlarında günlük olarak yoğun veri akışı gerçekleşmekte ve iletişim büyük ölçüde dijital ortam üzerinden sürdürülmektedir (Yengin, 2019: 137).

Günümüzde Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter (X) ve e-posta uygulamalarından gelen bildirimler bireylerin günlük yaşamında oldukça merkezi bir konuma yerleşmiştir. Bu bildirimler çoğu zaman yürütülen işi yarıda bırakmaya ve ekranı kontrol etme ihtiyacı hissetmeye neden olmaktadır. Farklı dijital platformlardan gelen bildirimlerin sayısının artması, bildirimin içeriği önemli olsun ya da olmasın, bireylerde anlık kontrol etme dürtüsü ve dikkat dağınıklığı oluşturabilmektedir. Söz konusu bildirimler, bireyin kısa süreliğine donakalmasına ya da doğrudan ilgili dijital kaynağa yönelmesine yol açmaktadır (Peper ve Harvey, 2018: 4).

Dijital bağımlılığın belirtileri incelendiğinde, öncelikle “belirginlik” (salience) kavramı öne çıkmaktadır. Bu durum, teknolojinin bireyin düşünce dünyasında merkezi bir yer edinmesi ve zihinsel meşguliyetin sürekli dijital araçlara yönelmesi anlamına gelmektedir. “Geri çekilme” belirtisi ise teknoloji kullanılmadığında ortaya çıkan huzursuzluk, stres ve kaygı hâlini ifade etmektedir. “Çatışma” boyutunda birey, yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukları dijital kullanım nedeniyle aksatmakta; bu durum aile, iş ve sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir. “Nüksetme” (relapse), kişinin dijital kullanımını azaltma ya da kontrol altına alma çabasına rağmen eski davranış kalıplarına geri dönme isteği ve davranışı olarak tanımlanmaktadır. “Tolerans” ise zamanla aynı haz düzeyine ulaşabilmek için daha uzun süreli veya daha yoğun dijital kullanım gereksinimi duyulmasıdır. Bu bağlamda dijital araçlar, günlük yaşamda elde edilemeyen doyumun telafi aracı hâline gelebilmektedir. Dijital bağımlılık değerlendirilirken yalnızca teknolojik araçlarla geçirilen süreye odaklanmak yeterli değildir. Önemli olan, geçirilen sürenin bireyin yaşamında oluşturduğu olumsuz sonuçlardır. Harcanan zaman hem bağımlılığın nedeni hem de sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte bireyin davranışlarında, ruh hâlinde, sosyal ilişkilerinde ve akademik ya da mesleki performansında meydana gelen değişimlerin de bütüncül biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir (Ünal, 2024: 15).

Dijital bağımlılığın belirtileri arasında gerginlik, dikkat eksikliği, odaklanma sorunları, uyku bozuklukları, migren ve kalp ritim düzensizlikleri sayılmaktadır. Dijital bağımlılığı belirlemek amacıyla bireyin günlük yaşam alışkanlıkları sorgulanmaktadır. Günlük işlerin büyük bölümü internet üzerinden yürütülmekte, cep telefonundan ayrı kalamama, sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, yedek şarj taşıma, “haber kaçırma korkusu” yaşama, sosyal ilişkilerde azalma ve sorumlulukları aksatma gibi davranışlar bağımlılık göstergeleri arasında değerlendirilmektedir (Yengin, 2019: 140).

4. Dijital Bağımlılık Türleri

Dijital bağımlılık türleri incelendiğinde, ilk dikkat çeken unsur bağımlı olunan dijital alanda geçirilen süredir. Özellikle genç bireylerin teknolojiyle geçirdikleri süre arttıkça bağımlılık geliştirme olasılığı da yükselmektedir. Zamanının büyük bölümünü kontrolsüz biçimde teknolojik cihazlarla geçiren bireyler, aile ve arkadaş çevresiyle sorun yaşayabilmekte, kullanım süreleri konusunda çevrelerini yanıltabilmekte ve bu nedenle eleştirilere maruz kalabilmektedir. Aşırı ve denetimsiz kullanım hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Avşar Arık, 2018: 126-127). Teknolojik araçlarla geçirilen sürenin artması; uyku düzensizlikleri, dikkat problemleri, kaygı ve sosyal izolasyon gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle bireylerin ve ailelerin teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda bilgilendirilmesi; bağımlılık geliştiren bireyler için uygun tedavi ve destek hizmetlerinin sunulması, toplumsal ruh ve beden sağlığı açısından önem taşımaktadır (Öztürk ve Karademir, 2024: 72).

Dijital bağımlılık; aşağıda detaylı olarak ele alınacak olan ekran bağımlılığı, internet bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, online oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli alt türleri kapsayan geniş bir kavramdır. Bu bağımlılık türleri, teknolojinin farklı kullanım alanlarıyla doğrudan ilişkilidir.

4.1. Ekran Bağımlılığı

İnsanların dijital alanla ilk tanışması televizyon aracılığıyla gerçekleşmiştir. Zamanla bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi yeni teknolojik ürünlerin yaşamın içine entegre olmasıyla dijital ekranların günlük hayattaki önemi giderek artmıştır. Teknolojik cihazların gün içindeki kullanım düzeylerinin yükselmesi, ekran bağımlılığı konusunda akademik ve toplumsal tartışmaları da beraberinde getirmiştir (Bodur, 2022: 12).

Ekran bağımlılığı; telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve benzeri ekranlı cihazların sınırsız, gereksiz ve kontrolsüz biçimde kullanılması ve bu kullanım nedeniyle bireyin sorumluluklarını aksatması durumu olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığının daha geniş ve kapsayıcı bir biçimi olarak da değerlendirilmektedir (Köprülü, 2014: 1). Ekran bağımlısı bireylerin günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlandıkları, akademik başarılarının düştüğü, iş yaşamında sorunlar yaşadıkları ve sosyal ilişkilerinin zayıfladığı gözlemlenmektedir. Bunun yanında şiddet eğilimlerinde artış, kaygı bozuklukları ve uyku problemleri gibi fiziksel ve psikolojik etkiler de ortaya çıkabilmektedir (Çınar, 2021: 2).

Ekranlar yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de etkili bir yapıya sahiptir. İçerikleri aracılığıyla gerçekliği yeniden kurgulama ve toplumsal algıyı yönlendirme potansiyeline sahiptirler. Gerçeğin yeniden tasarlanmış biçimlerinin sunulması, gündelik hayat pratiklerini doğrudan etkilemekte ve dönüştürmektedir. Ekranlar ekonomik çevrelerin etkisinde gibi gözükse de hitap ettiği etki alanı daha çok kültürel alan olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu alana yönelik olarak milyonlarca insanın dinlediği, izlediği, okuduğu ve tükettiği eğlence alanları gibi popüler kültür alanları ekranlar vasıtası ile oluşturulmaktadır. Ekranlar bu popüler kültürün yayıldığı, gelişme alanı bulunduğu, tek tipleşmenin ve aktivitelerin olmadığı performans gerektirmeyen bir ortam olarak kendini göstermektedir (Zorlu, 2016: 85).

Eğlence ya da zaman geçirme amacıyla ekran başında bulunulmakta, çoğu zaman sürenin nasıl geçtiği fark edilmemektedir. Günlük iki saat ve üzeri ekran kullanımı önemli bir eşik olarak değerlendirilmektedir. Ancak ekran kullanımının çok yönlü ve değişken yapısı, bu bağımlılığı tek boyutlu biçimde açıklamayı güçleştirmektedir (Ulusoy ve İlhan, 2024: 1128).

Kullanımlar ve doyumlar kuramına göre bireyler, toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla medya içeriklerine yönelmektedir. Bu çerçevede ekran başında geçirilen zaman; sıkıntı giderme, boş zamanı değerlendirme ve duygusal rahatlama işlevi görebilmektedir. Ekran bağımlılığının nedenleri arasında, bireylerin yaşamın sınırlamalarından ve sorunlarından kaçınma isteği önemli bir yer tutmaktadır (Fiske, 2003: 198-199).

Dijitalleşmenin yaygınlaşması aynı ortamda yaşayan aile üyelerinin bile farklı platformlarda ve ekranlarda yer alarak yalnız olmasına sebep olabilmektedir. Bu farklılıklar dikkat bölünmeleri, ilişkilerde yüzeysellik ve birbirine odaklanamama problemlerini de beraberinde getirmektedir. Dijital ekranlar bireylerin zamanı yönetme şekillerini, mekân algılama biçimlerini ve sosyal yaşam alanlarını yeniden şekillendirmektedir. Ekranlara bağımlı bireyler sosyal ve kültürel bağlamda da büyük bir yeniden yapılanma süreci yaşamaktadır (Yıldırım, 2026: 97-98).

4.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı, bireyin internet kullanımıyla yoğun biçimde meşgul olması, zaman yönetimini sağlayamaması, çevrim içi ortamlarda vakit geçirirken rahatsız edilmek istememesi ve gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerinin azalması şeklinde tanımlanan bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda internet, yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkmakta; bireyin gündelik yaşamını organize eden merkezi bir unsur hâline gelebilmektedir (Ryding ve Kaye, 2018: 230).

Günden güne internet kullanım miktarı ve bağlı olunan süre artış gösteriyor ve bu isteğin önüne geçilemiyor ise ayrı kalındığında huzursuzluk, kavgacı tavır ve aksayan günlük işler, sosyal hayat ve aile hayatı bozuluyor ve umursamazlık baş göstermeye başlıyorsa bağımlılık söz konusu olabilmektedir. Haftalık olarak kullanım süresi değişmekle birlikte bu süre 40-80 saati bulmakta ve bilgisayardan kopamadıkları için dışarı çıkamayan, randevularını kaçıran bireyler ortaya çıkmaktadır. Erkeklerde bu oranın 2-3 kat fazla olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de internet kullanıcılarının %3,5’nin bağımlı olduğu tahmin edilmektedir (Alyanak, 2016: 20,22).

İnsanlığın var oluşundan günümüze kadar iletişim teknolojileri gelişmekte ve internet yaygınlığı artmakla birlikte büyük bir ihtiyaç olarak görülebilmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte internetin kullanım kategorileri de değişiklik göstermektedir. İnternette oluşturulan yeni ortamlar yaşam alanı olarak birçok insanı içine almakta, günden güne katılımcı sayısı ve hitap edilen kişi sayısı artmaktadır. Burada geçirilen zamanın çokluğu bağımlılık tanımı açısından önemli bir yer tutmaktadır (Gülcan ve Abdüsselam, 2021: 186).

İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörlerin başında bireylerin beğenilme, sosyalleşme ve bir gruba ait olma arzusu gelmektedir. Bireyler bu ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılamaya çalıştıklarında ve bu durum kontrol edilemediğinde zamanla internet bağımlılığı gelişebilmektedir. Literatürde, internet bağımlılığı olan bireylerin gerçek hayatta elde edemedikleri bazı sosyal kazanımları sanal ortamlarda elde etmiş gibi görünerek kendilerini tatmin ettikleri ve bu durumun internet kullanımını daha da artırdığı belirtilmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı yaşayan bireylerin zamanla toplumdan uzaklaşarak yalnızlaşabildikleri ifade edilmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 641).

4.3. Online Alışveriş Bağımlılığı

Dijital teknolojinin temelini oluşturan internet, yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkarak insan yaşamının hemen her alanına nüfuz etmiş ve gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Bu kapsamda internet üzerinden gerçekleştirilen ürün ve hizmet satın alma işlemleri de yaygınlaşmıştır. Online alışveriş, internet aracılığıyla ürün ya da hizmet satın alma süreci olarak tanımlanmaktadır. Teknolojik imkânların gelişmesi, kullanıcı dostu alışveriş sitelerinin artması ve ürün çeşitliliğinin genişlemesiyle birlikte online alışveriş rutin bir faaliyet hâline gelmiştir. Bu durum, bireylerin geleneksel alışveriş yöntemlerinden uzaklaşarak dijital platformlara yönelmesine neden olmuştur (Ünal, 2024: 19).

Dijital platformlarda internet tabanlı gelişimlerle birlikte bireyler günün tamamında alışveriş yapabilme imkânı kazanmışlardır. Birçok insan için artık online alışveriş gerçek

ortamda yapılan alışverişlere nazaran daha ilgi çekici ve büyük bir fırsat olarak görülebilmektedir. Online alışverişin sağlamış olduğu zamana ve mekâna bağlı kalmama hissiyatı ile arzu edilen veya talep duyulan ürünler bir tıkla incelenebilmekte, farklı ürünler veya farklı markalar ile kıyas edilebilmektedir. Fiyatı ucuz olan ürünlere ulaşma imkânı, üretim yeri, nerede satıldığı gibi bilgilerin bulunması tüketiciye kolaylık sağlamanın yanında online yapılan alışverişler problemlere de sebep olabilmektedir. Online alışveriş tutku olarak zamanla yerini bağımlılığa bırakmakta, bu bağımlılık ilişkilerde, arkadaşlıklarda, akademik kariyerde ve kişinin mali durumunda sorunlar yaratabilmektedir (Bal ve Oktay, 2022: 111).

Bu bağlamda yavaş yavaş başlayan, sistemli olarak sürekli devam eden, zamanla etkisini gösteren bir davranışsal bağımlılık türü olarak online alışveriş bağımlılığı gün geçtikçe artmakta ve bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir (Aktaş, 2021: 254).

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, internet kullanımının en yoğun olduğu alanlardan biri olarak bireylere coğrafya, dil, din, ırk, cinsiyet veya ekonomik ve kültürel ayrım gözetmeksizin istedikleri zaman ve yerden aktif olma ve paylaşım yapma imkânı sağlayan bir iletişim aracıdır. Dünya genelinde ve Türkiye’de internet kullanımının artmasıyla sosyal medyanın kullanım oranları da önemli ölçüde yükselmiştir. Sosyal medya kullanımındaki artış bazı psikolojik problemleri de beraberinde getirebilmekte; bağımlılık bu problemlerin başında gelmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 648).

Dijital teknolojinin gelişimi ile birlikte internet ve bilgisayar teknolojilerinde büyük bir değişim yaşanmış, bunların yanında iletişim araçları da gelişmiş ve değişmiştir. Bireyler internet barındıran bütün cihazlarla etkileşim kurulabilmektedir. Sanal bir ortam olan sosyal medya, web teknolojisinin üzerine kurulmuş bir platform ve iletişim aracıdır. Farklı kullanım amaçlarına hitap eden sosyal medyanın birçok türü bulunmaktadır. Bu türler belirlenirken web teknolojilerindeki gelişmeler belirleyici olmuştur. Sanal ortam içerisinde sosyal ağlar bulunmakta, bu ağlarda bilgi paylaşım siteleri, mikrobloglar, bloglar, video paylaşım ve fotoğraf paylaşım siteleri gibi alt alanlar bulunmaktadır. Web teknolojilerinden 2.0 üzerine kurulan ve sanal ortam üzerinden karşılıklı sosyalleşme imkânı sunan sanal ağ, sosyal medyanın en çok kullanılan biçimidir. Sanal ortamların kullanım oranlarının çok olmasının nedeni olarak nüfus yapısının özellikleri, sosyalleşme ihtiyacı, anlık haberleşme ihtiyacı, beğenilme ihtiyacı gibi nedenlerin yanında bireyin kontrolün kendisinde olduğu yönündeki hissiyatı da sosyal medyaya olan talebi artırmaktadır (Acar, 2024: 241).

Sosyal medyadaki sanal topluluklar, bireylerin hoş vakit geçirmesini sağlaması nedeniyle bu mecralarda geçirilen süreyi artırmakta ve sürecin ileri boyutu sosyal medya bağımlılığı olarak ortaya çıkmaktadır (Aktan, 2018: 409). Sosyal medya bağımlılığı, madde bağımlılığında görülen belirtilere benzer şekilde ruh hali değişkenliği, davranışsal, bilişsel ve duygusal meşguliyet gibi özellikleri içermektedir (Kuss ve Griffiths, 2011: 3528).

Genel olarak sosyal medya bağımlılığının gençler üzerinde daha yoğun olduğu düşünülmektedir (Ünal, 2015: 204). Ancak sosyal medya bağımlılığı yalnızca gençlerle sınırlı değildir; orta yaş ve üstü bireylerde de bağımlılık riski bulunmaktadır. Özellikle emekli olanlar, stresli çalışma hayatı sürenler ve sevdiklerinden uzakta olan bireyler sosyal medyayı bir sığınak gibi görmektedir. Bu durum, çevresinden nadiren uyarı alan bireylerin kendi kullanım farkındalıklarını geç kazanmalarına yol açmaktadır. Yalnız yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu gözlemlenmiştir (Ünlü, 2018: 171).

4.5. Online Oyun Bağımlılığı

Oyun oynamak, bebeklikten yaşlılığa kadar tüm canlıların yaşamı boyunca doğal olarak gerçekleştirdiği bir etkinliktir. Kişinin çaba harcamadan, içsel güdüyle zevk alarak bir eyleme yönelmesi anlamına gelen ilgi, çocuklukta oyun ve oyuncaklarla kurulan bağın, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kişisel, mesleki ve serbest zaman etkinliklerine dönüşmesini sağlamaktadır. Tarih boyunca toplumlar eğlenmek ve dinlenmek amacıyla oyun oynamış, oyun eğlendirmenin yanı sıra eğitici ve öğretici bir araç olmuştur (Nergiz, 2021: 54).

Önceden parklarda ve sokaklarda oynanan oyunlar artık evlerde, ofislerde, internet kafelerde ve oyun salonlarında oynanmaya başlanmıştır. Bu değişim, elektronik ortamların bireylerin sosyalleşme ve boş zamanlarını değerlendirme biçimini şekillendirmiştir. Bilgisayar oyunları, özellikle gençler için önemli bir medya aracı hâline gelmiş ve online veya çevrim dışı oyunlar günlük yaşamın bir parçası olmuştur (İnal ve Kiraz, 2008: 524).

Online oyun bağımlılığı, bireylerin teknolojik araçlara kolay erişimi ve oyunları aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda ortaya çıkmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016: 128). Bu bağımlılık türü madde bağımlılığı ile ilgili konular kadar risk barındırmakta, sürekli olarak kontrol edilemeyen oynama isteğini barındırması sebebiyle tedavi edilmesi gerekmektedir. Genel olarak çocuk ve ergenleri de etkilemesiyle bilinen online oyun bağımlılığı günlük olarak 8-10 saat, haftalık olarak 30 saate yakın oyun oynayan bireyin bağımlı olabilmesini içermektedir. Teknolojik cihazın başında sessiz sedasız olarak baş gösteren bu problem yalnızca bireyi değil, çevreyi ve toplumu da ilgilendirmektedir (Keskin, 2021: 336).

Her bağımlılık türünde olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da dışarıdan gözlemlenebilen bazı belirtiler bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlısı bireylerde akademik başarısızlık, sosyal iletişimde zorluk, göz kuruluğu, baş ağrısı, gerginlik, yorgunluk, duygusal değişimler, anksiyete ve şiddete eğilim gibi sorunlar görülebilmektedir. Ayrıca fiziksel hareketin azalması, zamanla obezite riskinin artmasına da neden olabilmektedir (Karaduman ve Acıyan, 2020: 464). Dijital oyun bağımlılığı, özellikle çocuklar, ergenler ve gençler üzerinde kısa ve uzun vadede kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Bu etkilerden korunmak için bağımlı bireylerin uzmanlarla görüşmesi, ailelerin bilgilendirilmesi, eğitim programlarının uygulanması ve bireylerin sosyal etkinliklere katılımının teşvik edilmesi önerilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 211).

4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonlar, günlük hayatta veri iletimi, e-posta gönderimi, internet erişimi, anlık mesajlaşma ve dijital-görsel içerik görüntüleme gibi görevlerin yanı sıra kurum içi sistemlerle veri iletimi gibi bilgisayarın yaptığı birçok işi gerçekleştirebilecek kadar gelişmiş özellikler sunmaktadır. Gelecek yıllarda, akıllı telefonların, notebook ve tablet gibi mobil cihazların internet erişimi üzerinden bilgiye ulaşmada öncelikli araç olması beklenmektedir (Göymen ve Ayas, 2019: 38,46).

Akıllı telefonlar, taşınabilir olmaları sayesinde bireylerin sürekli olarak iletişim halinde olmasına imkân tanımakta; aile ve arkadaşlarla internet veya arama yoluyla görüşme, oyun oynama, müzik dinleme gibi birçok işlevi tek cihazda birleştirmektedir. Bu durum, bireylerin zaman yönetimi açısından birçok aktiviteye anında erişebilmesine olanak sağlamaktadır (Kangas ve Kuure, 2003: 8). Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital cihazların küçülerek taşınabilir hâle gelmesi internetin etki gücünü artırmıştır. Özellikle Alfa, Z ve Y kuşaklarına mensup çocuk, ergen ve gençler bu durumdan daha fazla etkilenmektedir. İlgi alanlarına hitap eden içeriklerin başında gelen dijital oyunlar, internetin bu yaş grupları üzerindeki etkisini daha da güçlendirmektedir (Yalçın ve Bertiz, 2019: 29).

Yaşantımızın vazgeçilmez cihazlarından olan bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar temel işlevlerinin yerine farklı amaçlar için de kullanılabilmektedir. Sanal dünya olarak oluşturulan yeni ortamlar bireyi özgür hissettirerek normal yaşamdan koparmanın yanında yalnızlaştırmaktadır. Bireyin tercihiyle ya da zorunluluk olarak ortaya çıkan yalnızlık bireyi toplum içerisinde varoluşsal bir arayışa itmektedir. Arayış içerisinde olan bireye kapıyı akıllı telefon gibi dijital aygıtlar ve sosyal ağlar açmıştır. Şehir yaşamı içerisinde kalabalık ortamlarda yalnızlaşan ve köşeye çekilen birey, sosyalleşme ve zaman kavramını ortadan kaldıran akıllı

telefonu ile sosyal medya gibi dijital dünyadaki büyük kalabalıklar arasına girmeye çalışmaktadır. Bundan dolayı sosyal ortamdan dışlanmış yalnızlık içerisindeki bireyler tutunacak bir dal olarak gördükleri akıllı telefonu çok fazla kullanmaya başlamışlardır. Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlaşmasında modern toplumlardaki sosyal ve ailesel ilişkilerin zayıflamasının önemli bir rolü vardır. Bu bağımlılık türü fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde büyük etkilere sahiptir. Çok fazla kullanım, dürtü kontrol sorunlarının yanında akademik başarıda azalma, iletişim kuramama ve kendini kabullenememe gibi davranışları ortaya çıkarmaktadır (Bal ve Balcı, 2021: 3223).

Bununla birlikte akıllı telefonlarda da bulunan mavi ışığın en kısa dalga boyuna ve en yüksek enerjiye sahip olduğu bilinmektedir. Görünür ışığın üçte birlik bir kısmını oluşturan bu ışık telefonlarda, bilgisayarlarda, tabletlerde, televizyonlarda çokça bulunmaktadır. Teknolojik cihazlardan alınan mavi ışık zararlı olarak bilinmektedir. Gözün retina tabakası içinde toksik etki yaratabilmektedir. Ayrıca mavi ışık beynin gece gündüz algısını karıştırmakta, gece saatlerinde bile beynin gündüz olarak algılamasına sebep olabilmektedir. Bu durum uyku kalitesini bozmakla birlikte, dopamin dengesizliği nedeniyle işlere odaklanamama ve konsantrasyonun bozulmasına da sebep olabilmektedir. Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığı fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Pelit, 2022: 231).

5. Dijital Hastalıklar

Dijital bağımlılık, her yaş grubunda görülebilmekle birlikte, özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik etkiler yaratmaktadır (Beyens ve Nathanson, 2019: 537). Dijital bağımlılık fiziksel sağlık açısından, görme kaybı, işitme bozuklukları ve aşırı kilo artışı; psikolojik açıdan ise, depresyon, kaygı ve sosyal çekilme gibi sorunlara yol açabilmektedir (Hermawati vd., 2018: 70).

Dijital bağımlılığın fiziksel sağlık üzerindeki etkileri; zayıf uyku döngüsü, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalık risk faktörleri, obezite ve düşük hdl kolesterol, zayıf stres regülasyonu, insülin direnci, görme bozuklukları ve azalan kemik yoğunluğu şeklinde sıralanabilmektedir (Lissak, 2018:149). Psikolojik ve bilişsel etkileri ise; depresif belirtiler, stres ve intihar eğilimleri, antisosyal davranışlar ve toplumdan uzaklaşma, hafıza ve analitik düşünme yeteneklerinde azalma, çoklu görevlerde zorluk, sosyal ipuçlarını işleme ve sosyal değerlendirme eksikliği, sosyal yeterlilikte düşüş olarak bilinmektedir (Miller, 2010: 250).

Araştırmalar, dijital araçların aşırı kullanımının birtakım hastalıklara neden olabildiğini göstermektedir. Bu hastalıklardan; nintendinitis, whatsAppitis, RSI (Repetitive Strain Injury) /

tekrarlayıcı gerilme yaralanması, hikikomori fenomeni, ego sörfü, siberkondri, FOMO, selfitis, nomofobi ve netlessfobinin öne çıktığı görülmektedir (Kalip ve Çöl, 2020: 321–328).

5.1. Nintendinitis

Dijitalin hayatımıza girmesiyle oluşan dijital hastalıklar, kimyasal ya da sindirim sistemiyle vücuda alınan hastalıklardan değildir. Teknolojinin yoğun kullanımıyla ortaya çıkan bu hastalıklar el ve bilek bölgelerinde, boyun ve sırtta olmak üzere insanı fiziksel açıdan da etkilemekte ve sonuçları açısından gerçek hastalıklara benzer özellikler taşımaktadır (Aslan ve Küçükvardar, 2020: 20).

Dijital teknolojilerin yoğun kullanımı, kas-iskelet sistemi üzerinde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu rahatsızlıklardan biri olan nintendinitis, aşırı video oyunu kullanımına bağlı olarak gelişen bir spor yaralanması türüdür. İlk kez 1990 yılında tanımlanan bir vakada, 35 yaşındaki bir kadının çocuklarının oynadığı Nintendo oyununu tatil günü boyunca yaklaşık beş saat aralıksız oynadığı ve ertesi gün sağ başparmağında şiddetli ağrı hissettiği belirtilmiştir. Yapılan incelemelerde, ağrının oyun kumandasına tekrarlayıcı şekilde basılmasından kaynaklandığı belirlenmiştir (Bonis, 2007: 2431).

5.2. WhatsAppitis (Klavye Hastalığı)

Klavye hastalığı (WhatsAppitis), bilgisayar ve akıllı telefon kullanımında aynı el ve parmakların uzun süre tekrarlayan hareketlerle kullanılmasına bağlı olarak sinir, tendon ve kas dokularında meydana gelen zorlanma ve deformasyonları ifade eden bir rahatsızlıktır. Özellikle mesajlaşma uygulamalarının yoğun kullanımı, başparmak ve el bileği bölgesinde ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı ve kas yorgunluğu gibi fiziksel sorunlara yol açabilmektedir (Malarvani vd., 2014: 226). Günümüzde bireylerin mesajlaşma amacıyla WhatsApp uygulamasını yoğun şekilde kullanmaları nedeniyle bu rahatsızlık literatürde “WhatsAppitis” olarak adlandırılmaktadır (Kalip ve Çöl, 2020: 324).

Hastalık ilk olarak bilgisayar kullanımı ile ilişkili olarak “Fare-Klavye Hastalığı” adıyla tanımlanmış, ancak akıllı telefon ve özellikle WhatsApp üzerinden yoğun mesajlaşma nedeniyle “WhatsAppitis” olarak adlandırılmıştır. Bilateral baş parmaklarda ağrı, akıllı mesajlaşma uygulamasını aktif olarak kullanma, mesajlaşma uygulamasında en az 10 gruba dahil olma, günde en az 1 saat mesajlaşma, 48 saat uygulama kullanılmadığında şikayetlerin kaybolması teşhis kriterleri arasında yer olmaktadır. Bu hastalık, günümüzde mobil cihazların

ve mesajlaşma uygulamalarının yoğun kullanımına bağlı olarak yaygınlaşan dijital bir sağlık sorunu olarak dikkat çekmektedir (Küçükvardar, 2019: 154).

5.3. RSI (Repetitive Strain Injury) / Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması

RSI, yani tekrarlayıcı gerilme yaralanması, tekrarlayan ve sürekli hareketlere bağlı olarak kas, tendon ve sinirlerde oluşan zorlanmaların genel adıdır. Bu kapsamda, karpal tünel sendromu, kübital tünel sendromu, Guyon kanalı sendromu, lateral epikondilit ve bilek/el tendonitleri gibi klinik durumlar yer almaktadır (Cleland, 1987: 438).

RSI, modern yaşamda bilgisayar ve mobil cihazların yoğun kullanımına bağlı olarak giderek yaygınlaşan bir dijital sağlık sorunudur. Bu hastalığın belirtileri; boyun, omuz, el ve el bileklerinde ağrı, karıncalanma, şişlik veya kızarıklık, saatlerce aynı pozisyonda kalmak ve ergonomik olmayan çalışma koşulları ve teknoloji kullanımına bağlı tekrarlayan hareketler olarak görülmektedir (Helliwell ve Taylor, 2004: 438).

5.4. Hikikomori Fenomeni

Hikikomori, Japocada “içe çekilme” ve “kendini eve kapatma” anlamına gelmekte ve bireyin aniden eve kapanması, aile ve sosyal çevre ile iletişimini kesmesi ve belirgin işlevsellik kaybı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Bu hastalığa maruz kalan bireyler günlük gereksinimlerini sıklıkla teknoloji aracılığıyla karşılamakta ve sanal ortamda sosyalleşmektedir. Başlangıçta kısa süreli ve keyifli olabilen bu durum, zamanla depresif belirtilere dönüşebilmektedir. Bu süreç genellikle altı ay kadar sürmekte ve tedavi için uzman psikiyatrik destek önerilmektedir (Demir, 2017: 20).

Son dönemde yapılan çalışmalar, hikikomori bireylerinde kaçınan kişilik özelliklerinin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca erkeklerde serum ürik asit, kadınlarda ise HDL kolesterol düzeylerinin düşük olması, bu fenomene ilişkin olası biyobelirteçler olarak tespit edilmiştir (Hayakawa vd., 2018: 1).

Yapılan araştırmalar, hikikomori bireylerinin çoğunluğunda anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları gibi eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıkların bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, fenomene özgün bir klinik profil ortaya koymaktadır. (Tanabe vd., 2017: 384). Bu hastalık genellikle 15 yaş üstü erkek bireylerde daha sık görülmektedir. Hikikomori, bireyin sosyal izolasyon ve teknoloji kullanımına bağlı olarak gelişen ciddi bir davranışsal ve psikolojik bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir (Kato vd., 2011: 1070).

5.5. Ego Sörfü

Ego sörfü, bireyin kendisi hakkında internette ve sosyal medya platformlarında sürekli arama yapması, kendisiyle ilgili bilgi ve içerik olup olmadığını kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır. Teknolojinin hızlı yayılımıyla birlikte ortaya çıkan ve birçok psikolojik rahatsızlığı tetikleyebileceği düşünülen bir davranışsal bağımlılık türüdür (Tekayak ve Akpınar, 2017: 96). Dünya genelinde en çok kullanılan arama motorunun Google olması sebebiyle ego sörfü, self-googling olarak da anılmaktadır (Tanabe vd., 2017: 385).

Sosyal alanlarda bireylerin birbiriyle ilgili ilk izlenimleri dış görünüşe, davranışa, şekilsel özelliklerine göre oluşmaktadır. Birey kendini tanıtırken kim olduğunun bilindiğine inanmaktadır. Günlük hayatta çeşitli ortamlarda birey kendine dair bilgileri açıklamakta, kabul görme isteği içerisine girebilmektedir. Sosyal hayat içerisinde doyurucu bir sosyal benlik sunma isteği ve kendini çok beğenme algısı ile narsistik kişilik bozukluğu gibi psikolojik hastalık seviyesinde kendisi hakkında bilgi arama, söylenilenlerden hoş gidenleri kabul etme ve sürekli onaylanma isteğiyle hareket edebilmektedir (Ertürk ve Eray, 2016: 26). Sanal ortamlar yapısı itibarıyla bireylere farklı kimlik ve kişilik yansıtmaya imkânı verebilmektedir. Bireyler sosyal dünyada izlenimleri kontrol etmekte, kendileri ile ilgili bilgileri kendi istedikleri şekilde sunabilmektedirler. Fiziksel bir varoluşa ihtiyaç duyulmayan sosyal platformlar bireyin kendini gizleyebilmesine ve özgür olarak kendini arzu ettiği şekilde sunmasına fırsat tanımaktadır (Kavut, 2018: 9).

Başkalarının blog sayfaları ve sosyal medya paylaşımlarının sürekli taranması, başkalarının paylaşımlarına göre kendi içeriklerini paylaşma isteği, takdir, beğenilme ve onaylanma ihtiyacının yoğun şekilde hissedilmesi, kişisel ve yakın çevresiyle ilgili bilgilerin sürekli online ortamda paylaşılması ego sörfünün genel özellikleridir. Kendisini ve çevresini sürekli dijital olarak sergileyen bireyler blog ifşacısı şeklinde de adlandırılmaktadır. Ego sörfü, bireyin sosyal medya ve internet üzerinden kendini sürekli gözlemlene ve onay arama ihtiyacının bir sonucu olarak ortaya çıkan modern bir dijital hastalık olarak değerlendirilmektedir (Çiçek, 2023: 72-73).

5.6. Siberkondri

Bireyler interneti çeşitli amaçlarla kullanmakta olup, bunlardan biri de sağlıkla ilgili bilgilere erişimdir. Hastalar, muayene öncesinde hastalık semptomları, ilaçlar ve benzer tedavi seçenekleri hakkında bilgi edinerek sağlık bilgilerini artırabilmekte ve edindikleri bilgileri benzer semptomlu kişilere tavsiye edebilmektedir. Ancak bu durum, hekim-hasta iletişimde

sorunlara ve hekime güvensizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Tekayak ve Akpınar, 2017: 96).

İnternet ve televizyondaki bilgi kirliliği nedeniyle doğru sağlık bilgisine erişim güçleşmekte; yanlış bilgilere erişim, yanlış tanıya yönelme ve anksiyetenin artması gibi sonuçlara sebep olabilmektedir. Bu bağlamda, dijitalleşme süreci siberkondri olgusunun görünürlüğünü artırmıştır (Kalip ve Çöl, 2020: 327).

Siberhondrinin temel özelliklerini; kendi hastalıklarını veya sağlık sorunlarını internet üzerinden araştırma, hekimlerin önerilerini yetersiz bulma ve bilgiçlik taslama eğilimi, normal çıkan tahlil veya muayene sonuçlarından memnun olmama, öfke veya hayal kırıklığı yaşama ve ilaç prospektüslerini okuyarak kendini uzman görme ve tedavi önerme eğilimi şeklinde sıralanabilir. Siberhondrik bireyler, sağlık bilgilerini dijital ortamdan edinerek hem kendilerini hem de çevresindeki bireyleri yanlış yönlendirebilmektedirler (Çiçek, 2023: 73).

5.7. FOMO Hastalığı

FOMO (Fear of Missing Out), başkalarının sahip olduğu cazip deneyimlerden mahrum kalma endişesinden kaynaklanan anksiyete duygularını ifade eder ve gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanabilir. Sosyal medya kullanımıyla yakından ilişkili olan FOMO, bireylerin güncel bilgilerden geri kalma ve dışlanma korkusu nedeniyle sürekli olarak telefon veya diğer cihazlarını kontrol etmelerine yol açmaktadır (Rosen ve Samuel, 2015: 3).

Öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar, FOMO düzeyinin aktif sosyal medya hesabı sayısı ile ilişkili olduğunu ve sosyal medya kullanımını etkileyen bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Przybylski'nin bulgularına göre FOMO hastalığı gençlerde daha yüksek düzeyde, sosyal medyadan uzak ve yaşam tatmini yüksek bireylerde ise daha düşük düzeyde görülmektedir. Sosyal ve psikososyal ihtiyaçların karşılanmadığı durumlar ise FOMO'ya yatkınlığı artırmaktadır (Przybylski vd. 2013: 1847).

FOMO hastalığının temel özellikleri ise; sosyal medyadaki diğer kişilerin paylaşımlarını sürekli takip etme, yeni gelişmeleri başkalarından öğrenme endişesi, sahip olunmayan veya yapılamayan aktivitelerin başkaları tarafından yapılması durumunda anksiyete yaşama, nomofobi (telefonsuz kalma korkusu) ile ilişkili psikolojik etkiler ve sosyal medyadan ayrı kaldığında gerginlik, geçmişi sürekli tarama ve takip etme gibi davranışlardır. FOMO hastalığı, bireylerde sürekli dijital bağımlılık ve kaygıya neden olarak sosyal ve psikolojik yaşamı etkileyen bir dijital bağımlılık türüdür (Tekayak ve Akpınar, 2017: 97-98).

5.8. Selfitis

Selfitis, bireyin sürekli olarak kendi fotoğraflarını çekmesi ve bu fotoğrafları sık aralıklarla sosyal medya platformlarında paylaşma isteği göstermesi durumunu ifade etmektedir. Özellikle günde altıdan fazla özçekim yapıp paylaşma davranışı bu durumun belirgin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu davranışın bireyin dikkat çekme, beğenilme ve sosyal onay alma ihtiyacıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Korkmaz, 2020: 1090).

Gündelik hayatta pek çok birey masrafsız ve seri olması sebebiyle fotoğraf çekimlerini elektronik aygıtlarla yapmaktadır. Sanal ortamlarda sosyal medya uygulamaları ile istenilen kişilik sunumunu göstermek olanaklı hale gelmektedir. Bu vasıta ile birey, kendini istediği gibi tanıtabilmekte ve yeni bir kimlik oluşturabilmektedir. Selfitis bireyin kendi oluşturduğu kimliği tanıtması ve arzu duyulan durumların yansıtılmasına olanak sağlamaktadır. Bu davranışla birey birçok olumsuz etkiye maruz kalmakta, özçekim saplantısına yani selfitis olarak isimlendirilen psikolojik rahatsızlığın etkisine kapılabilmektedir (Şimşek vd., 2021: 625).

5.9. Nomofobi

Nomofobi (No Mobile Phone Phobia), akıllı cihazlardan yoksun kalmanın yol açtığı anksiyete, solunum düzensizlikleri, terleme ve huzursuzluk durumunu ifade eder ve temel olarak cep telefonundan ayrılma korkusu olarak tanımlanır. Nomofobi, cihaz mevcutken bile yoksun kalma korkusunu içerir; bu yönüyle cihaz yokluğunda yaşanan kaygıdan farklıdır (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018: 476).

2008 yılında İngiltere’de Post Office Telecom sponsorluğunda YouGov Plc tarafından yapılan araştırmada 2.163 kişi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre Nomofobi oranı erkeklerde %58, kadınlarda %48 olarak bulunmuştur (Akman, 2019: 256). Nomofobinin belirtileri arasında cihaz ve şarj aletlerini sürekli yanında bulundurma, akıllı telefonu kaybetme, kapsama alanı dışında olma veya bataryasının bitmesi düşüncelerinden endişe etme, telefonu sık sık kontrol etme, akıllı telefon ile uyuma ve cihaz satın almak için maddi zorluklara katlanma yer almaktadır (Erdem vd., 2017: 4).

Telefondan ayrı kalınan süre ile artan kaygı düzeyi arasında da ilişki bulunmuştur. ABD’de yapılan bir çalışmada katılımcıların %80’i telefonlarını sürekli yanında taşımakta ve uyandıktan sonraki ilk 15 dakika içinde kontrol etmektedir; sanal ortamda sosyalleşmenin gerçek yaşamda sosyalleşmeye göre daha kolay ve önemli olduğu belirtilmiştir (Kalip ve Çöl, 2020: 322).

Cep telefonu sinyali kaybolduğunda veya telefon kapalı kaldığında olumsuz fiziksel belirtiler görülmesi, telefonu asla kapatmama eğilimi, obsesif biçimde telefonun yanında olup olmadığını kontrol etme, sürekli olarak telefonu kaybetme korkusu ve günlük yaşantının telefonsuz düşünülememesi ve olumsuz etkilenme bu hastalığın belirtileri arasında yer almaktadır. Nomofobi, günümüz dijital yaşamında özellikle akıllı telefon kullanımının yoğun olduğu bireylerde sık rastlanan psikolojik bir bozukluk olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2015: 633).

5.10. Netlessfobi

Günümüzde internet, bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olup, sosyal ağların yaygın kullanımı ile sürekli çevrim içi olma ve yüz yüze iletişim yerine sanal ortamı tercih etme davranışları artmaktadır. Bu bağlamda bireyler, internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih etmektedirler (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018: 477).

Türkiye’de Netlessfobi kavramı ilk kez 2013 yılında Avrupa Birliği Bakanlığı Eğitim ve Gençlik Programlarında “internetsiz kalma korkusu” olarak tanımlanmıştır. Patolojik internet kullanımının ötesinde; internetsiz ortamda bulunamama, bu durumdan kaynaklı rahatsızlık hissetme, internetsiz kalındığında fiziksel tepkiler gösterme ve sürekli internete bağlı kalabilmek için alternatifler üretme isteği gibi durumlar öne çıkmaktadır. Netlessfobinin gözlemsel davranışlar ve belirtiler arasında ise birden fazla cihazla internete bağlı olmak, sosyal ortamlarda internet ağı bulunan alanları tercih etmek, günde 10 saatten fazla çevrim içi kalmak, internet kesildiğinde hayatın durduğunu düşünmek, uyurken bile internete bağlı cihazları yanında bulundurmamak, internetsiz bir saat dahi kalamamak ve gerçek yaşam yerine çevrim içi ortamı tercih etmek yer almaktadır. Netlessfobi, modern yaşamda internetin sürekli erişilebilir olmasının bireyler üzerinde yarattığı psikolojik ve fiziksel etkileri ortaya koyan ciddi bir dijital hastalık türüdür (Öztürk, 2015: 634).

6. Dijital Bağımlılığın Etkileri

Toplumsal değişimlerin teknoloji ve bilim alanındaki gelişmelerle özdeşleştirildiği dijitalleşme süreci ya da ağ toplumuna geçiş, insan yaşamını birçok açıdan kolaylaştırmakla birlikte çeşitli ruhsal sorunları da beraberinde getirmektedir (Ren vd., 2017:1659). Bu sorunlardan biri olan dijital bağımlılık, herhangi bir kimyasal ya da madde kullanımına dayanmayan davranışsal bağımlılıklar kategorisinde yer almaktadır. Dijital bağımlılık; tablet, bilgisayar, akıllı telefon ve sosyal medya platformları gibi dijital araçların planlanandan daha

uzun süreli ve kontrolsüz biçimde kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2021: 901).

Dijital araçların kullanımının yaygınlaşması ve yarattığı bağımlılık bireylerde farklı düzeylerde gelişimsel, psikolojik ve sosyal bozukluklara yol açmaktadır (Prensky, 2001: 1). Bu araçların kontrolsüz kullanımı, bireyleri bağımlı hâline getirebilmekte, yaşam tarzlarını, değerlerini ve günlük rutinlerini doğrudan etkileyebilmektedir (Yazıcı ve Özcan, 2021:16). Bu bağlamda dijital bağımlılığın etkilerini sosyal, eğitim ve iş hayatı olmak üzere üç başlık altında ele almak mümkündür.

6.1. Dijital Bağımlılığın Sosyal Hayata Etkileri

Teknolojik cihazların yazılım ve içeriklerinin sürekli gelişmesi, dijital eğlence ve iletişim alanlarının çeşitlenmesi bireylerin bu ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır. Dijital platformlar; iletişim kurma, eğlenme ve sosyal çevre edinme süreçlerini zahmetsiz ve hızlı hâle getirdiği için bireyler açısından cazip bir alan oluşturmaktadır. Ancak yeni cihazların, uygulamaların ve internet tabanlı eğlence ortamlarının sürekli güncellenmesi, dijital ortamın günün büyük kısmının geçirildiği bir yaşam alanına dönüşmesine yol açabilmektedir (Demirel vd., 2022: 1293).

Dijital uygulama ve araçların aşırı kullanımı bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşması ve kişilerarası ilişkilerin zayıflaması gibi olumsuz etkilere neden olmaktadır. Ayrıca dijital ortamlarda aynı anda birden fazla etkinlikte meşgul olan bireylerde dikkat eksikliği ve zihinsel gezinti gibi bilişsel sorunların ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Çamalan ve Demirbaş, 2024: 35).

Sanal ortamın sunduğu görece özgürlük alanı, bireyin gerçek kimliğini gizleyebilmesine ve kendi sosyal rolünü yeniden kurgulayabilmesine olanak tanımaktadır. Ancak bu esneklik, sorumluluk duygusunu azaltabilmekte ve denetimsiz davranışları artırabilmektedir. Özellikle sosyal onay ihtiyacının dijital beğeni ve takipçi sayıları üzerinden karşılanması, bireyin çevrim içi ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine yol açmakta ve bu durum bağımlılık riskini artırmaktadır. Sürekli çevrim içi olma isteği, bireyin dijital platformlardan uzak kaldığında huzursuzluk ve eksiklik hissetmesine neden olabilmektedir (Köksal, 2021: 1250).

Araştırmalar, dijital bağımlılığın bireyin sosyal hayata uyum sağlama becerisinin azalmasına ve aile içi iletişiminin olumsuz etkilenmesine yol açabileceğini göstermektedir. Dijital ortamda geçirilen sürenin artması, yüz yüze iletişimin azalmasına ve bireyin sosyal becerilerinin zayıflamasına neden olabilmektedir. Bunun sonucunda empati kurma, duygu

paylaşımı ve sağlıklı iletişim geliştirme süreçleri sektöre uğrayabilmektedir. Belirtiler arasında saldırgan davranışlar, kişilik değişimleri, şiddet eğilimi, dikkat dağınıklığı, duygusal kısıtlılık, bedensel ve ruhsal gelişimde bozulma, algılama ve öğrenme problemleri, okul başarısında düşüş ve sosyal ilişkilerde yetersizlik yer almaktadır. Özellikle çocuk ve ergenlerde, gelişim dönemine özgü psikososyal hassasiyetler nedeniyle bu etkiler daha belirgin şekilde gözlemlenebilmektedir (Yazıcı ve Özcan, 2021: 16).

Ayrıca dijital bağımlılık, nörofizyolojik süreçler üzerinde de etkili olabilmektedir. Uzun süreli ekran maruziyeti ve yoğun içerik tüketimi, beynin ödül sistemini sürekli uyatarak tekrar eden kullanım davranışını pekiştirmektedir. Dijital bağımlılık, uyku düzeninin bozulmasına, biyolojik ritmin zarar görmesine ve kronik yorgunluğa neden olabilmektedir. Sosyal hayata ayrılması gereken zamanın sosyal medya ve dijital platformlarda geçirilmesi, bireyin gündelik sorumluluklarını ertelemesine ve zaman yönetimi sorunları yaşamasına yol açmaktadır. Saatlerce süren içerik tüketimi zaman kavramının bulanıklaşmasına, gündüz-gece ayrımının kaybolmasına ve yaşam düzeninin bozulmasına neden olmaktadır. Bu durum iş verimini, akademik performansı ve bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek bireyin düşünce sisteminde dağınıklığa ve karar verme süreçlerinde zayıflamaya yol açabilmektedir (Özgür vd., 2024: 186).

6.2. Dijital Bağımlılığın Eğitim Hayatına Etkileri

Dijital bağımlılığın etkilediği temel alanlardan biri de eğitim hayatıdır. Yaşları, statüleri ve yaşadıkları çevreleri farklı olan dijital bağımlı bireylerin akademik başarılarının ve dersleri takip etme düzeylerinin düştüğü; kontrol kaybı yaşama, sanal yalnızlık, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşama durumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar bireylerin sanal ortam alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Çimen, 2018: 1435, 1446).

Günümüz bireyinin en önemli bağımlılıklarından biri de dijital bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Dijital bağımlılığı bulanan bireyin telefon kullanmadığında, sosyal medyaya giremediğinde ya da e postalarını kontrol edemediği günlerde kendilerini eksik ve yetersiz hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Dijital medya araçlarının kullanılması ve meslek hayatına entegre edilmesi zaruri olarak görülmektedir. Ancak dijital araçların güvenli ve gerektiği kadar kullanılması özellikle çocuklar ve gençler açısından başta fiziksel hastalıklar olmak üzere birçok sorunla karşılaşmalarını noktasında önemli bir konu olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Aşırı kullanımın depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon, benlik saygısında azalma, utangaçlık, duygusal ve sosyal becerisizlik gibi faktörleri tetiklediği bilinmektedir. 24 saatlik biyolojik hayat yerine, başkaları tarafından tasarlanan ve geliştirilen

düşünme ve seçme imkânı tanımayan gerçeklik olgusundan uzak sanal hayat dijital bağımlı bireyler tarafından tercih edilmektedir (Altınok, 2021: 263).

Eğitim teknolojilerinin amacı, öğretmenin ve geleneksel öğrenme yöntemlerinin yerini almak değil; öğrenme sürecini desteklemek ve zenginleştirmek olmalıdır. Ailelerin ve eğitimcilerin çocukların ekran süresini dengelemesi, içerik seçimini denetlemesi ve dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla dijital teknolojiler doğru yönlendirildiğinde bilişsel gelişimi destekleyen güçlü araçlar olarak değerlendirilebilirken; kontrolsüz kullanım durumunda gelişimsel riskler barındıran bir unsur hâline gelebilmektedir (Demirtaş ve Tepeli, 2024: 112).

6.3. Dijital Bağımlılığın İş Hayatına Etkileri

Gündelik yaşamda dijital araçların etki alanı giderek yaygınlaşmaktadır. Bireyler artık günün büyük bir bölümünde bu cihazlarla vakit geçirmekte, iş ve sosyal hayatta büyük bir kopuş meydana gelmektedir. Sanal ortamdan kopamayan bireylerin iş ortamlarındaki çalışma verimlilikleri de azalabilmektedir (Aslan ve Küçükvardar, 2020: 10). Bununla birlikte işi gereği teknolojik araçları yoğun kullanan bireyler dijital bağımlı olarak nitelendirilmemekte ve iş hayatında dijital bağımlılığın farklı değişkenler dikkate alınarak değerlendirilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır (Daşcı ve Çiftçi, 2025: 65).

Çağımızda dijital gelişimle birlikte teknoloji iş hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Çalışan bireylerin daha hızlı ve verimli bir şekilde işlerini yapmalarını sağlayan bu teknolojiler, dijital bağımlılığın artmasına da yol açabilmektedir. Dijital bağımlı bireylerin iş performansı ve motivasyonunda olumsuz etkilenmeler meydana gelebilmekte ve işten kaçınma davranışı ortaya çıkabilmektedir. Dijital bağımlılığın belirtilerine bakıldığında iş yerinde sosyal medya platformlarında fazla zaman harcanması, odak noktasının telefondaki bildirimler olması, iş dışındaki dijital aktivitelerin takip edilmesi gibi etkilerle kendini gösterebilmektedir (Gül, 2025: 200).

İş yerinin sahip olduğu dijital alt yapı gereği bu alanı kullanmak zorunda olan çalışan dijital bağımlılık ile karşı karşıyadır. Dijital bağımlılık bireyin işyeri motivasyonu ile verimliliğinin azalmasına sebep olmasının yanı sıra kurumsal aidiyet duygusunu da zedelemektedir. Diğer bir deyişle cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyi ne olursa olsun her sektörde çalışan birey bağımlılık riski altındadır. Dijital bağımlı bireylerin iş yerinde telefonu kontrol etme sıklığının daha fazla olduğu görülmektedir (Fidan, 2018: 444-445).

Dijital bağımlılık iş stresini artırmanın yanında anksiyete bozukluğuna yol açabilmektedir. Bu durum iş yaşamında ruh sağlığını zayıflatmakta ve iş hoşnutluğunu olumsuz yönde etkilemektedir. Göz yorgunluğu, baş ağrısı, uyumada güçlük yaşama gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu rahatsızlıklar çalışanın performansını, iş arkadaşlarıyla iletişimini, iş birliğini ve takım çalışmasını zayıflatabilmektedir. Sürekli sosyal platformda vakit geçirmek çalışanların iletişimini bozmakta ve örgütsel bağlılık ile işte kalma niyetini olumsuz etkilemektedir. Dijital bağımlılık, çalışanların işyerindeki sorumluluk duygusunu kaybettirmenin yanında iş doyumunda azalma ve işten ayrılma eğiliminde de artışa sebep olabilmektedir (Gül, 2025: 210-211).

İKİNCİ BÖLÜM

BİREYSEL KARİYER PLANLAMASI VE KARİYER GELECEĞİ ALGISI

1. Kariyer Kavramı

Kariyer, bireyin çalışma hayatı boyunca üstlendiği görev, pozisyon ve roller aracılığıyla mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmesi, uzmanlık kazanması, örgüt içi ve örgüt dışı fırsatları değerlendirerek ilerlemesi ile elde ettiği deneyimlerinin tamamı olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda kariyer; yalnızca bir meslekte yükselmeyi değil, bireyin sahip olduğu yetenekleri geliştirmesi, mesleki hedeflerine ulaşması ve çalışma yaşamındaki başarı sürecini de içermektedir. Dolayısıyla kariyer, bireyin mesleki deneyimlerinin yanı sıra bilgi, beceri, tutum ve davranış kalıplarının da zaman içerisinde gelişimini yansıtan dinamik bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Acarbaş ve Gözler, 2023: 270-271).

Toplumun kariyer kavramına bakışı II. Dünya Savaşı sonrası ortaya çıkan refahla birlikte şekillenmiştir. Savaş sonrasında ülkeler tahmin edilemeyen bir zenginleşme ile karşılaşmış ve ekonomik olarak büyümeler gerçekleşmiştir. Bu büyümeler yeni işletmelerin kurulmasına zemin hazırlamış ve kurulan bu işletmelerin insan sermayesine ihtiyaç duyması ile birlikte farklı sınıflarda nitelikli insan gücüne talep artmıştır. Geleneksel kariyer anlayışında yer alan çalışan, yönetici ve profesyonel ayrımı zamanla dönüşüme uğramış, örgüt içinde yatay geçişler yapma, ekip çalışmalarına katılma ve proje temelli görevlerde yer alma gibi unsurlar kariyer kavramına yeni anlamlar kazandırmıştır (Aydın, 2007: 5-7). Bu bağlamda kariyerin merkezinde insan yer almakta, bireyin hem mesleki hem de sosyal yaşamını etkileyen önemli bir statü göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Türkkahraman ve Şahin, 2010: 78).

Tüm bunların yanında kariyer, bireyin ekonomik güç elde etmesine katkı sağlayan, kendi kapasitesini ortaya koymasına imkân tanıyan ve ait olma, statü, kimlik kazanma gibi birçok sosyal ihtiyacı karşılayan önemli bir olgudur. Bireyin hedeflerini, ilgilerini, kişisel yetkinliklerini bir hedef doğrultusunda planlaması örgütler ve birey açısından birçok değişken üzerinde etkili olmaktadır (Fide Keskin ve Yıldız, 2023: 2000).

Gelecekte yeni mesleklerin teknolojik gelişmelerle ortaya çıkacağı değerlendirilmekte olup, yeni gelişen sektör ya da alanlarda nitelikli personel bulana kadar işsizlik sorununun devam edeceği değerlendirilmektedir. Dolayısıyla teknolojik gelişmelere ayak uyduramayan toplumlarda, yeni nesil cihazları ve teknolojileri kullanabilen nitelikli personel eksikliği olacağı öngörülmektedir. Özellikle dijital değişim hızının gerisinde kalan ekonomik, sosyolojik ve

politik dönüşüm işsizlik ve nitelikli personel açığını ortaya çıkaracağı beklenilmektedir (Çark, 2020: 29).

2. Kariyer Yaklaşımları

Kariyer genel olarak davranış kalıplarıyla donanmış, bireyin hayatı boyunca devam eden işler serisi olarak o iş serisi üzerinde ilerleyerek daha çok para kazanmak, daha fazla sorumluluk yüklenmek, statü, güç ve saygınlık elde etmek maksadıyla çalışma hayatı boyunca ilerlediği yol olarak tanımlanmaktadır (Göktaş, 2017: 375). Kariyer kavramına ilişkin gelişmeler, geçmişten günümüze giderek artan bir ilgi odağı hâline gelmiştir. Kariyer, yalnızca örgütsel bağlamda değil, aynı zamanda bireysel düzeyde de ele alınmakta, bu alandaki eğilimler ve gelişmeler, bireylerin mesleki açıdan kendilerini geliştirmelerine ve daha nitelikli kariyer hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlamaktadır. Bu gelişmeler doğrultusunda kariyer yaklaşımlarının ikili bir yapı çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Nitekim söz konusu yaklaşımlar genel olarak geleneksel kariyer ve çağdaş kariyer yaklaşımları olarak sınıflandırılmaktadır (Akın, 2006: 13).

2.1. Geleneksel Kariyer Yaklaşımı

Geleneksel kariyer yaklaşımı, bireyin iş yaşamını tek bir kurum veya kuruluşta sürdürmesi ve kariyer başarısını hiyerarşik yükselme, statü kazanma ve ücret artışı gibi somut göstergeler üzerinden değerlendirilmesini esas almaktadır. Bu yaklaşım ile çalışanın iş yerine bağlılığının artması beklenirken, kariyer gelişimi çoğunlukla kurum içerisinde dikey ilerleme ile ilişkilendirilmektedir. Kariyer gelişimi büyük ölçüde kurum sorumluluğunda bulunmakta olup aynı birim içerisinde yıllarca görev yapmak olağan kabul edilmektedir (Polat ve Özdemir, 2023: 108-110).

Buna ek olarak, teknik alanlarda çalışan bireylerin yönetim kademelerine yükselerek kariyerlerini sürdürmeleri, örgütsel işleyiş açısından çeşitli avantajlar sağlayabilmektedir. Özellikle teknik bilgiye sahip çalışanların yönetim süreçlerine dahil olması, yönetsel sorunların azaltılmasına katkı sunabilmektedir. Bu noktada, nitelikli teknik personel ile etkin yönetim anlayışının bir araya getirilmesi, örgütsel verimliliğin artırılması açısından önem taşımaktadır. Çalışanların dikey hareketliliğe dayalı kariyer planlaması yapmaları, geleneksel kariyer yaklaşımının temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Türkoğlu, 2023: 34).

Geleneksel yaklaşımda örgütün başarılı olması için eldeki insan kaynağının nitelik ve nicelik olarak geliştirilmesi ve bir alana yönelik bilgi ve birikiminin artırılması beklenilmektedir. Çalışanın iş yerindeki motivasyonu, gelişimi ve örgüte bağlılığı konusunda

yönetici sorumluluğu bulunurken bireye de sorumluluklar yüklenmiştir. Usta-çırak ilişkisiyle iyi bir kariyer gelişim sisteminin kurulması, bireyin kendi kendini değerlendirmesine imkân tanınması ve birey için özel olarak hazırlanan kariyer planının uygulanmasının yanında örgütün bireye kariyer danışmanlığı yapması kariyerleriyle ilgili öngörülen başarının sağlanması için gerekli hususlardır. Günümüz koşullarında bireylerin kendi kariyerlerini belirlemeleri, değişim ve yeniliğe açık olmaları, bireysel gelişimlerine önem vermeleri geleneksel kariyer planlamasının içinde de bulunmaktadır (Atalay, 2021: 392).

2.2. Çağdaş Kariyer Yaklaşımı

Geleneksel kariyer anlayışında kariyer ilerlemesi çoğunlukla örgüt içerisinde dikey ve ileriye doğru gerçekleşirken, günümüzde benimsenen çağdaş yaklaşımlar bu anlayışın ötesine geçmektedir. Çağdaş yaklaşımlar, bireyin yalnızca hiyerarşik olarak yükselmesini değil, aynı zamanda kendini gerçekleştirme, proje üretme, sektörde tanınırlık kazanma ve piyasa değerini artırma gibi hedefler doğrultusunda çapraz ve yatay geçişler yapabilmesini de kapsamaktadır. Bu yönüyle çağdaş kariyer yaklaşımları, çok boyutlu ve esnek bir yapı sergilemekte olup bireylere farklı kariyer yönelimleri sunmaktadır (Dikili, 2012: 476-477).

Çağdaş kariyer yaklaşımlarında, geleneksel anlayıştan farklı olarak dikey kariyer planlamasının yerini büyük ölçüde yatay kariyer hareketliliği almaktadır. Yatay kariyer yaklaşımında, uzun süreli ve tek bir örgüte bağlı kariyer anlayışı yerini daha esnek, hareketli ve kısa zaman aralıklarında gerçekleşen iş değişimlerine bırakmaktadır. Bu kapsamda bireyler, farklı pozisyonlar ve alanlar arasında geçiş yaparak deneyimlerini çeşitlendirmektedir. Ayrıca, yatay kariyer hareketliliğinin temelinde bireylerin daha yüksek gelir elde etme isteği, bağımsız çalışma arzusu ve kendi işlerini kurma hedefi gibi unsurların yer aldığı görülmektedir (Peiperl ve Baruch, 1997: 12).

3. Kariyer Planlaması ve Türleri

Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ve motivasyonlarının artırılması ile örgütlerin belirlenen hedeflere uygun biçimde başarılı olabilmesi açısından kariyer planlaması önemli bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kariyer planlaması bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirerek yapmış olduğu kariyer planlama faaliyeti ile çalıştığı örgüt içerisinde kendisini konumlandığı alanı içeren sistematik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Şenel, 2014: 42).

Kariyer planlaması uzun bir süreci içeren, bireyin kariyerinde ilerleme sağlayabilmesi için sertifika ve/veya lisansüstü programlarına katılması gibi somut adımların yanında davranışsal olarak da bireyin zayıf yönlerini tespit ederek örgütsel ya da bireysel anlamda

gelişiminin sağlanmasıdır. Aynı zamanda kariyer gelişimine yönelik kişisel analiz kitapları okunması, amir görüşlerinin alınması ve çalışılan kurumdan bireysel kariyer planına uygun gelişim materyallerinin temini yönünde destek alınması gibi bireysel faktörlere bağlı planlama sürecini ifade etmektedir (Anafarta, 2001: 2).

Kariyer planlaması, iş hayatına giriş, yeni bir işe atanma, transfer, terfi gibi kariyer seçimlerini içinde barındıran, bireyin kişisel tatmin düzeyi üzerinde önemli etkiye sahip bir olgu olması sebebiyle yönetimin bu süreçte aktif bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda yönetim, çalışanlara kariyerleriyle ilgili alternatif seçenekler sunmakta ve onlara rehberlik ederek danışmanlık desteği sağlamaktadır (Uzunbacak, 2004: 6-7).

3.1. Örgütsel Kariyer Planlaması

Örgütsel kariyer planlamasının temel odak noktası örgütün stratejik hedefleridir. Bu bağlamda örgütsel kariyer planlaması örgütün uzun vadeli hesaplarına hizmet edecek şekilde planlanmaktadır. Performansını artırmak isteyen örgütler çalışanların verimliliğinin de en üst seviyeye çıkması için strateji geliştirmektedirler. Günümüz rekabet koşullarında örgütsel kariyer planlaması önemli bir konuma gelmiştir. Rekabet üstünlüğü için nitelikli personele ihtiyaç duyulmasının yanında uygulanabilir stratejik planlara da ihtiyaç duyulmaktadır (Yaman vd., 2021: 2723).

Örgütsel kariyer planlaması, örgüt içinde var olan bireylerin kariyer hedefleri ile örgütün gelecekte elde etmek istediği insan kaynağı ihtiyaçlarının uyumlaştırılmasını sağlayan stratejik bir uygulamadır. Bu yaklaşımda örgütler, çalışanların sahip olduğu bilgi, beceri ve yetkinlikleri değerlendirerek uygun görev ve pozisyonlara yönlendirmekte; aynı zamanda çalışanların gelişimini destekleyecek eğitim, performans değerlendirme ve kariyer geliştirme eğitimleri ile çağın koşullarına uygun uygulamalar planlamaktadır. Bu yönüyle örgütsel kariyer planlaması, yalnızca çalışanların bireysel kariyer beklentilerini karşılamaya yönelik bir süreç olmayıp, örgütün zaman içinde sürdürülebilir rekabet avantajı elde etmesine katkı sağlayan bütüncül bir yönetim anlayışı olarak değerlendirilmektedir (Ozan ve Yolcu, 2021: 359).

Öte yandan örgütsel kariyer planlaması sürecinde, çalışanların elde tutulması konusu da stratejik bir öneme sahiptir. Örgütler, bünyelerinde bulunan insan kaynağının niteliğini ve bu kaynağın örgüt açısından taşıdığı kritik değeri dikkate alarak, hangi çalışanların kilit pozisyonlarda yer aldığını belirlemek durumundadır. Bu kapsamda, kritik yeteneklerin kaybedilmesi hâlinde ortaya çıkabilecek olası riskler analiz edilmeli ve buna yönelik önleyici stratejiler geliştirilmelidir. Örgütler bu değerlendirmeyi yaparken, çalışanların örgüt için

taşıdığı değer, benzer niteliklere sahip alternatif iş gücünün bulunabilirliği ve çalışanların örgütte kalma motivasyonları gibi unsurları dikkate alan sistematik analizlerden yararlanmaktadır (Aydın, 2007: 58-59).

3.2. Bireysel Kariyer Planlaması

Bireysel kariyer planlaması, bireylerin sahip oldukları bilgi, beceri, yetenek ve yetkinliklerini değerlendirerek mesleki hedeflerini belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak amacıyla kariyer süreçlerini bilinçli biçimde yönetmeleri olarak ifade edilmektedir. Bu süreçte bireyler, eğitim ve mesleki gelişim olanaklarından yararlanarak kendilerini iş yaşamının gerekliliklerine hazırlamakta ve kariyerlerine ilişkin stratejik kararlar almaktadır. Özellikle yükseköğretim sürecindeki bireylerin kariyer yönetimi becerilerini geliştirmeleri, mezuniyet sonrası iş yaşamına uyum sağlamaları ve mesleki hedeflerine yönelik planlı hareket etmeleri kariyer açısından ve işsiz kalma korkusu yaşamamaları için önem taşımaktadır (Üzüm ve Uçkun, 2018: 785-786).

Bireysel kariyer planlaması uzunca bir süreci ifade etmenin yanında bireyin mesleki geleceğine yönelik hedefler oluşturması ve bu hedeflere ulaşmak amacıyla gerekli faaliyetleri planlama süreci olarak da ifade edilmektedir. Bu süreçte bireylerin kendilerini tanımaları, sahip oldukları yeterlilikleri değerlendirmeleri ve çalışma yaşamının sunduğu fırsatları dikkate alarak kariyer kararları almaları oldukça önemlidir. Özellikle kariyer başlangıcında bulunan bireylerin bilinçli kariyer tercihleri yapmaları, mesleki gelişimlerinin desteklenmesi ve gelecekteki çalışma yaşamlarına yönelik stratejik planlama gerçekleştirmeleri kariyer hedeflerine ulaşmalarında başlıca unsurlardır (Eren ve Kaya, 2020: 106-107).

Kariyer değişim gösteren yapısı itibarıyla bireyin kendi sorumluluğunda olan bir sistemdir. Birey ne yapmak istediğini belirleyerek eğitim veya diğer yeteneklerini bu duruma göre şekillendirmek zorunluluğundadır. Alınan eğitimler doğrultusunda mesleki şekillenmeler başlamakta ve günümüzün hızlı değişen ekonomik ve teknolojik koşulları, kariyer planlamasında meslekle uyum, meslek bilgisi, değişimlere adaptasyon yeteneği ve farklı bakış açılarını değerlendirme becerisini zorunlu kılmaktadır. Bu faktörler, bireyin iş hayatındaki verimliliği ve sektöre bağlılığı açısından belirleyici niteliktedir (Hanay, 2022: 26-27).

4. Bireysel Kariyer Planlamasının Amacı ve Önemi

Bireysel kariyer planlaması, bireyin sahip olduğu yetenekleri, ilgi alanlarını ve kişisel hedeflerini değerlendirerek geleceğine yönelik bilinçli kararlar almasını sağlayan önemli bir süreçtir. Teknolojik gelişmelerin sunduğu yeni fırsatlar, bireylerin kariyer seçeneklerini daha

geniş bir çerçevede değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır. Bu süreçte bireyin doğru meslek seçimi yapabilmesi ve kariyer hedeflerini belirleyebilmesi için kendini tanıması, mevcut fırsatları analiz etmesi ve gerekli yönlendirmelerden yararlanması önem taşımaktadır (Karaman ve Efeoğlu, 2022: 481).

Teknolojik gelişmelerle birlikte iş dünyasında da birçok yenilik örgütsel ve bireysel kariyer planlamasını zorunlu kılmaktadır. Bu kapsamda kariyer planlama sistemi, çalışanların iş dünyasında her geçen gün meydana gelen yetenek ve yetkinliklerine uygun görevlerde istihdam edilmesini sağlamaktadır. Yeni gelişmeler sisteme yeni dahil olacak bireyleri kaygılandırmakta ve zorunlu olarak kariyer planlaması yapmaya yönlendirmektedir (Esmer ve Papuçcu, 2019: 122).

Personel yönetimi anlayışının yerini daha kapsamlı bir yaklaşım olan insan kaynakları yönetimine bırakmasıyla birlikte, örgütlerde insana verilen değerin arttığı görülmektedir. Bu gelişmeler sonucunda, örgütsel ihtiyaçların yanı sıra bireysel ihtiyaçlara da daha fazla önem vermeye başlanmıştır. Bireysel kariyer planlaması hem bireyi hem de örgütü etkileyen bir süreç olup, bir yandan işletmelerin stratejik hedeflerine ulaşmasına katkı sağlarken, diğer yandan çalışanların kişisel ve mesleki ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak tanımaktadır. Bu nedenle bireysel kariyer planlaması hem örgütler hem de bireyler açısından gerekli ve stratejik bir uygulama olarak değerlendirilmektedir (Ashurova, 2009: 33).

Bireysel kariyer planlamasının temel amacı, bireyin ulaşmak istediği kariyer hedeflerini belirlemesi, sahip olduğu özellikleri değerlendirmesi ve bu hedeflere ulaşabilmek için gerekli adımları planlamasıdır. Bu süreçte bireyin öncelikle gelecekte ulaşmak istediği noktayı belirlemesi, alternatif kariyer yollarını değerlendirmesi ve karşılaşılabileceği olası engellere karşı farklı seçenekler oluşturması önem taşımaktadır. Kariyer planlamasında bireyin ilgi, yetenek ve becerileri doğrultusunda uygun sektör ve meslek alanlarını belirlemesi, sahip olduğu güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerin farkına varması gerekmektedir. Bununla birlikte bireyin kariyer hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli araştırmaları yapması, mesleki gelişim fırsatlarını takip etmesi ve mevcut koşullarını düzenli olarak değerlendirmesi kariyer sürecinin etkin yönetilmesine katkı sağlamaktadır (Taşlıyan vd., 2011: 235).

5. Bireysel Kariyer Planlama Sürecinin Aşamaları

Bireysel kariyer planlama süreci, bireyin geleceğe yönelik olarak ulaşmayı hedeflediği uzmanlık düzeyini belirlemesi, çalışmak istediği işin koşullarını tanımlaması, kendisini, içinde yetiştiği toplumu ve bu bağlamdaki ihtiyaçlarını kavraması, mevcut durumunun farkında olması

ve kendisi için en uygun alanda ilerlemesini sağlamaya yönelik sistematik bir süreçtir. Adından da anlaşılacağı üzere, bireysel kariyer planlaması özgün ve kişiye özgü bir nitelik taşımaktadır (Anafarta, 2001: 5).

Bu özgünlüğü belirleyen çeşitli parametreler bulunmaktadır. Öncelikle her birey kendine özgü özelliklere sahiptir. Bu nedenle bireysel seçim ve yönelimler de farklılık göstermektedir. Aynı eğitim ortamında bulunmuş, aynı dersleri almış ve benzer akademik geçmişe sahip bireyler dahi kariyer planlamalarında farklı yolları tercih edebilmektedir. Bu durum bireylerin kişilik yapısı, dünya görüşü, kültürel birikimi, geçmiş deneyimleri ve yaşam süreçlerinde edindikleri kazanımlar gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanmaktadır (Kayhan, 2024: 22).

Bireysel kariyer planlama sürecinin ilk aşaması, bireyin kendini tanıması ve sahip olduğu özelliklerin farkına varması ile başlamaktadır. Bu süreçte bireyin zihinsel yetenekleri, düşünsel ve davranışsal becerileri, fiziksel özellikleri ile duygusal yapısı önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bunun yanında bireyin ilgi alanları, mesleğine ve üstlendiği görevlere yönelik motivasyonunu ve bağlılığını belirleyen önemli faktörlerden biridir. Kişilik özellikleri kapsamında ise bireyin heyecan düzeyi, uyum sağlama biçimi, içe veya dışa dönüklük durumu, insanları etkileyebilme yeteneği, özgüveni ve başarı isteği kariyer tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca eğitim durumu, mesleki gelişim düzeyi, aile yapısı ve sosyal çevre gibi faktörler de bireyin kariyer planlama sürecini şekillendiren çevresel unsurlar arasında değerlendirilmektedir. Tüm bu unsurlar, bireyin kendisini daha iyi tanımasına ve kariyer hedeflerine yönelik daha sağlıklı değerlendirmeler yapmasına katkı sağlamaktadır (Geçikli, 2002: 342).

Başarılı bir kariyer planı sürecinin aşamalarında bireyin güçlü yönlerini korumak ya da daha güçlü hale getirmek ile zayıf yönlerini bertaraf etmek, fırsatları değerlendirmek ve tehditlerin farkında olmak ve tehditlerden kaçınmak yer almaktadır. Kariyer planlama sürecinde bireye görevler düştüğü kadar örgüte de görevler düşmektedir. Bu görevlerin başında daha demokratik, özgür, gelişim ve öğrenim fırsatlarının olduğu, katılımcı, esnek ve çalışan odaklı örgütlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bireysel amaçlar ile örgütsel amaçlar ortak bir noktada buluştuğunda örgütler sürdürülebilirliğini sağlayacaklardır (Mücevher, 2021: 667).

5.1. Kendini Değerlendirme

Bireyler, kariyer kararlarını oluşturmada önce öz değerlendirme yaparak kendi ilgi, yetenek ve değerlerini analiz etmekte, örgüt tarafından sunulan farklı kariyer olanaklarını bu doğrultuda değerlendirerek kendileri için en uygun seçeneği belirlemek durumundadır (Öztürk ve Teber, 2006: 74). Özellikle üniversite döneminde bireyler, geleceklerine ilişkin planlarını şekillendirirken kariyer hedeflerini daha net bir biçimde ortaya koyabilmektedir. Bu süreçte bireyler, yeteneklerinin güçlü ve zayıf yönlerini fark etmekte ve kişilik özelliklerini tanımaya yönelmektedir. Böylelikle eğilimlerinin farkında olan öğrenciler, mezuniyet sonrası için daha bilinçli iş planları yapabilmektedir (Serinkan ve Barutçu, 2006: 318).

Birey, yeteneklerini belirledikten sonra kariyer hedeflerini oluşturabilmekte ve bu hedefler doğrultusunda kendisine uygun mesleklere yönelerek mesleğin gerektirdiği eğitimi almaktadır. Ayrıca bu süreç, bireyin uygun bir iş bulma olasılığını artırmakta ve iş yaşamında belirlediği hedeflere ne ölçüde ulaştığını değerlendirmesine olanak sağlamaktadır (Oruç ve Sunman, 2023: 312). Bununla birlikte, teknik bilgi, eğitim, mesleki yetkinlikler ve iş ile ilgili bilgi, girişimcilik, yenilikçilik, değişebilirlik gibi yetenekler ve yetkinlikler sürekli geliştirilmeli, öz değerlendirme yapılmalıdır. Bireyin kendini tanıması ve değerlendirmesi ile geleceğe yönelik kendini değerlendirmesi hızla değişen toplumlarda kaçınılmaz hale gelmiştir (Türkoğlu ve Acar, 2019: 15).

Bireyin kendisini tanıması ve sahip olduğu özelliklerini kendi içinde değerlendirmesi, gerçekçi kariyer hedefleri oluşturmaya ve kariyer gelişimini daha bilinçli biçimde yönlendirmesine katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda bireyin yeteneklerinin ve isteklerinin farkında olması, kariyer kararlarının daha sağlıklı ve etkin alınmasında belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Acarbaş ve Gözler, 2023: 267).

5.2. Kariyer Olanaklarının Değerlendirilmesi

Hızla her şeyin değişim ve dönüşüme uğradığı günümüzde örgütler bu sürece ayak uydurmak ve rekabet üstünlüğü elde edebilmek amacıyla değişmek ve kendilerini yenilemek zorundadırlar. Bu kapsamda örgütlerin nitelikli çalışanlara ihtiyacı her geçen gün artmakta olup başarılı olmak isteyen örgütlerin elindeki insan niteliğini geliştirmeye çalışması yeni kariyer fırsatları oluşturmaktadır. Klasik yönetim yaklaşımları gelişen teknolojik gelişmelerle birlikte değişime uğramış ve çağdaş yönetim anlayışıyla birlikte insan kaynakları yönetim yaklaşımı benimsenmiştir. İnsan kaynakları yönetimiyle birlikte iş gören havuzlarının oluşturulmasından

işten ayrılan ya da emekli olan personeli de kapsayan bir süreçte kariyer olanaklarının değerlendirilmesi olgusunu ortaya çıkarmaktadır (Tuncer, 2012: 205-206).

Bireylerin yaşamları boyunca istihdam edilebilirlikleri ve kariyer kararları üzerinde, sahip oldukları yeteneklerin yanı sıra aile, kişilik ve benzeri çeşitli faktörler de etkili olmaktadır. Bu nedenle bireylerin söz konusu faktörleri kariyer hedefleri doğrultusunda değerlendirmesi gerekmektedir. Zira mevcut yetenek ve niteliklerin yanı sıra, bireylerin kariyer hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak yeni beceri ve yetkinliklerin de belirlenmesi önem taşımaktadır (Anafarta, 2001: 7).

Bireyler sahip oldukları yetenek ve niteliklerini değerlendirmelerinin yanında, kariyer hedeflerine ulaşabilmeleri için karşılına çıkan kariyer olanaklarını da doğru şekilde analiz etmeleri gerekmektedir. Bu süreçte bireyler; eğitim imkanları, mesleki gelişim fırsatları, çalışma koşulları ve örgütlerin sunduğu ilerleme olanaklarını değerlendirerek kendileri için en uygun kariyer alanını belirlemeye çalışmaktadır. Kariyer olanaklarının değerlendirilmesi, bireyin mevcut özellikleri ile gelecekte ulaşmak istediği özellikler ve hedefler arasında uyum sağlamasına yardımcı olan önemli bir süreçtir. Bu nedenle bireylerin hem sahip oldukları yetkinlikleri geliştirmeleri hem de kariyer gelişimlerini destekleyecek fırsatları takip etmeleri, sürdürülebilir bir kariyer planlaması açısından önem taşımaktadır (Büyükyılmaz vd., 2018: 21).

5.3. Hedef Belirleme

Günümüzde, teknolojik gelişmelerle birlikte küreselleşmenin sınırları ortadan kaldırması ve rekabet kavramının farklı alanları içine alacak şekilde genişlemesiyle kırılgan hale gelen ekonomik yapı bir yandan sosyal devlet anlayışını zayıflatmış öte yandan örgütlerin küçülmesine neden olmuştur. Bunların sonucu olarak örgütler kademe azaltma, dış kaynağı kullanma, esnekleştirme gibi personel maliyetlerini düşürmeye yönelik politikalar takip etmeye başlamışlardır. Yaşanan gelişmelerle birlikte çalışana uzun süreli istihdam olanağı sunan ve çalışanı sürekli olarak kariyer geliştirme olgusu ile destekleyen örgüt anlayışının giderek yok olduğu günümüzde kariyer sorumluluğu bireylere bırakılmıştır. Bu kapsamda bireylerin kişisel hedefleri doğrultusunda planlama yapması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Hedef belirleme bireyin yaşamını anlamlı kılmakla birlikte ona tutarlılık kazandırmakta, arzuladığı ya da belirlediği sonuçlara yönelik motive etmekte, bireyi zorluklara karşı dirençli kılmakta ve geleceği şekillendirmek maksadıyla bugünün düzenlenmesini sağlamaktadır (Çetin ve Mavisu, 2018: 220-221).

Hedef belirlemeyle devam eden kariyer planlama basamağı bireyin öğrenme motivasyonunun artırılması ve öğrenme yöntemleri ile öğrenme ortamının hedefe uygunluğu ile bağlantılıdır. Bireylere hedef belirleme konusunda rehberlik hizmetinin sunulması ve hedefe yönelik motivasyonu artırıcı uygulamaların geliştirilmesi bireysel kariyer planının uygulanabilirliğini artıracığı düşünülmektedir (Çevik ve Demirdağ, 2026: 241).

Birey, kişilik özelliklerine uygun kariyer hedefini belirledikten sonra hem örgüt içi hem de örgüt dışı olanakları değerlendirmeye başlar. Bireylerin değer yargıları ve ilgi odakları dönüştükçe kendilerine uygun iş olanakları ve kariyer tercihleri de değişebilmektedir. Hedeflerin değişmesinde günümüz şartlarında bireyler için yüksek statü ve yüksek ücret gibi etmenlerin yanında daha iyi sosyal imkanların bulunması gibi nedenler kariyer hedeflerinin değişmesinin sebebi olarak gösterilebilmektedir (Arifoğlu, 2015: 64).

5.4. Kariyer Planının Hazırlanması ve Uygulanması

İnsanlık tarihi boyunca hızlı bir şekilde gelişmekte olan başarıma olgusu birey için vazgeçilmez bir gereksinim olarak bilinmektedir. Bireyler çalışma hayatlarındaki zorlukları geçmeye ve bu zorluklarla mücadele ederek başarılı olmaya çalışmaktadırlar. Tüm bu çabalar neticesinde toplum içinde bir yere ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme duygularıyla kariyer planlarında başarılı olmayı hedeflemektedirler. Belirlenen hedefler doğrultusunda hazırlanan kariyer planı bireyin eksiklerini tamamlaması ve olumlu taraflarını geliştirmesi için alması gereken önlem ve yapılması gerekenleri saptaması için yol haritası oluşturmaktadır. Tüm bu planlamalar neticesinde nitelikli bir birey olarak hedefleri uygulama aşamasına geçilmektedir (Acar ve Özdaşlı, 2017: 312).

Küreselleşmeye birlikte örgütlerde de birçok değişim yaşandığı bilinmektedir. Bu değişimin çalışanların ya da çalışma hayatına girecek bireylerin kariyer planı yaparken stratejik davranması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireylerin stratejik bilinç içerisinde kariyer planını şekillendirmesi veya değiştirmesi bireyin planlarının uygulanabilirliğini kolaylaştıracaktır (Esmer ve Papuçcu, 2019: 112).

Bireysel kariyer planlamasının uygulama aşamasında, elde edilen bilgiler değerlendirilir ve kişilik özellikleri ile karşılaştırılarak arzu edilen kariyer hedefleri ortaya konur. Bireyin kendi vizyonunu belirlemiş, kariyer hedeflerini netleştirmiş, yetkinliklerinin farkına varmış ve meslek seçimini bu doğrultuda gerçekleştirmiş, işe ilişkin önceliklerini belirlemiş ve kendine uygun iş olanaklarını araştırmış ve öz geçmiş oluşturmuş, iş görüşmesi yapmış olması kariyer planlamasının uygulama kısmını oluşturmaktadır (Demir ve Çalık, 2017: 159-160).

5.5. Geri Bildirim

Günümüzde kariyer planlaması, yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç niteliği taşımakta olup, bu sürecin etkinliği büyük ölçüde geri bildirim mekanizmalarına bağlıdır. Bireylerin kariyer hedeflerini belirleme, kendilerini geliştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma süreçlerinde yeterli geri bildirim almamaları, hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilmektedir. Bu bağlamda, kariyer planlama sürecinin son aşaması olarak değerlendirilen geri bildirim, bireylerin başarılarını değerlendirmeleri ve kariyer hedeflerini yeniden düzenlemeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle performans değerlendirmeleri ile meslektaşlar ve üst düzey yöneticilerden alınan görüşler, bireyin kariyer planını gözden geçirmesi ve yeniden şekillendirmesi sürecinde belirleyici rol oynamaktadır (Anafarta, 2001: 8).

Yapılan bireysel kariyer planlamasında, özellikle iki yıllık periyotlarla aktif geri bildirim alınması önerilmektedir. Bu yaklaşım, bireyin pasif bir konuma düşmesini önlemenin yanı sıra, planlamanın kendisi için yararlı olduğu algısını sürdürmesini sağlayarak motivasyonunu devam ettirmesine imkân tanımaktadır. Söz konusu teşvik, bireyin mevcut iş ortamına daha fazla katkı sağlamasına olanak sağlarken, aynı zamanda karşısına çıkabilecek daha avantajlı fırsatları değerlendirme imkânını da artırmaktadır (Adıgüzel, 2008: 69).

Bu aşamada üstün yorumları, ast ilişkileri ve performans kriterleri değerlendirilerek hem bireysel hem de kurumsal bir değerlendirme yapılmaktadır. Olumlu geri bildirimler bireylerin daha üst pozisyonlara isteğini artırmakta, olumsuz dönütler ise daha iyi nasıl yapılabilir sorusunun cevabı aranarak bireyin kendini sorgulaması ve örgütün güncelleme ihtiyacını karşılamaktadır (Kaya ve Küçükşen, 2016: 2450).

6. Bireysel Kariyer Planlamasını Etkileyen Faktörler

Bireylerin kariyer planlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Demografik faktörler, kişisel özellikler ve yetenekler, ekonomik faktörler, yasal faktörler, sosyal faktörler ve teknolojik faktörler bireysel kariyer planlamasını etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Aksoy, 2020: 27).

Kariyer kavramı uzun bir maratону ifade etmenin yanında birçok etkeni içinde barındırmaktadır. İçsel faktör olarak demografik faktörler, bireyin aile ilişkileri, yaşı, cinsiyeti gibi unsurları ifade ederken, kişisel özellikler ve yetenekler de bu faktörlerle birlikte bir bütünü oluşturmaktadır. Bunların dışında, ekonomik faktörler, yasal faktörler, sosyal faktörler ve teknolojik faktörler de kariyer olgusunun dışsal faktörleri olarak bilinmektedir (Polat vd., 2016: 33).

6.1. Demografik Faktörler

Demografik faktörler insan hayatındaki değişimlere, yaşamın gerekliliklerine ve evrelerine göre farklılaşabilmektedir. Gençlik yıllarında yüksek öğrenime başlayan bir öğrencinin hedefi akademik başarı ile okulunu bitirmek iken, okul sonrasında ise işe başlamak veya bir iş kurmak olarak evrilmektedir. İş yaşamına adım atıldıktan sonra ise temel hedef mesleki alana yönelik olmakla birlikte beklentilerin karşılanmasına göre güdülenme, moral, iş doyumu, örgütsel bağlılıkları artmaktadır. Tüm bu beklentiler aslında bireyin demografik yapısına bağlı olarak değişmektedir (Waberi ve Öge, 2020: 26). Çalışmada demografik faktörler aile ilişkileri, yaş ve cinsiyet başlıkları altında ele alınmaktadır.

6.1.1. Aile İlişkileri

Demografik faktörlerin başında aile ilişkileri gelmektedir. Aile toplumun çekirdeği ve temelidir. Tanım olarak bakıldığında; evlenme, kan ya da evlât edinme bağlarıyla birbirine bağlanmış, aynı evde yaşayan aynı gelir ve ekonomik koşula sahip birbiri ile devamlı ilişki ve iletişim halinde olan bireylerin oluşturduğu birlikteliktir (Ağdemir, 1991: 1).

Bireysel kariyer planlamanın önemli adımlarından biri de meslek seçimidir. Meslek seçimi; bireyin hayatını idame ettirebilmek amacıyla kuralları toplumca belirlenmiş ve belirli bir eğitim ile kazanılan bilgi ve beceriler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Modern bir toplumda bireyin mesleğini seçmesi hayatın en önemli kararlarından biridir. Hayatın önemli bir bölümünün çalışma ortamında ve çalışılan iş ile geçirildiği bilinmektedir. Meslek seçimi sadece bireyin nelerle vakit geçireceği ile ilgili değil nasıl bir yaşam süreci geçireceğini de belirlemektedir. Seçim yaparken birey aile yaşantısından örnekler almakta, ailenin ekonomik durumu, hayat beklentisi bireyin kariyer planını etkilemektedir (Ensari ve Alay, 2017: 409).

Bireyin yaşamında ailenin sağladığı maddi ve manevi destek kariyer hedeflerini etkilemektedir. Ailenin sağladığı destek öz yeterlilik, iyimserlik, özgüven, kariyer hedefi ve meslek seçimi gibi hayati önem taşıyan birçok faktör üzerinde kilit rol oynamaktadır. Bireylerin geleceğe bakış açıları aile ortamında şekillenmekte, aile üyelerinin mesleklere bakışı ve statü algısı kariyer yolculuğunu şekillendirmektedir (Taş ve Özmen, 2019: 736).

6.1.2. Yaş

Demografik faktörlerden bir diğeri ise yaş faktörüdür. Günümüz gençlerinin problemlerinden biri de istedikleri mesleği yapamıyor olmalarıdır. Meslek seçimi ve mesleğe yönelik kariyer planlamasının yapılması aslında çok erken yaşlarda başlanması gerekli olan bir süreçtir. Toplumumuzda birçok genç, erken yaşta ailelerin belirlediği mesleği ya da sınav

sonuçlarına göre puanlarının yettiği bölüme göre meslek seçimini yapmaktadır. Kariyer basamaklarının çoğunda yaş şartı aranmaktadır. Genç yaşlarda sınav maratonu başlamakta, üniversite eğitimi sonunda edinilen bilgi ve beceriler ile meslek seçimi yapılmaktadır. Yaş faktörü kişilik özelliklerinin gelişimi, kendinin farkında olma gibi birçok karar sürecinin girdisi olmaktadır (Dikmen ve Özdemir, 2021: 200).

Yaş faktörüne bakıldığında kuşaklar arasında kariyer planlama uygulaması açısından büyük farklılıklar gözlenmektedir. Dijital teknolojiyle büyüyen ve yaşı küçük olan bireyler dünyanın her yerindeki bilgiye, olaylara ilişkin görüşe, düşünceye, yorumlara ve güncel forumlara, tartışmalara anında erişim sağlayabilmektedirler. Yaşı küçük olan bireylerin, bireysel davranışlara ve çalışmalara yatkın olduğu, sanal ortamlarda grup faaliyetlerinde etkin oldukları bilinmektedir. Dijital yeniliklerden yararlanmak ve kariyer planlamasına erken yaşta başlamak; geçmiş tecrübeleri doğru değerlendirmeyi, çok yönlü kariyer planları oluşturmayı ve belirlenen hedeflere bilinçli adımlarla ulaşmayı sağlar. Bu doğrultuda, erken yaşta yapılan planlamaların ve dijital olanakların; kişiliğine uygun meslek seçmiş, eğitim imkanlarını etkin kullanan ve aidiyet duygusu yüksek çalışanlar yetiştirmesi beklenmektedir (Karaman ve Efeoğlu, 2022: 466).

6.1.3. Cinsiyet

Bireysel kariyer planlama sürecinin demografik yapısı içerisinde cinsiyet faktörü önemli bir yere sahiptir. Çünkü geleceğe yönelik yaşamın inşasında ve idamesinde yapılacak olan meslekler büyük önem taşımaktadır. Kariyer seçimi aşamalarının karmaşıklığı ile bireyin kendi özellikleri ve mesleğin özelliklerinin birbiri ile uyumlu olması beklenilmektedir. Toplumsal normlar kadınların küçük yaşlarda yaşamdaki yerini belirlemekte, kişisel özelliklerine ve yapılarına, yaşamlarına uygun olduğu düşünülen mesleklere yönlendirilmektedir. Dolayısıyla cinsiyet faktörü toplumsal normlarla birleştiğinde yetenekler, kişisel özellikler, mesleki gelişim gibi faktörlerin önüne geçtiği düşünülmektedir (Demir, 2020: 1).

Bireyler kariyer kararlarını verirken kendi ideal yaklaşımlarına göre karar vermeye çalışmaktadır. Yaşamlarında karşılaştıkları beklenmedik olaylar kariyerlerine yönelik karar verme süreçlerini zorlaştırmaktadır. Kariyer planlarına karar verme yaşı olarak 14-24 yaş dönemi olarak kabul edilmekte olup bu dönem içerisinde yaşanan güçlükler ve olumsuzluklar cinsiyet faktörüyle bağlantılı olarak karar verme sürecini zor kılabilir (Söner, 2021: 405).

Kariyer planlamada kadroların belirlenmesinde tayin, performans, ilerleme ve yükselme kriterlerinde açık ya da örtülü olarak toplumsal cinsiyet tutumunun veya atanmış rollerin izlerine rastlamak mümkün olmaktadır. Ev işlerinin yapımı, çocuk bakımı, ücretsiz izinler, meslekten uzak kalma, üst kademelere getirilmeme gibi faktörlere çok olmasa da hala rastlanılmaktadır (Kaya Erdoğan, 2023: 164).

6.2. Kişisel Özellikler ve Yetenekler

Bireyler arasında zihinsel ve fiziksel farklılıkların yanı sıra kişilik açısından da belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Kişiliğin oluşumu, ebeveynlerden aktarılan kalıtsal özelliklerle başlamakta ve bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından şekillendirilerek gelişmektedir. Bu bağlamda karakter, kişiliğin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Aksoy, 2020: 29).

Bazı bireyler dışa dönük, iletişim becerileri güçlü ve sosyal etkileşimi yüksek özelliğe sahipken, bazı bireyler ise daha içe dönük, sorumluluk almaktan kaçınabilen ve inisiyatif kullanma konusunda daha çekingen özellikler gösterebilmektedir. Bu farklılıklar doğrultusunda bireylerin kişilik yapılarına uygun kariyer planlaması yapmaları önem taşımaktadır. Nitekim bireylerin kendi kişilik özellikleriyle uyumlu meslekleri tercih etmeleri, kariyer uyumu ve mesleki tatmin açısından daha sağlıklı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Koca, 2009: 61).

Artık bireyler bilgi ve beceri birikimlerini geliştirebilecekleri, özel hayatlarının düşünüldüğü, çalışma sürelerini belirleyebildikleri, kendilerini mutlu kılan ve iyi getirisi olan işler aramaktadır. Kişisel özellik ve yeteneklerin değiştiği günümüzde birey örgütteki gelişiminden ziyade yaşamı boyunca mutlu olabileceği iş olanaklarına yönelmektedir. Genel itibarıyla kişisel özellikler ve yetkinliklerin gelişmiş olduğu bireylerde yeni bir kariyer planlamasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yetkinliği yüksek olan bireyler geleceği tahmin edebilen, kendisini bekleyen risklerin ve fırsatların farkında olan, amaca yönelik yüksek motivasyon sahibi ve kendini işine adanmış bireyler olarak ortaya çıkmaktadır (Kızıloğlu, 2019: 121).

Teknolojik ve rekabet alanlarındaki gelişmeler ile birlikte örgüt yapılarında bilginin serbest dolaşımı, kişi odaklı yönetim anlayışı farklı kariyer hedeflerinin çalışanlar tarafından oluşturulmasına imkân tanımıştır. Bireylerin kişilik özellikleri ile zamanı verimli kullanma eğilimleri yeni kariyer hedefi belirlemede etkili olan kişisel özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerden bazıları kişilik özellikleri açısından örgüt içinde sabit kalma eğiliminde olurken, bazı bireyler ise yeni fırsatlara açık olabilmektedirler. Günümüz koşulları

etkili zaman yönetimi ve çok yönlü kariyer seçeneklerini sunmakla birlikte bireylerin yeteneklerini geliştirmesi ve fırsatlara cevap vermesi kişisel özellikleriyle ilişkilendirilmektedir (Öngel vd., 2021: 2).

6.3. Ekonomik Faktörler

Bireysel kariyer planlamasını etkileyen önemli dışsal faktörlerden biri de ekonomik faktörlerdir. Ekonomik koşullar, bireyin hangi meslek alanlarına yöneleceği, hangi sektörlerde kariyer fırsatı arayacağı ve kariyer hedeflerini ne ölçüde gerçekleştirebileceği üzerinde belirleyici olmaktadır. Ekonomik büyüme düzeyi, işsizlik oranları ve sektörel istihdam kapasitesi bireylerin kariyer kararlarında dikkate aldığı temel unsurlar arasında yer almaktadır. İş olanaklarının sınırlı olduğu ekonomik dönemlerde bireyler, yalnızca ilgi duydukları alanlara yönelmek yerine daha fazla istihdam imkânı sunan, iş güvencesi sağlayan ve ekonomik getirisi yüksek yaşamını idame edebileceği meslekleri tercih edebilmektedir. Bu durum, kariyer planlamasının bireysel tercihler kadar ekonomik gerçeklikler doğrultusunda da şekillendiğini göstermektedir. Ekonomik parametrelerin düşük olduğu durumlarda çoklu kariyer seçeneği ön plana çıkmaktadır (Tatlı vd., 2021: 181).

Ekonomik getirinin kariyer planlaması üzerinde büyük etkisi olduğu bilinmektedir. Kariyer planının, kişisel özellikler ve yetenekler, mesleğin bireyin ilgi ve becerileriyle uyumu, mesleğin gerektirdiği bilgi ve yeterlilik düzeyi, mesleğin toplumdaki saygınlığı, kariyer gelişimine sunduğu fırsatlar ve gelecekteki geçerliliği ekonomik unsurlar kadar kariyer planını etkilemektedir. Seçilen mesleğin sağlayacağı ekonomik kazanç, iş bulma olanakları, istihdam güvencesi, gelecekte sürdürülebilir bir kariyer imkânı sunması ile sosyal ve ekonomik haklar, bireylerin kariyer kararlarında dikkate aldığı temel ekonomik girdiler arasında yer almaktadır. Ekonomik koşulların bireylerin kariyer seçeneklerini genişletebildiği veya sınırlandırabildiği dikkate alındığında, kariyer planlama sürecinde ekonomik faktörlerin göz önünde bulundurulması ulaşılabilir kariyer hedefi oluşturmaya katkı sağlayacaktır (Soysal ve Söylemez, 2014: 35).

Dolayısıyla bireylerin kariyer planlama süreçleri, yalnızca sahip oldukları yetenek, ilgi alanları, demografik faktörlerle değil geleceğe ilişkin beklentiler ve ekonomik koşullar ile şekillenmektedir. Ekonomik güvence sağlama istek ve arzusu, iş piyasasından beklentiler ve gelecekteki çalışma koşullarına ilişkin değerlendirmeler bireysel kariyer planı oluşturmada etkili olmaktadır (Arık ve Seyhan, 2016: 2219).

6.4. Yasal Faktörler

Bireysel kariyer planlaması üzerinde etkisi bulunan faktörlerden bir diğeri de yasal faktörlerdir. Bu faktörler yasalarla düzenlenmiş bireyin kariyer yapması önündeki engeller gibi gözüken öncelikli durumlardır. Askerlik hizmeti birçok erkek birey için bireysel kariyer planlamasında ve kariyer basamaklarında etkili bir faktördür. Başka bir yasal faktör ise devlet memurlarının bazı kademelerinde siyasi hükümlü veya yasaklı olmamak gibi şartların aranmasıdır (Sav, 2008: 61).

Çalışma hayatında bireylerin kariyer gelişim süreçlerini etkileyen önemli unsurlardan biri de yasal düzenlemelerdir. Bu kapsamda eşitlik ilkesi, çalışanların kişisel özellikleri, düşünceleri veya diğer bireysel farklılıkları nedeniyle ayrımcılığa uğramalarını önlemeyi amaçlayan temel hukuki ilkelerden biridir. Örgütlerde yöneticilerin bireyler arasında haklı ve objektif bir neden bulunmaksızın farklı uygulamalarda bulunmasını engelleyen bu ilke yasal bir güvence oluşturmaktadır. Yasal faktörler, bireylerin kariyer planlama süreçlerinde yalnızca çalışma haklarını güvence altına alan bir faktör değil aynı zamanda kariyer fırsatlarına erişimde adaletin ve fırsat eşitliğinin sağlanmasına katkıda bulunan önemli bir çevresel faktör olarak değerlendirilmektedir (Kandemir ve Yardımcıoğlu, 2014: 40).

Çalışma hayatında yasal düzenlemeler, bireylerin kariyer gelişim süreçlerinde adil ve eşit fırsatlardan yararlanabilmeleri açısından önemli bir yere sahiptir. Yöneticilerin ayrımcılık yapmaması, eşit davranması, kariyer olanaklarının objektif ölçütlere göre şekillenmesi, bireysel kariyer planlamasının önemli yasal faktörlerindendir. Özellikle kişisel özelliklere dayalı ayrımcılığın önlenmesi, bireylerin işe giriş, mesleki gelişim ve kariyer ilerleme süreçlerinde hukuki güvence altında olmasını sağlamaktadır (Ugan Çatalkaya, 2021: 892).

6.5. Sosyal Faktörler

Bireyin kariyer süreci, yalnızca mesleki tercihlerinden değil, yaşamı boyunca edindiği farklı rollerden, değerlerden ve çevresiyle kurduğu ilişki ve etkileşimden etkilenmektedir. Bu süreçte aile, ebeveynler ve sosyal çevre, bireyin kendisini tanıması, meslekler hakkında bilgi edinmesi ve kariyer hedeflerini şekillendirmesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal çevreden alınan yönlendirmeler ve destekler, bireyin kariyer kararlarını oluşturmada yol gösterici olmakla birlikte, sağlıklı bir kariyer planlaması için bireyin kendi ilgi, yetenek ve değerlerini de dikkate alması gerekmektedir. Bu nedenle sosyal faktörler, bireysel kariyer planlamasında destekleyici ve yönlendirici bir unsur olarak değerlendirilmeli, yanlış

yönlendirme yapabilecek sosyal çevreden birey kendi isteği ya da aile desteğiyle etkilenmemeye çalışmalıdır (Kayacan vd., 2023: 186).

Bireysel kariyer planlamasını etkileyen temel unsurlardan biri de sosyal faktörler kapsamında değerlendirilen kültür olgusudur. Günümüz kültürü bireyi benmerkezci bir yapıya yönlendirerek daha rekabetçi bir tutum sergilemesine zemin hazırlamaktadır. Diğer faktörlerde olduğu gibi, aile, okul ve yakın çevreden edinilen kültürel birikim ile yönlendirmeler de bireyin kariyer planlama sürecini doğrudan şekillendirmektedir (Seçer, 2013: 52).

Bireysel kariyer planlama sürecinde eğitim kurumları, bireyin mesleki gelişimini destekleyen ve kariyer hedeflerinin şekillenmesinde etkili olan önemli sosyal faktörlerden biridir. Üniversiteler, sundukları eğitim olanakları, mesleki gelişim faaliyetleri ve sosyal çevre aracılığıyla bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Günümüzde örgütlerin değişen beklentileri, bireylerin kariyer planlarını oluştururken eğitim sürecinde edindikleri bilgi ve yetkinlikleri dikkate almalarını gerektirmektedir. Bu nedenle eğitim ortamı, akademik çevre ve sosyal etkileşimler, bireylerin kariyer hedeflerini belirlemelerinde ve gelecekteki mesleki yönelimlerini şekillendirmelerinde önemli bir rol üstlenmektedir (Erentürk, 2026: 187).

6.6. Teknolojik Faktörler

Günümüzde teknolojik gelişmeler, bireylerin kariyer tercihleri ve mesleki hedefleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Teknolojiye yönelik ilgi, merak ve sürekli öğrenme isteği, özellikle dijital alanlarla ilişkili mesleklerin geleceğin meslekleri olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır. Dijital araçların yaygınlaşmasıyla bireyler kariyer fırsatlarına daha kolay ulaşabilmekte ve kariyer olanaklarını hızla değerlendirmenin yanında, mesleki gelişimlerini destekleyecek bilgi ve deneyimleri daha hızlı edinebilmektedir. Bununla birlikte teknolojinin yoğun kullanımı, bireylerin kariyer planlama süreçlerinde hem fırsatlar hem de bazı riskler ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle teknolojik faktörler, bireysel kariyer planlamasında dijital fırsatların değerlendirilmesi ve dijital kullanım alışkanlıklarının dengeli bir şekilde yönetilmesi açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Tekin Epik ve Umutlu, 2026: 364).

Teknolojik gelişmelerin bireysel kariyer planlamasına sağladığı katkılardan biri de bireylerin mesleki hedeflerini daha bilinçli şekilde belirleyebilmesidir. Dijital araçlar sayesinde bireyler farklı meslek alanları, eğitim olanakları ve kariyer seçenekleri hakkında bilgi edinebilmekte, sahip oldukları bilgi ve becerileri geliştirme imkânı bulabilmektedir. Bununla birlikte çalışma yaşamında teknolojinin giderek daha fazla yer edinmesi, bireylerin değişen iş

koşullarına uyum sağlayabilmeleri için yeni yetkinlikler kazanmasını gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda teknolojik dönüşüm, bireylerin kariyer seçeneklerini artıran, mesleki gelişimlerini destekleyen ve kariyer planlama süreçlerini daha etkin hâle getiren önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Öztürk, 2023: 110).

Bireysel kariyer planlamasında teknolojik gelişmelerin etkisi yalnızca meslek tercihleriyle sınırlı kalmamakta, bireylerin sahip olması gereken bilgi, beceri ve yetkinlikleri de şekillendirmektedir. İş dünyasında bireyin yetenek ve beceri düzeyinin önemli bir göstergesi olarak bilgi ve iletişim teknolojileri farkındalığı ön plana çıkmaktadır. Rekabetin yoğun olduğu çalışma ortamlarında bireylerin kariyer hedeflerine ulaşabilmeleri için teknolojik gelişmeleri takip eden, kendini geliştiren ve değişen iş koşullarına uyum sağlayabilen nitelikli çalışanlar olmaları beklenmektedir. Teknolojinin sürekli değişim gösterdiği günümüzde, bireylerin bu gelişmeleri doğru şekilde kullanabilmesi hem kariyer gelişimleri hem de çalışma hayatındaki başarıları açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte teknolojik araçların bilinçli kullanımı kadar, aşırı ve kontrolsüz kullanımının önlenmesi de önemlidir. Çünkü dijital teknolojilere yönelik farkındalık eksikliği ve kontrolsüz kullanım alışkanlıkları, bireylerin zaman yönetimi ve iş performanslarını olumsuz etkileyerek kariyer süreçlerinde dezavantaj oluşturabilmektedir. Bu nedenle bireylerin teknolojik yetkinliklerini geliştirmeleri ve dijital araçları amaçlarına uygun şekilde kullanmaları, günümüz çalışma hayatında bireysel kariyer planlamasının sürdürülebilirliği açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Arık ve Seyhan, 2016: 2220).

7. Kariyer Geleceği Algısı

Kariyer geleceği algısı, bireyin gelecekteki çalışma yaşamına ve kariyer gelişimine ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu algı, kişinin kariyerine ilişkin beklentilerinin yanı sıra çalışma yaşamında karşılaşılabileceği koşulları nasıl değerlendirdiği ile de ilişkilidir. Özellikle üniversite öğrencileri açısından kariyer geleceğine yönelik algı, eğitim sürecinde alınan kararların ve mezuniyet sonrasında çalışma yaşamına geçişin değerlendirilmesi bakımından önem taşımaktadır. Özçınar ve Esen'in (2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği algısının işveren çekiciliğinin bazı boyutları üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırmada kariyer geleceği algısının gelişim değeri, sosyal değer ve fayda değeri üzerinde pozitif yönlü; ekonomik değer üzerinde ise negatif yönlü etkisinin bulunduğu ortaya konulmuştur (Özçınar ve Esen, 2020: 1097).

Kariyer geleceği algısının bireyin geleceğe yönelik değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu algı yalnızca çalışma yaşamındaki fırsatların

değerlendirilmesiyle sınırlı değildir. Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceklerini nasıl değerlendirdikleri, içerisinde bulundukları eğitim ortamına ilişkin değerlendirmeleri ile de bağlantılı olabilmektedir. Barkale Şahin, Yalçın ve Hamarta'nın (2023) araştırmasında üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algılarının bölümleri hakkında önceden bilgi sahibi olma, bölümlerini ilgi ve yeteneklerine uygun görme, bölümün beklentilerini karşılaması ve bölümden memnun olma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir (Barkale Şahin vd., 2023: 321).

Kariyer geleceği algısının bir diğer boyutu ise öğrencilerin iş piyasasına ilişkin sahip olduklarını düşündükleri bilgidir. Uğuz Arsu'nun (2022) COVID-19 pandemisi döneminde gerçekleştirdiği çalışmada, gelecek kaygısının kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık gelecek kaygısı düzeyi ile iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucunda gelecek kaygısı düşük öğrencilerin iş piyasasına ilişkin algıladıkları bilgi düzeyinin daha yüksek olduğu, gelecek kaygısı yüksek öğrencilerde ise bu düzeyin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Uğuz Arsu, 2022: 109).

7.1. Kariyer Uyumluluğu

Kariyer uyumluluğu, bireyin kariyer gelişimi içerisinde sahip olduğu uyum yeteneklerinin düzeyini ifade eden bir kavramdır. Bu yapı; ilgi, kontrol, merak ve güven olmak üzere dört boyuttan oluşan kariyer uyum yetenekleri ölçeği aracılığıyla ele alınmaktadır. İlgi bireyin kariyer geleceğine yönelik ilgisini, kontrol kariyer sürecine ilişkin sorumluluk almasını, merak kariyer seçeneklerini araştırmasını ve güven ise kariyer sürecinde karşılaşılabileceği görevleri yerine getirebileceğine ilişkin inancını kapsamaktadır (Yıldız ve Kabasakal, 2023: 99).

Sartık ve Koca Ballı (2020) tarafından iki farklı üniversitenin son sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kariyer uyum yeteneği ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve kişilik özelliklerinin kariyer uyum yeteneğini anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir (Sartık ve Koca Ballı, 2020: 68-69).

Şeker ve Çapri'nin (2023) araştırmasında kariyer uyumluluğu ile umut, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda kariyer uyumluluğu ile umut, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kurulan aracılık modelinde umudun, yaşam doyumu ile kariyer uyumluluğu arasındaki ilişkide ve psikolojik sağlamlık ile kariyer uyumluluğu arasındaki

ilişkide aracı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Şeker ve Çapri, 2023:1274).

7.2. Kariyer İyimserliği

Kariyer iyimserliği, bireyin gelecekteki kariyer gelişimiyle ilgili olumlu sonuçlar elde edeceğine yönelik beklentisini ifade etmektedir. Bu yapı, bireyin kariyer geleceğine ilişkin beklentileri ve kariyer planlama sürecindeki değerlendirmeleri kapsamında ele alınmaktadır. Kariyer Geleceği Ölçeği içerisinde kariyer iyimserliği ayrı bir alt boyut olarak değerlendirilmekte ve bireyin kariyerine ilişkin gelecekteki beklentilerini ölçmektedir (Kaya ve Sart, 2020: 31).

Can ve Gürbüz Akçay'ın (2025) araştırmasında üniversite öğrencilerinin kariyer iyimserliği gelecekteki çalışma yaşamına ilişkin algılarıyla birlikte incelenmiştir. Herhangi bir işte çalışmayan lisans öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada, kariyer iyimserliği ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kariyer uyumluluğu ile kariyer iyimserliği arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada kariyer iyimserliği ile kariyer uyumluluğunun birlikte gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir (Can ve Gürbüz Akçay, 2025: 126-127).

Kariyer iyimserliğinin öğrencilerin öğrenim gördükleri çevreyle ilişkisi de araştırılmıştır. Ece (2023) tarafından yapılan araştırmada iki farklı üniversitenin öğrencileri, kariyer geleceğine ilişkin iyimserlik düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda iki grup arasında kariyer geleceğine ilişkin iyimserlik düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Ece, 2023: 81).

7.3. İş Piyasasına İlişkin Algılanan Bilgi

İş piyasasına ilişkin algılanan bilgi, bireyin çalışma yaşamına ilişkin mevcut koşulları, istihdam olanaklarını ve iş piyasasındaki gelişmeleri ne ölçüde bildiğine yönelik öznel değerlendirmesini ifade eden bir kariyer geleceği boyutudur. Bu boyut, bireyin yalnızca belirli bir meslek hakkındaki bilgisini değil, aynı zamanda gelecekteki istihdam koşullarına ilişkin farkındalığını ve iş piyasasındaki değişimleri takip edebilme düzeyine ilişkin algısını da kapsamaktadır. Güncel araştırmalarda bu yapı, kariyer geleceği algısının kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği ile birlikte değerlendirilen temel boyutlarından biri olarak ele alınmaktadır (Gürsu Şahin, 2026, 22-23).

İş deneyiminin iş piyasasına ilişkin algılanan bilgiyle ilişkisi de dikkat çekmektedir. Kanat ve Özhan'ın (2025) araştırmasında, öğrencilerin çalışma yaşamına doğrudan katılımının

iş piyasasına ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyleri ile birlikte değişebildiğini göstermektedir. Buna karşılık, sınıf düzeyi açısından iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kanat ve Özhan, 2025: 436-438).

Karaca, Baykara Mat ve Bastarcan'ın (2026) engelli üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada Kariyer Geleceği Ölçeğinin iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi alt boyutunun yaş, cinsiyet, yetişilen bölge ve engel türüne göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Özellikle yetişilen yerleşim bölgesine göre iş piyasasına ilişkin algılanan bilgi puanlarının değişmesi, öğrencilerin iş piyasasına yönelik bilgi ve farkındalıklarının bireysel özelliklerin yanı sıra içinde yetiştikleri çevreyle de farklılaşabildiğini göstermektedir (Karaca vd., 2026: 4-5).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE KARIYER GELECEĞİ ALGISI

ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

1. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu iki değişken arasındaki olası ilişkileri tüm yönleriyle ortaya koymaktır. Çalışma kapsamında, dijital bağımlılığın öğrencilerin kariyer geleceğini şekillendirme süreçlerinde oynadığı rolün belirlenmesi hedeflenmiştir.

Bu temel amaç doğrultusunda nicel araştırma yöntemi benimsenmiş; veriler, katılımcılara uygulanan iki farklı ölçekten oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunda, öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yanı sıra dijital bağımlılık düzeyini ve kariyer geleceği algısını ölçmeye yönelik ölçekler yer almaktadır. Elde edilen veriler uygun istatistik kullanılarak değerlendirilmiş ve böylece dijital bağımlılık ile kariyer geleceği algısı arasındaki ilişki analiz edilmiştir.

1.1. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarındaki dijital bağımlılık ve kariyer geleceği ölçekleri sorularına tarafsız, samimi ve dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmıştır. Kullanılan ölçek maddelerinin, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini ve kariyer geleceği algılarını doğru ve eksiksiz biçimde ölçecek nitelikte olduğu kabul edilmiştir. Örneklemeye dahil edilen öğrencilerin, araştırmanın hedef evrenini nitelik ve nicelik açısından yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

Bu araştırma, 2025-2026 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır. Elde edilen bulgular, araştırmada kullanılan demografik bilgiler, dijital bağımlılık ölçeği ve kariyer geleceği ölçeğinin ölçüm kapasitesi ve nitelikleriyle sınırlıdır. Araştırma verileri, öz bildirime (self-report) dayalı anket tekniği ile toplanmış olup katılımcıların anket formunu doldurdukları andaki algı ve tutumlarıyla sınırlıdır. Araştırma, dijital bağımlılık ve kariyer geleceği değişkenleri arasındaki ilişki ile sınırlı tutulmuş; kariyer gelişimini etkileyebilecek sosyoekonomik düzey, akademik başarı gibi diğer dışsal değişkenler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

1.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde (İİBF) öğrenim gören 6200 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 413 İİBF öğrencisinden oluşmaktadır.

Evreni temsil etme gücü açısından bakıldığında, ana kütle büyüklüğünün bilindiği durumlarda kullanılan örneklem büyüklüğü formüllerine göre, %95 güven düzeyinde ve %5 hata payı sınırları dâhilinde temsil gücü olan örneklem sayısına ulaşılmıştır.

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$
$$n = \frac{6200}{1 + 6200 \cdot (0,05)^2} \approx 376$$

Şekil 1. Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğünün hesaplanması

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf düzeyi ve günlük dijital cihaz kullanım süreleri vb.) ilişkin frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 1'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	151	37
	Erkek	262	63
Yaş	21-22	102	25
	23-24	91	22
	25 ve üzeri	220	53

Tablo 1. Devamı

Bölüm	Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler	43	10
	Ekonometri	41	10
	İktisat	47	11
	İşletme	34	8
	Maliye	51	12
	Sağlık Yönetimi	35	9
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	41	10
	Uluslararası İlişkiler	45	11
	Uluslararası Ticaret ve Finans	44	11
	Yönetim Bilişim Sistemleri	32	8
Dijital Araçları	İletişim	131	32
Kullanım Amacı	Eğitim	51	12
	Oyun	42	10
	Sosyal Medya	152	37
	Alışveriş	37	9
Günlük Ortalama	1-3	118	29
Dijital Araç	4-6	109	26
Kullanım Süresi	7-9	122	30
	10 ve üzeri	64	15
Toplam		413	100

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda geliştirilen araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

H1: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2a: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2b: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2c: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri eğitim aldıkları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2d: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri dijital araçları kullanım amaçlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2e: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri dijital araçları kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3a: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3b: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3c: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları eğitim aldıkları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3d: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları dijital araçları kullanım amaçlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3e: Üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları dijital araçları kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4a: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4b: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4c: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki eğitim aldıkları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4d: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki dijital araçları kullanım amaçlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4e: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algıları arasındaki ilişki dijital araçları kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, bir devlet üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kariyer geleceği algılarını betimlemeyi, iki ana değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi ve bu puanların çeşitli gruplara

göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlayan nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmeyi veya birlikte değişimini tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır (Bekman, 2022:255).

Çalışma kurgusu doğrultusunda öncelikle öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistikleri (ortalama ve standart sapma) hesaplanmış; ardından iki ölçek arasındaki ilişki korelasyon analiziyle, gruplara göre ortaya çıkan farklılıklar ise karşılaştırmalı istatistiksel testler vasıtasıyla incelenmiştir.

1.5. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri, 2025–2026 eğitim öğretim yılının bahar döneminde, bir devlet üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinden toplanmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama olmak üzere beş alt boyuttan ve 19 maddeden oluşmaktadır (Kesici ve Tunç, 2018: 91-98).

Araştırmada bireylerin kariyer geleceğine yönelik algılarını belirlemek amacıyla Rottinghaus, Day ve Borgen (2005) tarafından geliştirilen, Kalafat (2012) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Kariyer Geleceği Ölçeği (KARGEL) kullanılmıştır. Ölçek; kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği ve iş piyasalarına ilişkin algılanan bilgi olmak üzere üç alt boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır (Kalafat, 2012: 169-179).

Araştırma verilerinin elde edilmesinde dijital anket formu (Google Forms) / yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Ankete başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı hususunda bilgi verilmiş; katılımı gönüllülük esası gözetilmiştir.

Toplamda 413 adet anket formuna ulaşılmıştır. Veri temizleme aşamasında; eksik/hatalı doldurulan, tüm sorulara aynı seçeneğin işaretlendiği veya uç değer (outlier) oluşturan anket formu bulunmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak anket formlarının tümünün geçerli olduğu görülmüş, 413 anket formu üzerinden istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

1.6. Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesinde SPSS 27

(Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde izlenen istatistiksel adımlar ve kullanılan teknikler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

1.6.1. Normallik Analizi

Analizlerde parametrik mi yoksa non-parametrik testlerin mi kullanılacağını belirlemek üzere veri setinin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Bu doğrultuda verilerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında yer alması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmekte ve parametrik testlerin uygulanmasını olanaklı kılmaktadır.

1.6.2. Güvenirlilik Analizi

Veri toplama araçlarının iç tutarlılığını ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Literatürde Cronbach Alpha katsayısının 0.70 ve üzerinde olması ölçme aracının güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Bunların dışında; faktör analizi, t-testi, ANOVA testi ve Korelasyon analizi yapılmıştır.

2. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, araştırma kapsamında uygulanan anketlerden elde edilen verilerin analiz sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular, araştırmanın amacı ve hipotezleri doğrultusunda değerlendirilerek yorumlanmıştır.

2.1. Dijital Bağımlılık Ölçeği Faktör Analizi

Dijital Bağımlılık Ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla temel eksen faktörleştirme (Principal Axis Factoring) çıkarma yöntemi ve direct oblimum döndürme tekniği kullanılarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin veri setinin faktör analizine uygunluğu KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett Küresellik Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Tablo 2'de KMO değeri 0,846 olarak bulunmuş; Bartlett Küresellik Testi ($0,00 < 0.001$) ise %99 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Tablo 2. Değerler grafiği

KMO		0,846
Bartlett	Ki-kare Değeri	2884,35
	Serbestlik Derecesi	171
	Anlamlılık Değeri	0,00

Faktör analizi sonucunda maddelerin faktör dağılımlarını gösteren desen matrisi Tablo 3'te incelendiğinde, öz değeri 1'den büyük olan ve toplam varyansın %64,07'sini açıklayan 5

faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Desen matrisi

Faktör Sayısı	Özdeğer			Açıklanan Varyans		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	5,564	29,286	29,286	5,095	26,815	26,815
2	2,074	10,916	40,201	1,651	8,688	35,503
3	1,831	9,635	49,837	1,354	7,126	42,629
4	1,565	8,236	58,073	1,117	5,881	48,510
5	1,141	6,003	64,075	0,680	3,578	52,088
6	0,806	4,244	68,320			

Tablo 4. Dijital bağımlılık ölçeği faktör yükleri

Alt Boyutlar	Madde Numarası	Yük Değeri
Aşırı Kullanım	1	0,720
	2	0,687
	3	0,751
	4	0,631
	5	0,541
Nüksetme	6	0,778
	7	0,816
	8	0,801
Hayatın Akışını Engelleme	9	0,644
	10	0,844
	11	0,428
	12	0,564
Duygu Durumu	13	0,525
	14	0,738
	15	0,682
	16	0,71
Bırakamama	17	0,573
	18	0,804
	19	0,571

Tablo 4 analiz sonucunda ortaya çıkan faktörler ve faktör yükleri tabloda yer almaktadır. Tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek olması kabul edilebilir eşik değerinin üzerinde olduğu ve binişik madde bulunmadığı saptanmıştır.

2.2. Güvenilirlik Analizi

Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan 19 maddelik Dijital Bağımlılık Ölçeğinin iç tutarlılığını test etmek üzere yapılan Tablo 5 güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı 0,863 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer, ölçeğin araştırma grubu üzerinde yüksek düzeyde bir iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Cronbach's Alpha katsayısı

Cronbach's Alpha	N
0,863	19

Tablo 6. Dijital bağımlılık ölçeği güvenilirlik analizi

Alt Boyut	Cronbach's Alpha	N
Aşırı Kullanım	0,812	5
Nüksetme	0,842	3
Hayatın Akışını Engelleme	0,776	4
Duygu Durumu	0,790	4
Bırakamama	0,716	3

Ölçeğin alt boyutları için yapılan güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 6'daki gibidir. Sosyal bilim araştırmalarında güvenilirlik katsayısının 0,70 ve üzerinde olması ölçme aracının iç tutarlılığının yeterli kabul edilmesi için temel kriterdir (Kılıç, 2016: 48). Elde edilen bu bulgular, dijital bağımlılık ölçeğinin tüm alt boyutlarının araştırma grubu üzerinde yüksek düzeyde güvenilir ve tutarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.3. Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, bölüm, günlük dijital araç kullanım süresi ve kullanım amacı gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

İki kategorili cinsiyet demografik değişkeninin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi; üç ve daha fazla kategorili değişkenler olan yaş, bölüm, kullanım süresi, kullanım amacı karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi

0,05 olarak kabul edilmiş; ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen gruplarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla Post-Hoc (Tukey) çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır.

2.3.1. Yaş Gruplarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri

Katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Yapılan analiz sonucunda yalnızca aşırı kullanım boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. ($0,032 < 0,05$) Diğer boyutların sig. değerleri 0,05’ten büyük olduğu için yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7. Varyans analizi

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Aşırı Kullanım	Gruplar Arası	5,128	2	2,564	3,484	0,032
	Grup İçi	301,784	410	0,736		
Nüksetme	Gruplar Arası	0,088	2	0,044	0,054	0,948
	Grup İçi	334,540	410	0,816		
Hayatın Akışını Engelleme	Gruplar Arası	4,157	2	2,079	2,966	0,053
	Grup İçi	287,300	410	0,701		
Duygu Durumu	Gruplar Arası	2,411	2	1,205	1,789	0,168
	Grup İçi	276,209	410	0,674		
Bırakamama	Gruplar Arası	1,545	2	0,773	0,989	0,373
	Grup İçi	320,223	410	0,781		

Aşırı Kullanım boyutunda hangi yaş gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($0,009 < 0,05$). Bu sebeple Tamhane’s T2 Post-Hoc testi uygulanmıştır.

Tablo 8. Aşırı kullanım boyutuna ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Aşırı Kullanım	Aritmetik Ortalamaya Göre	4,729	0,009

Bu farklılığın hangi yaş grupları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tamhane's T2 testi sonucunda, hiçbir ikili grup karşılaştırmasında 0,05 anlamlılık düzeyinde bir fark doğrulanamamıştır. ($p>0,05$) Tablo 8 incelendiğinde en belirgin farklılaşma eğiliminin 21-22 yaş grubu ile 25 yaş ve üzeri grup arasında 0,055 olduğu gözlemlense de bu değer anlamlılık sınırını sağlayamamıştır.

Tablo 9. Grup karşılaştırması

Yaş	Grup Karşılaştırması	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	Sig.
21-22	23-24	0,123	0,134	0,738
	25 ve üzeri	0,264	0,111	0,055
23-24	21-22	-0,123	0,134	0,738
	25 ve üzeri	0,141	0,105	0,452
25 ve üzeri	21-22	-0,262	0,111	0,055
	23-24	-0,141	0,105	0,452

Tablo 9'da veri toplama aşamasında yaş değişkeni başlangıçta üç farklı kategori olarak sınıflandırılmıştır. Ancak yapılan öncül analizlerde, gruplar arasındaki örneklem dağılımının dengelenmesi, hücre frekanslarının homojenliğinin sağlanması ve grup içi varyans yapısının korunarak istatistiksel test gücünün artırılması amacıyla yaş değişkeni iki ana kategoride (21-24 ile 25 ve üzeri) Tablo 10'da yeniden kodlanmıştır. Kategorilerin birleştirilmesinde lisans eğitim süreleri ve gelişimsel yaş evreleri dikkate alınmış ve elde edilen iki kategorili yeni yapının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi tercih edilmiştir.

Tablo 10. Varyansların homojenliği testi

Varyansların Homojenliği Testi				t-Testi			
		F	Sig.	t	df	Sig.	Ortalama Farkı
Aşırı Kullanım	Varyanslar Homojendir	7,067	0,008	2,445	411	0,015	0,206
	Varyanslar Homojen Değildir			2,416	375,614	0,016	0,206
Nüksetme	Varyanslar Homojendir	0,000	0,989	-0,233	411	0,816	-0,020
	Varyanslar Homojen Değildir			-0,233	402,986	0,816	-0,020
Hayatın Akışını Engelleme	Varyanslar Homojendir	3,017	0,083	2,202	411	0,028	0,181
	Varyanslar Homojen Değildir			2,189	392,105	0,029	0,181
Duygu Durumu	Varyanslar Homojendir	2,915	0,089	1,849	411	0,065	0,149
	Varyanslar Homojen Değildir			1,833	384,228	0,68	0,149
Bırakamama	Varyanslar Homojendir	0,138	0,710	1,134	411	0,257	0,098
	Varyanslar Homojen Değildir			1,131	398,359	0,259	

Tablo 11. Grup istatistikleri

Grup İstatistikleri	Grup	N	Ortalama	Std.Hata
Aşırı Kullanım	21-24	193	2,559	0,936
	25 ve üzeri	220	2,352	0,782

Tablo 11. Devamı

Hayatın Akışını Engelleme	21-24	193	2,620	0,876
	25 ve üzeri	220	2,438	0,801

Aşırı Kullanım alt boyutunda, varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiş ($p:0,008<0,05$) ve varyansların homojen olmadığı t-testi sonuçları esas alınmıştır. Tablo 11'deki analiz sonucunda 21-24 yaş grubu ile 25 yaş ve üzeri grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,016<0,05$) Ortalamalar incelendiğinde, 21-24 yaş grubundaki öğrencilerin aşırı kullanım düzeylerinin (2,559) 25 yaş ve üzeri öğrencilere (2,352) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($p:0,083>0,05$) ve yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p:0,028<0,05$). 21-24 yaş grubunun puan ortalamasının, 25 yaş ve üzeri grubun ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nüksetme, duygu durumu ve bırakamama alt boyutlarında ise yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p> 0,05$)

2.3.2. Cinsiyete Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri

Katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Varyansların homojenliği testi

Varyansların Homojenliği Testi				t-Testi			
		F	Sig.	t	df	Sig.	Ortalama Farkı
Aşırı Kullanım	Varyanslar Homojendir	6,336	0,012	-1,995	411	0,051	-0,171
	Varyanslar Homojen Değildir			-2,043	355,494	0,042	-0,171
Nüksetme	Varyanslar Homojendir	1,713	0,188	-9,034	411	<0,001	-0,760

Tablo 12. Devamı

	Varyanslar Homojen Değildir			-9,349	346,214	<0,001	-0,760
Hayatın Akışını Engelleme	Varyanslar Homojendir	14,606	<0,001	-3,045	411	0,002	-0,259
	Varyanslar Homojen Değildir			-3,202	361,655	0,001	-0,259
Duygu Durumu	Varyanslar Homojendir	3,851	0,050	-3,621	411	<0,001	-0,299
	Varyanslar Homojen Değildir			-3,784	355,338	<0,001	-0,299
Bırakamama	Varyanslar Homojendir	0,624	0,430	-0,998	411	0,319	-0,090
	Varyanslar Homojen Değildir			-1,018	332,103	0,309	-0,090

Tablo 13. Grup istatistikleri

Grup İstatistikleri	Grup	N	Ortalama	Std.Hata
Aşırı Kullanım	Kadın	151	2,340	0,770
	Erkek	262	2,512	0,907
Nüksetme	Kadın	151	2,507	0,757
	Erkek	262	3,268	0,860
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	151	2,359	0,732
	Erkek	262	2,618	0,885
Duygu Durumu	Kadın	151	2,420	0,725
	Erkek	262	2,720	0,855

Tablo 13. Devamı

Bırakamama	Kadın	151	3,423	0,842
	Erkek	262	3,514	0,906

Aşırı Kullanım alt boyutunda, levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ($p:0,012<0,050$) ve düzeltilmiş t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,042<0,05$) Erkek öğrencilerin aşırı kullanım puan ortalamalarının (2,512), kadın öğrencilerin ortalamasından (2,340) anlamlı derecede yüksek olduğu Tablo 13'te tespit edilmiştir.

Nüksetme alt boyutunda, levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağıldığı görülmüş ($p:0,188>0,05$) ve t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,001 <0,05$) Erkek öğrencilerin nüksetme puan ortalamalarının (3,268), kadın öğrencilerin ortalamasından (2,507) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hayatın akışını engelleme alt boyutunda, levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ($p:0,001<0,05$) ve düzeltilmiş t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,001 <0,05$) Erkek öğrencilerin hayatın akışını engelleme puan ortalamalarının (2,618), kadın öğrencilerin ortalamasından (2,359) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Duygu Durumu alt boyutunda, levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağıldığı görülmüş ($p:0,05\geq 0,05$) ve t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,001 <0,05$) Erkek öğrencilerin duygu durumu puan ortalamalarının (2,720), kadın öğrencilerin ortalamasından (2,420) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bırakamama alt boyutunda kadın erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p:0,319>0,05$)

2.3.3. Eğitim Alınan Bölüme Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri

Katılımcıların dijital bağımlılık alt boyut puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Tek yönlü varyans analizi

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Aşırı Kullanım	Gruplar Arası	88,586	9	9,843	18,169	<0,001
	Grup İçi	218,326	403	0,542		
Nüksetme	Gruplar Arası	16,561	9	1,840	2,332	0,014
	Grup İçi	318,067	403	0,789		
Hayatın Akışını Engelleme	Gruplar Arası	38,209	9	4,245	6,756	<0,001
	Grup İçi	253,248	403	0,628		
Duygu Durumu	Gruplar Arası	59,689	9	6,632	12,208	<0,001
	Grup İçi	218,931	403	0,543		
Bırakamama	Gruplar Arası	35,308	9	3,923	5,519	<0,001
	Grup İçi	286,460	403	0,711		

Yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlar için bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p < 0,001$; $0,014 < 0,05$). Alt boyutlarda hangi bölüm gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans homojenliği levene testi ile incelenmiş ve post hoc testleri uygulanmıştır.

Tablo 15. Levene istatistiği

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Aşırı Kullanım	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,909	0,049
Nüksetme	Aritmetik Ortalamaya Göre	2,190	0,022
Hayatın Akışını Engelleme	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,9997	0,038

Tablo 15. Devamı

Duygu Durumu	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,198	0,294
Bırakamama	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,183	0,304

Tablo 15'teki istatistiklere göre aşırı kullanım ($p:0,049$), nüksetme($p:0,022$), hayatın akışını engelleme ($p:0,038$) ve bırakamama ($p:0,003$) alt boyutlarının p istatistikleri 0,05'ten düşük olduğu için Tamhane's T2 Post Hoc testi uygulanmıştır. Duygu durumu alt boyutunda $p:0,294 > 0,05$ olduğu için varyansların homojen olması durumunda kullanılan Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

2.3.3.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 16. Aşırı kullanım alt boyutu

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler	Ekonometri	-0,771	0,147	<0,001
	İktisat	-0,875	0,136	<0,001
	İşletme	-1,010	0,155	<0,001
	Maliye	-0,761	0,128	<0,001
	Sağlık Yönetimi	-0,884	0,156	<0,001
	Uluslararası İlişkiler	-0,963	0,150	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,945	0,143	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-2,050	0,156	0,000
Ekonometri	Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler	0,771	0,147	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,278	0,182	<0,001
İktisat	Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler	0,875	0,136	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,493	0,139	0,030

Tablo 16. Devamı

	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,175	0,173	<0,001
İşletme	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	1,010	0,155	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,629	0,158	0,009
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,039	0,188	<0,001
Maliye	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,761	0,128	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,288	0,167	<0,001
Sağlık Yönetimi	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,884	0,156	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,665	0,189	<0,001
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	İktisat	-0,493	0,139	0,030
	İşletme	-0,629	0,158	0,009
	Uluslararası İlişkiler	-0,582	0,153	0,013
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,563	0,146	0,011
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,668	0,1159	<0,001
Uluslararası İlişkiler	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,963	0,150	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,582	0,153	0,013
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,086	0,184	<0,001
Uluslararası Ticaret ve Finans	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,945	0,143	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,563	0,146	0,011
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,105	0,179	<0,001
Yönetim Bilişim Sistemleri	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	2,050	0,156	0,000

Tablo 16. Devamı

Ekonometri	1,278	0,182	<0,001
İktisat	0,175	0,173	<0,001
İşletme	1,039	0,188	<0,001
Maliye	1,288	0,167	<0,001
Sağlık Yönetimi	1,165	0,189	<0,001
Uluslararası İlişkiler	1,086	0,184	<0,001
Uluslararası Ticaret ve Finans	1,105	0,179	<0,001

Tablo 16’da katılımcıların aşırı kullanım alt boyutu puanlarının öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; Yönetim Bilişim Sistemleri bölümü öğrencilerinin aşırı kullanım puan ortalamalarının, Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Ekonometri, İktisat, İşletme, Maliye , Sağlık Yönetimi, Uluslararası İlişkiler ve Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yönetim Bilişim Sistemleri bölümü, aşırı kullanım düzeyinin en yüksek saptandığı gruptur.

Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel ilişkiler bölümü öğrencilerinin aşırı kullanım puan ortalamalarının; Ekonometri, İktisat, İşletme, Maliye, Sağlık Yönetimi, Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Finans ve Yönetim Bilişim Sistemleri bölümlerindeki öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır. ÇEEİ bölümü, aşırı kullanım düzeyinin en düşük olduğu gruptur.

Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümü öğrencilerinin aşırı kullanım puan ortalamalarının; İktisat, İşletme, Uluslararası İlişkiler ve Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerindeki öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

2.3.3.2. Nüksetme Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi

Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre nüksetme alt boyutunda ANOVA testi sonucunda gruplar arasında genel olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. ($p = 0,014 < 0,05$) Ancak, bu farklılığın tam olarak hangi bölümler arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc testleri sonucunda, gruplar arasındaki ikili karşılaştırmaların hiçbirinde 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark doğrulanamamıştır.

2.3.3.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 17. Hayatın akışını engelleme alt boyutu

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	İşletme	-,0672	0,197	0,048
	Ekonometri	0,689	0,158	0,002
İktisat	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,666	0,126	<0,001
İşletme	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,672	0,197	0,048
	Maliye	0,654	0,184	0,034
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	1,097	0,176	<0,001
Maliye	İşletme	-0,654	0,184	0,034
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,667	0,192	0,044
Sağlık Yönetimi	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,712	0,167	0,003
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	Ekonometri	-0,689	0,158	0,002
	İktisat	-0,666	0,126	<0,001
	İşletme	-1,097	0,176	<0,001
	Sağlık Yönetimi	-0,712	0,167	0,003
	Uluslararası İlişkiler	-0,817	0,158	<0,001

Tablo 17. Devamı

	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,833	0,155	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,110	0,184	<0,001
Uluslararası İlişkiler	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,817	0,158	<0,001
Uluslararası Ticaret ve Finans	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,833	0,155	<0,001
Yönetim Bilişim Sistemleri	Maliye	0,667	0,192	0,044
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	1,110	0,184	<0,001

Tablo 17’de Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümü öğrencilerinin hayatın akışını engelleme puan ortalamalarının; Ekonometri, İktisat, İşletme, Sağlık Yönetimi, Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Finans ve Yönetim Bilişim Sistemleri bölümlerindeki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümü, bu alt boyutta puanı en düşük olan gruptur. İşletme bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Maliye ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yönetim Bilişim Sistemleri bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının; Maliye ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ekonometri, İktisat, Sağlık Yönetimi, Uluslararası İlişkiler ve Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerinin puan ortalamalarının Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümüne göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel olarak değerlendirildiğinde; dijital araçların günlük hayatın akışını engelleme düzeyinin Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi öğrencilerinde belirgin şekilde en düşük seviyede kaldığı; buna karşın İşletme ve Yönetim Bilişim Sistemleri öğrencilerinde bu engellenme hissinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.3.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 18. Duygu durumu alt boyutu

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	İşletme	-1,127	0,169	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,648	0,172	0,007
Ekonometri	İşletme	-1,282	0,170	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,802	0,173	<0,001
İktisat	İşletme	-1,001	0,165	<0,001
İşletme	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	1,127	0,169	<0,001
	Ekonometri	1,282	0,170	<0,001
	İktisat	1,001	0,165	<0,001
	Maliye	1,267	0,163	<0,001
	Sağlık Yönetimi	0,745	0,177	0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	1,422	0,170	<0,001
	Uluslararası İlişkiler	1,036	0,167	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	0,944	0,168	<0,001
Maliye	İşletme	-1,267	0,163	<0,001
	Sağlık Yönetimi	-0,521	0,161	0,044
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,787	0,166	<0,001
Sağlık Yönetimi	İşletme	-0,745	0,177	0,001
	Maliye	0,521	0,161	0,044
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,677	0,169	0,003

Tablo 18. Devamı

Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	İşletme	-1,422	0,170	<0,001
	Sağlık Yönetimi	-0,677	0,169	0,003
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,943	0,173	<0,001
Uluslararası İlişkiler	İşletme	-1,036	0,167	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,557	0,170	0,038
Uluslararası Ticaret ve Finans	İşletme	-0,944	0,168	<0,001
Yönetim Bilişim Sistemleri	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,648	0,172	0,007
	Ekonometri	0,802	0,173	<0,001
	Maliye	0,787	0,166	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,943	0,173	<0,001
	Uluslararası İlişkiler	0,557	0,170	0,038

Tablo 18’de İşletme bölümü öğrencilerinin duygu durumu puan ortalamalarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Ekonometri, İktisat, Maliye, Sağlık Yönetimi, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Uluslararası İlişkiler ve Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerindeki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İşletme bölümü, dijital araçların duygu durumu üzerindeki etkisi boyutunda puan ortalaması en yüksek olan gruptur.

Yönetim Bilişim Sistemleri bölümü öğrencilerinin duygu durumu puan ortalamalarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Ekonometri, Maliye, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi ve Uluslararası İlişkiler bölümlerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının; Maliye ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerindeki öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel olarak değerlendirildiğinde; dijital kullanımın duygu durumunda yarattığı değişim ve hassasiyet düzeyinin İşletme ve Yönetim Bilişim Sistemleri bölümlerinde en yüksek

seviyede olduğu; buna karşın Ekonometri, Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, İktisat ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerinde duygu durumu etkileniminin daha düşük kaldığı anlaşılmaktadır.

2.3.3.5. Bırakamama Alt Boyutunda Bölüm Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 19. Bırakamama alt boyutu

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,082	0,205	0,032
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,710	0,196	0,025
Ekonometri	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,994	0,183	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,053	0,195	<0,001
Maliye	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,583	0,149	0,008
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,641	0,164	0,010
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,701	0,188	0,017
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,760	0,199	0,014
Uluslararası İlişkiler	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,628	0,183	0,043
Uluslararası Ticaret ve Finans	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,082	0,205	0,032
	Ekonometri	0,994	0,183	<0,001
	Maliye	0,583	0,149	0,008
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,701	0,188	0,017
Yönetim Bilişim Sistemleri	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,710	0,196	0,025
	Ekonometri	1,053	0,195	<0,001
	Maliye	0,641	0,164	0,010
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	0,760	0,199	0,014
	Uluslararası İlişkiler	0,628	0,183	0,043

Tablo 19’da Uluslararası Ticaret ve Finans bölümü öğrencilerinin bırakamama puan ortalamalarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Ekonometri, Maliye ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümlerindeki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yönetim Bilişim Sistemleri bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Ekonometri, Maliye, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi ve Uluslararası İlişkiler bölümlerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde; dijital araçları bırakamama eğiliminin en belirgin ve yüksek olduğu iki grubun Uluslararası Ticaret ve Finans ile Yönetim Bilişim Sistemleri bölümleri olduğu; buna karşın Ekonometri, Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler, Maliye ve Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümü öğrencilerinin bu alt boyutta daha düşük ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

2.3.4. Dijital Araçların Kullanılma Amacına Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri

Katılımcıların dijital bağımlılık alt boyut puanlarının dijital araçları kullanılma amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Varyans analizi

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Aşırı Kullanım	Gruplar Arası	17,717	4	4,249	6,249	<0,001
	Grup İçi	289,195	408	0,709		
Nüksetme	Gruplar Arası	21,038	4	5,259	6,843	<0,001
	Grup İçi	313,590	408	0,769		
Hayatın Akışını Engelleme	Gruplar Arası	18,671	4	4,668	6,981	<0,001
	Grup İçi	272,786	408	0,669		
Duygu Durumu	Gruplar Arası	13,126	4	3,282	5,043	<0,001
	Grup İçi	265,493	408	0,651		

Tablo 20. Devamı

Bırakamama	Gruplar Arası	46,456	4	11,614	17,211	<0,001
	Grup İçi	275,312	408	0,675		

Tablo 20’deki veriler incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin tüm alt boyutlardaki dijital bağımlılık puanlarının dijital araçları kullanma amacına göre istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Alt boyutlarda hangi gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve Post Hoc testleri uygulanmıştır.

Tablo 21. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ait levene testi sonuçları

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Aşırı Kullanım	Aritmetik Ortalamaya Göre	3,273	0,012
Nüksetme	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,297	0,270
Hayatın Akışını Engelleme	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,252	0,288
Duygu Durumu	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,552	0,186
Bırakamama	Aritmetik Ortalamaya Göre	7,824	<0,001

Tablo 21’deki istatistiklere göre aşırı kullanım ($p:0,012$) ve bırakamama($p<0,001$) alt boyutlarının p istatistikleri 0,05’ten düşük olduğu için Tamhane’s T2 Post Hoc testi uygulanmıştır. Nüksetme ($p:0,270$), hayatın akışını engelleme (0,288) ve duygu durumu (0,186) alt boyutlarında $p>0,05$ olduğu için varyansların homojen olması durumunda kullanılan Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

2.3.4.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 22. Dijital araçları kullanım amacına göre ikili karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Amacı	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
İletişim	Sosyal Medya	-0,492	0,099	<0,001

Tablo 22’de katılımcıların aşırı kullanım alt boyutu puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc (Tamhane's T2) çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; dijital araçları temel olarak sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin aşırı kullanım puan ortalamalarının, dijital araçları İletişim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamasına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer kullanım amaçları (eğitim, oyun, alışveriş) arasında ise aşırı kullanım alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

2.3.4.2. Nüksetme Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 23. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Amacı	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
İletişim	Eğitim	-0,515	0,144	0,004
	Sosyal Medya	-0,483	0,104	<0,001
Eğitim	İletişim	0,515	0,144	0,004
Sosyal Medya	İletişim	0,4833	0,104	<0,001

Tablo 23’te katılımcıların nüksetme alt boyutu puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; dijital araçları temel olarak eğitim amacıyla kullanan öğrencilerin nüksetme puan ortalamalarının, araçları İletişim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dijital araçları temel olarak sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin nüksetme puan ortalamalarının, araçları İletişim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamasına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer kullanım amaçları (oyun, alışveriş) arasında ise nüksetme alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir.

2.3.4.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 24. Dijital araçları kullanım amacına göre ikili karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Amacı	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
İletişim	Oyun	-0,417	0,144	0,034
	Sosyal Medya	-0,445	0,097	<0,001
Eğitim	Sosyal Medya	-0,392	0,132	0,027
Oyun	İletişim	0,417	0,144	0,034
Sosyal Medya	İletişim	0,445	0,097	<0,001
	Eğitim	0,392	0,132	0,027

Tablo 24’te katılımcıların Hayatın Akışını Engelleme alt boyutu puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; dijital araçları temel olarak oyun amacıyla kullanan öğrencilerin hayatın akışını engelleme puan ortalamalarının, araçları iletişim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının; araçları iletişim ve eğitim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer kullanım amaçları arasında ise hayatın akışını engelleme alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir.

2.3.4.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 25. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Amacı	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
İletişim	Sosyal Medya	-0,401	0,096	<0,001
Eğitim	Sosyal Medya	-0,374	0,130	0,035
Sosyal Medya	İletişim	0,401	0,096	<0,001

Tablo 25. Devamı

Eğitim	0,374	0,130	0,035
--------	-------	-------	-------

Tablo 25’te katılımcıların duygu durumu alt boyutu puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; dijital araçları temel olarak sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin duygu durumu puan ortalamalarının; araçları iletişim ve eğitim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer kullanım amaçları (oyun, alışveriş) arasında ise duygu durumu alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir.

2.3.4.5. Bırakamama Alt Boyutunda Dijital Araç Kullanım Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 26’da katılımcıların bırakamama alt boyutu puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde;

Tablo 26. Dijital araçları kullanım amacına göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Amacı	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
İletişim	Sosyal Medya	-0,642	0,095	<0,001
	Alışveriş	-0,535	0,141	0,003
Eğitim	Sosyal Medya	-0,879	0,141	<0,001
	Alışveriş	-0,771	0,175	<0,001
Sosyal Medya	İletişim	0,642	0,095	<0,001
	Eğitim	0,879	0,141	<0,001
Alışveriş	İletişim	0,535	0,141	0,003
	Eğitim	0,771	0,175	<0,001

Dijital araçları temel olarak sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin bırakamama puan ortalamalarının; araçları iletişim ve eğitim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dijital araçları temel olarak alışveriş amacıyla kullanan öğrencilerin bırakamama puan

ortalamlarının da araçları iletişim ve eğitim amacıyla kullanan öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer kullanım amaçları arasında ise bırakamama alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir.

2.3.5. Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık Düzeyleri

Katılımcıların dijital bağımlılık alt boyut puanlarının dijital araçları günlük kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 27. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Aşırı Kullanım	Gruplar Arası	97,675	3	32,558	63,643	<0,001
	Grup İçi	209,237	409	0,512		
Nüksetme	Gruplar Arası	14,935	3	4,978	6,369	<0,001
	Grup İçi	319,693	409	0,782		
Hayatın Akışını Engelleme	Gruplar Arası	15,911	3	5,304	7,872	<0,001
	Grup İçi	275,546	409	0,674		
Duygu Durumu	Gruplar Arası	11,114	3	3,705	5,664	<0,001
	Grup İçi	267,506	409	0,654		
Bırakamama	Gruplar Arası	27,332	3	9,111	12,655	<0,001
	Grup İçi	294,4366	409	0,720		

Tablo 27’deki veriler incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin tüm alt boyutlardaki dijital bağımlılık puanlarının dijital araçları günlük ortalama kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Alt boyutlarda hangi gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans

homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve Post Hoc testleri uygulanmıştır.

Tablo 28. Dijital bağımlılık alt boyutlarına ait Levene testi sonuçları

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Aşırı Kullanım	Aritmetik Ortalamaya Göre	5,822	<0,001
Nüksetme	Aritmetik Ortalamaya Göre	2,351	0,072
Hayatın Akışını Engelleme	Aritmetik Ortalamaya Göre	0,355	0,785
Duygu Durumu	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,130	0,337
Bırakamama	Aritmetik Ortalamaya Göre	7,147	<0,001

Tablo 28'daki istatistiklere göre aşırı kullanım ve bırakamama($p < 0,001$) alt boyutlarının p istatistikleri 0,05'ten düşük olduğu için Tamhane's T2 Post Hoc testi uygulanmıştır. Nüksetme ($p:0,072$), hayatın akışını engelleme (0,785) ve duygu durumu (0,337) alt boyutlarında $p > 0,05$ olduğu için varyansların homojen olması durumunda kullanılan Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

2.3.5.1. Aşırı Kullanım Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 29. Dijital araçları kullanım süresi gruplarına ilişkin ikili karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	4-6 saat	-0,559	0,091	<0,001
	7-9 saat	-0,520	0,084	<0,001
	10 saat ve üzeri	-1,533	0,129	0,000
4-6 saat	1-3 saat	0,559	0,091	<0,001
	10 saat ve üzeri	-0,974	0,132	<0,001
7-9 saat	1-3 saat	0,520	0,084	<0,001
	10 saat ve üzeri	-1,012	0,128	<0,001

Tablo 29. Devamı

10 saat ve üzeri	1-3 saat	1,533	0,129	0,000
	4-6 saat	0,974	0,132	<0,001
	7-9 saat	1,012	0,128	<0,001

Tablo 30’da katılımcıların aşırı kullanım alt boyutu puanlarının dijital araçların günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; günlük dijital araç kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin aşırı kullanım puan ortalamalarının; 1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu grup, aşırı kullanım boyutu puanı en yüksek olan gruptur.

Günlük dijital araç kullanım süresi 4-6 saat ve 7-9 saat olan öğrencilerin aşırı kullanım puan ortalamalarının, 1-3 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Günlük dijital araç kullanım süresi 1-3 saat olan öğrencilerin puan ortalamalarının; 4-6 saat, 7-9 saat ve 10 saat ve üzeri kullanan tüm gruplardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür.

2.3.5.2. Nüksetme Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 30. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	10 saat ve üzeri	-0,598	0,137	<0,001
4-6 saat	10 saat ve üzeri	-0,402	0,139	0,021
7-9 saat	10 saat ve üzeri	-0,364	0,136	0,039

Tablo 30’da katılımcıların nüksetme alt boyutu puanlarının dijital araçların günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; günlük dijital araç kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin nüksetme puan ortalamalarının; 1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer kullanım süreleri (1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat) kendi

aralarında karşılaştırıldığında nüksetme alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

2.3.5.3. Hayatın Akışını Engelleme Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 31. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	4-6 saat	-0,317	0,109	0,020
	7-9 saat	-0,418	0,105	<0,001
	10 saat ve üzeri	-0,536	0,127	<0,001

Tablo 31’de katılımcıların hayatın akışını engelleme alt boyutu puanlarının dijital araçların günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; günlük dijital araç kullanım süresi 1-3 saat olan öğrencilerin hayatın akışını engelleme puan ortalamalarının; 4-6 saat, 7-9 saat ve 10 saat ve üzeri kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer kullanım süreleri (4-6 saat, 7-9 saat ve 10 saat ve üzeri) kendi aralarında karşılaştırıldığında hayatın akışını engelleme alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

2.3.5.4. Duygu Durumu Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 32. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	10 saat ve üzeri	-0,513	0,125	<0,001
4-6 saat	10 saat ve üzeri	-0,346	0,127	0,034
7-9 saat	10 saat ve üzeri	-0,378	0,124	0,014

Tablo 32’de katılımcıların duygu durumu alt boyutu puanlarının dijital araçların günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-

Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; günlük dijital araç kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin duygu durumu puan ortalamalarının; 1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer kullanım süreleri (1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat) kendi aralarında karşılaştırıldığında duygu durumu alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

2.3.5.5. Bırakamama Alt Boyutunda Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresi Farklılıklarının İncelenmesi

Tablo 33. Dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Karşılaştırılan Dijital Araçları Kullanım Süresi		Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	4-6 saat	-0,406	0,122	0,006
	7-9 saat	-0,361	0,112	0,009
	10 saat ve üzeri	-0,793	0,127	<0,001
4-6 saat	1-3 saat	0,406	0,122	0,006
	10 saat ve üzeri	-0,387	0,123	0,013
7-9 saat	1-3 saat	0,361	0,112	0,009
	10 saat ve üzeri	-0,432	0,113	0,001

Tablo 33'te katılımcıların bırakamama alt boyutu puanlarının dijital araçların günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasının kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc çoklu karşılaştırma analizi sonuçları incelendiğinde; günlük dijital araç kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin bırakamama puan ortalamalarının; 1-3 saat, 4-6 saat ve 7-9 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu grup, bırakamama boyutu puanı en yüksek olan gruptur. Günlük dijital araç kullanım süresi 4-6 saat ve 7-9 saat olan öğrencilerin bırakamama puan ortalamalarının, 1-3 saat kullanan öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Günlük dijital araç kullanım süresi 1-3 saat olan öğrencilerin puan ortalamalarının; 4-6 saat, 7-9 saat ve 10 saat ve üzeri kullanan tüm gruplardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür.

2.4. Kariyer Geleceği Ölçeği Faktör Analizi

Kariyer Geleceği Ölçeğinde 10,11,14,15,16,19, 20 ve24'üncü sorular ters kodlanmıştır. Bu kodların tersine dönüşümü yapıldıktan sonra analiz edilmiştir. Kariyer geleceği ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla temel eksen faktörleştirme (Principal Axis Factoring) çıkarma yöntemi ve Direct Oblimin döndürme tekniği kullanılarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır. Kariyer geleceği ölçeğini veri setinin faktör analizine uygunluğu KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Tablo 34'te KMO değeri 0,960olarak bulunmuş; Bartlett küresellik testi ($0,00 < 0.001$) ise %99 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Tablo 34. KMO ve Bartlett küresellik testi sonuçları

KMO		0,960
Barlett	Ki-kare Değeri	8510,815
	Serbestlik Derecesi	300
	Anlamlılık Değeri	0,00

Faktör analizi sonucunda maddelerin faktör dağılımlarını gösteren desen matrisi incelendiğinde, öz değeri 1'den büyük olan ve toplam varyansın %72,70'ini açıklayan 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 35. Açımlayıcı faktör analizi özdeğer ve açıklanan varyans sonuçları

Faktör Sayısı	Özdeğer			Açıklanan Varyans		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	8.235	33.301	33.301	8,021	32,084	32,084
2	7,588	30,351	63,652	7,255	29,020	61,104
3	2,154	8,617	72,269	1,885	7,541	68,645
4	0,451	1,85	74,074			

Analiz sonucunda ortaya çıkan faktörler ve faktör yükleri Tablo 35'ta yer almaktadır.

Tablo 36. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda alt boyutlara ait faktör yük değerleri

Alt Boyutlar	Madde Numarası	Yük Değeri
Kariyer Uyumluluğu	1	0,812
	2	0,803
	3	0,821
	4	0,824
	5	0,823
	6	0,831
	7	0,802
	8	0,804
	9	0,808
	10	0,809
	11	0,825
Kariyer İyimserliği	12	0,815
	13	0,849
	14	0,818
	15	0,840
	16	0,849
	17	0,818
	18	0,843
	19	0,837
	20	0,819
	21	0,837
	22	0,838
Bilgi	23	0,842
	24	0,847
	25	0,876

Tablo 36’da tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,40’tan yüksek olması kabul edilebilir eşik değerinin üzerinde olduğu ve binişik madde bulunmadığı saptanmıştır.

2.5. Güvenilirlik Analizi

Öğrencilerin kariyer geleceği düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan 25 maddelik kariyer geleceği ölçeğinin iç tutarlılığını test etmek üzere yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach’s Alpha katsayısı 0,882 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değer, ölçeğin araştırma grubu üzerinde yüksek düzeyde bir iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 37. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçları

Cronbach’s Alpha	N
0,882	25

Ölçeğin alt boyutları için yapılan güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 37’deki gibidir.

Tablo 38. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analizi sonuçları

Alt Boyut	Cronbach's Alpha	N
Kariyer Uyumluluğu	0,956	11
Kariyer İyimserliği	0,962	11
Bilgi	0,891	3

Tablo 38’de Sosyal bilim araştırmalarında güvenirlik katsayısının 0,70 ve üzerinde olması ölçme aracının iç tutarlılığının yeterli kabul edilmesi için temel kriterdir (Kılıç, 2016: 48). Elde edilen bu bulgular, dijital bağımlılık ölçeğinin tüm alt boyutlarının araştırma grubu üzerinde yüksek düzeyde güvenilir ve tutarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.6. Kariyer Geleceği Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların kariyer geleceği düzeylerinin cinsiyet, yaş, bölüm, günlük dijital araç kullanım süresi ve kullanım amacı gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İki kategorili cinsiyet demografik değişkeninin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi; üç ve daha fazla kategorili değişkenler olan yaş, bölüm, kullanım süresi, kullanım amacı karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiş; ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen gruplarda farkın kaynağını belirlemek amacıyla Post-Hoc (Tukey) çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır.

2.6.1. Yaş Gruplarına Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri

Katılımcıların kariyer geleceği düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 39’da sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda yalnızca aşırı kullanım boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0,05$).

Tablo 39. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Kariyer Uyumluluğu	Gruplar Arası	2,556	2	1,278	1,910	0,149
	Grup İçi	410	0,669			
Kariyer İyimserliği	Gruplar Arası	1,499	2	0,750	1,024	0,360
	Grup İçi	300,173	410	0,732		
Bilgi	Gruplar Arası	3,395	2	1,698	2,022	0,134
	Grup İçi	344,306	410	0,840		

2.6.2. Cinsiyete Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri

Katılımcıların kariyer geleceği düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Varyansların Homojenliği Testi				t-Testi			
		F	Sig.	t	df	Sig.	Ortalama Farkı
Kariyer Uyumluluğu	Varyanslar Homojendir	2,420	0,121	3,181	411	0,002	0,263
	Varyanslar Homojen Değildir			3,271	339,819	0,001	0,263
Kariyer İyimserliği	Varyanslar Homojendir	0,222	0,637	-2,523	411	0,012	-0,219
	Varyanslar Homojen Değildir			-2,485	298,876	0,013	-0,219-

Tablo 40.Devamı

Bilgi	Varyanslar Homojendir	0,207	0,649	1,771	411	0,077	0,165
	Varyanslar Homojen Değildir			1,790	322,811	0,074	0,165

Tablo 41. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre betimsel istatistikleri

	Grup	N	Ortalama	Std.Hata
Kariyer Uyumluluğu	Kadın	151	3,801	0,757
	Erkek	262	3,537	0,839
Kariyer İyimserliği	Kadın	151	3,246	0,880
	Erkek	262	3,466	0,832
Bilgi	Kadın	151	3,355	0,894
	Erkek	262	3,318	0,928

Tablo 41’de kariyer uyumluluğu alt boyutlarında, Levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağıldığı görülmüş ($p:0,121>0,050$) ve t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,002<0,05$) Kadın öğrencilerin kariyer uyumluluğu puan ortalamalarının (3,801), erkek öğrencilerin ortalamasından (3,537) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kariyer iyimserliği alt boyutunda, Levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağıldığı görülmüş ($p:0,637>0,05$) ve t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,012 <0,05$) Erkek öğrencilerin kariyer iyimserliği puan ortalamalarının (3,466), kadın öğrencilerin ortalamasından (3,246) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilgi alt boyutunda, Levene testi sonucuna göre varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ($p:0,001<0,05$) ve düzeltilmiş t-testi değeri esas alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p:0,001 <0,05$) Erkek öğrencilerin hayatın akışını engelleme puan ortalamalarının (2,618), kadın öğrencilerin

ortalamasından (2,359) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilgi alt boyutunda kadın erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($p:0,077>0,05$)

2.6.3. Eğitim Alınan Bölüme Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri

Katılımcıların kariyer geleceği alt boyut puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Kariyer Uyumluluğu	Gruplar Arası	66,920	9	7,436	14,278	<0,001
	Grup İçi	209,871	403	0,521		
Kariyer İyimserliği	Gruplar Arası	54,186	9	6,021	9,804	<0,001
	Grup İçi	247,486	403	0,614		
Bilgi	Gruplar Arası	55,759	9	6,195	8,552	<0,001
	Grup İçi	291,942	403	0,724		

Tablo 42’de yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlar için bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($0,001<0,05$). Alt boyutlarda hangi bölüm gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve Post Hoc testleri uygulanmıştır.

Tablo 43. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Kariyer Uyumluluğu	Aritmetik Ortalamaya Göre	0,651	0,753
Kariyer İyimserliği	Aritmetik Ortalamaya Göre	0,746	0,666
Bilgi	Aritmetik Ortalamaya Göre	0,797	0,620

Tablo 43'teki istatistiklere göre tüm alt boyutlarının p istatistikleri 0,05'ten büyük olduğu için Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır.

2.6.3.1. Kariyer Uyumluluğu Alt Boyutunun Eğitim Alınan Bölüme Göre İncelenmesi

Tablo 44. Bölümlere göre kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	Ekonometri	-0,507	0,157	0,045
	İktisat	-0,519	0,152	0,025
	İşletme	-0,769	0,165	<0,001
	Maliye	-0,778	0,149	<0,001
	Sağlık Yönetimi	-0,963	0,164	<0,001
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-1,043	0,157	<0,001
	Uluslararası İlişkiler	-1,105	0,153	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-1,314	0,154	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,442	0,168	<0,001
Ekonometri	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,507	0,157	0,045
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-0,536	0,159	0,028
	Uluslararası İlişkiler	-0,598	0,155	0,006
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,807	0,170	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,935	0,170	<0,001
İktisat	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,519	0,152	0,025
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-0,524	0,154	0,025

Tablo 44. Devamı

	Uluslararası İlişkiler	-0,586	0,150	0,004
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,795	0,151	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,923	0,165	<0,001
İşletme	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,769	0,165	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,544	0,164	0,035
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,672	0,177	0,007
Maliye	Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	0,774	0,149	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,535	0,148	0,013
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,663	0,162	0,002

Tablo 44’deki analiz sonuçlarına göre, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri bölümü öğrencilerinin kariyer uyumluluk puanları; Ekonometri, İktisat, İşletme, Maliye ve Yönetim Bilişim Sistemleri dahil olmak üzere karşılaştırılan tüm bölümlerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Yönetim Bilişim Sistemleri (YBS) ve Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerinin kariyer uyumluluğu puanlarının; Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler (ÇEEİ), Ekonometri, İktisat, İşletme ve Maliye bölümlerindeki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2.6.3.2. Kariyer İyimserliği Alt Boyutunun Eğitim Alınan Bölüme Göre İncelenmesi

Tablo 45. Kariyer iyimserliği puanlarının bölümlere göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkiler	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-0,5393	0,171	0,020
	Uluslararası İlişkiler	-0,634	0,167	0,006
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,751	0,168	<0,001

Tablo 45. Devamı

	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,936	0,182	<0,001
Ekonometri	Maliye	-0,674	0,164	0,002
	Sağlık Yönetimi	-0,707	0,180	0,004
	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-0,855	0,173	<0,001
	Uluslararası İlişkiler	-0,896	0,169	<0,001
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-1,013	0,170	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-1,198	0,184	<0,001
İktisat	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	-0,612	0,167	0,011
	Uluslararası İlişkiler	-0,653	0,163	0,003
	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,769	0,164	<0,001
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,955	0,179	<0,001
İşletme	Uluslararası Ticaret ve Finans	-0,671	0,178	0,008
	Yönetim Bilişim Sistemleri	-0,856	0,193	<0,001

Tablo 45'deki analiz sonuçlarına göre; Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, Ekonometri ve İktisat bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer iyimserliği puanları; Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Finans ile Yönetim Bilişim Sistemleri bölümlerindeki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur. ($p<0,05$)

Benzer şekilde, İşletme bölümü öğrencilerinin kariyer iyimserliği düzeylerinin de Uluslararası Ticaret ve Finans ($p=0,008$) ile Yönetim Bilişim Sistemleri ($p<0,001$) bölümlerine göre anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır. Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde; Yönetim Bilişim Sistemleri (YBS) ile Uluslararası Ticaret ve Finans bölümlerinin hem kariyer uyumluluğu hem de kariyer iyimserliği açısından diğer bölümlere kıyasla en yüksek skorlara sahip olduğu görülmektedir.

2.6.4. Dijital Araçların Kullanılma Amacına Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri

Katılımcıların kariyer geleceği alt boyut puanlarının dijital araçları kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 46. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Kariyer Uyumluluğu	Gruplar Arası	4,457	4	1,114	1,669	0,156
	Grup İçi	272,334	408	0,667		
Kariyer İyimserliği	Gruplar Arası	1,636	4	0,409	0,556	0,695
	Grup İçi	300,036	408	0,735		
Bilgi	Gruplar Arası	1,604	4	0,401	0,473	0,756
	Grup İçi	346,097	408	0,848		

Tablodaki analiz sonuçlarına göre katılımcıların dijital araçları kullanım amaçlarıyla kariyer geleceği düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. ($p>0,05$)

2.6.5. Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Kariyer Geleceği Düzeyleri

Katılımcıların kariyer geleceği alt boyut puanlarının dijital araçları günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 47’de sunulmuştur.

Tablo 47. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarının gruplara göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	sig.
Kariyer Uyumluluğu	Gruplar Arası	61,913	3	20,6388	39,281	<0,001

Tablo 47. Devamı

	Grup İçi	214,879	409	0,525		
Kariyer İyimserliği	Gruplar Arası	13,883	3	4,628	6,577	<0,001
	Grup İçi	287,789	409	0,704		
Bilgi	Gruplar Arası	22,110	3	7,370	9,258	<0,001
	Grup İçi	325,591	409	0,796		

Yapılan analiz sonucunda dijital araçları günlük ortalama kullanım süresinde tüm alt boyutlar için istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($0,001 < 0,05$). Alt boyutlarda hangi bölüm gruplarının farklılaştığını tespit etmek amacıyla grupların varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve Post Hoc testleri uygulanmıştır.

Tablo 48. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarına ilişkin varyansların homojenliği testi sonuçları

	Hesaplanma Yöntemi	Levene İstatistiği	sig. (p)
Kariyer Uyumluluğu	Aritmetik Ortalamaya Göre	2,152	0,093
Kariyer İyimserliği	Aritmetik Ortalamaya Göre	1,887	0,131
Bilgi	Aritmetik Ortalamaya Göre	0,778	0,507

Tablo 48’deki sonuçlara göre tüm alt boyutlarının p istatistikleri 0,05’ten büyük olduğu için Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır.

2.6.5.1. Kariyer Uyumluluğu Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi

Tablo 49. Kariyer uyumluluğu puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	4-6 saat	-0,494	0,096	<0,001

Tablo 49. Devamı

	7-9 saat	-0,691	0,093	<0,001
	10 saat ve üzeri	-1,161	0,112	<0,001
4-6 saat	10 saat ve üzeri	-0,667	0,114	<0,001
7-9 saat	10 saat ve üzeri	-0,470	0,111	<0,001

Tablo 49'daki analiz sonuçlarına göre; günlük 1-3 saat dijital araç kullanan katılımcıların kariyer uyumluluk puanları; 4-6 saat, 7-9 saat ve 10 saat ve üzeri kullanan grupların tamamından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük saptanmıştır. Benzer şekilde, günlük 4-6 saat kullananların kariyer uyumluluk puanları da 10 saat ve üzeri kullanan gruba göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Günlük 7-9 saat dijital araç kullanan katılımcıların kariyer uyumluluk puanlarının, günlük 10 saat ve üzeri kullanan gruba kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, günlük dijital araç kullanım süresi arttıkça katılımcıların kariyer uyumluluğu puanlarının doğrusal bir artış gösterdiği ve en yüksek kariyer uyumluluğu düzeyine günlük 10 saat ve üzerinde dijital araç kullanan katılımcıların sahip olduğu saptanmıştır.

2.6.5.2. Kariyer İyimserliği Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi

Tablo 50. Kariyer iyimserliği puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	7-9 saat	0,294	0,108	0,034
	10 saat ve üzeri	0,556	0,130	<0,001
4-6 saat	10 saat ve üzeri	0,383	0,132	0,020

Tablo 50'deki analiz sonuçlarına göre, dijital araçları günlük 1-3 saat arasında kullanan katılımcıların kariyer iyimserliği puanları; günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzeri kullanan gruba kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, günlük

4-6 saat dijital araç kullananların kariyer iyimserliği puanlarının da günlük 10 saat ve üzeri kullanan gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kariyer uyumluluğunun aksine, günlük dijital araç kullanım süresi arttıkça katılımcıların kariyer iyimserliği puanlarının düşüş gösterdiği; en yüksek kariyer iyimserliği düzeyine günlük 1-3 saat arasında görece az süre dijital araç kullanan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir.

2.6.5.3. Bilgi Alt Boyutunun Dijital Araçların Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre İncelenmesi

Tablo 51. Bilgi puanlarının dijital araçları kullanım süresine göre çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	Bölüm	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	Sig.
1-3 saat	7-9 saat	-0,427	0,115	0,001
	10 saat ve üzeri	-0,552	0,138	<0,001
4-6 saat	7-9 saat	-0,400	0,117	0,004
	10 saat ve üzeri	-0,525	0,140	0,001

Tablo 51'deki analiz sonuçlarına göre, dijital araçları günlük 1-3 saat arasında kullanan katılımcıların bilgi alt boyutu puanları; günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzeri kullanan gruba kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, günlük 4-6 saat dijital araç kullananların bilgi puanlarının da günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzeri kullanan gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, dijital araç kullanım süresi daha yüksek olan grupların (7-9 saat ve 10 saat ve üzeri), dijital araçları daha az süre kullanan gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bilgi puanına sahip olduğunu; dijital araç kullanım yoğunluğunun bilgiye erişim ve bilgi edinme algısını olumlu yönde desteklediğini göstermektedir.

2.6.6. Dijital Bağımlılık Puanlarıyla Kariyer Geleceği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 52'deki araştırmaya dahil edilen iki ölçeğin toplam 8 alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, dijital bağımlılık ölçeğine ait alt boyutların (aşırı, nüksetme, hayatın akışı, duygudurumu ve bırakamama) kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler doğrulanmıştır. ($p < 0,01$) Bu doğrultuda en güçlü ilişkinin, hayatın akışını engelleme alt boyutu ile duygu durumu alt boyutu arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. ($r = 0,488$; $p < 0,001$)

Tablo 52. Dijital bağımlılık alt boyutları arasındaki Pearson Korelasyon analizi sonuçları

	İstatistik	Aşırı Kullanım	Nüksetme	Hayatın Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakamama
Aşırı Kullanım	Pearson	1	0,223	0,384	0,342	0,292
	Sig. (p)		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Nüksetme	Pearson	0,223	1	0,260	0,306	0,300
	Sig. (p)	<0,001		<0,001	<0,001	<0,001
Hayatın Akışını Engelleme	Pearson	0,384	0,260	1	0,488	0,215
	Sig. (p)	<0,001	<0,001		<0,001	<0,001
Duygu Durumu	Pearson	0,342	0,306	0,488	1	0,384
	Sig. (p)	<0,001	<0,001	<0,001		<0,001
Bırakamama	Pearson	0,292	0,300	0,215	0,384	1
	Sig. (p)	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	

Analiz sonuçlarına göre; kariyer iyimserliği ile bilgi alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ($r = -0,303$; $p < 0,001$) Bu bulgu, katılımcıların kariyer süreçlerine ve iş dünyasına yönelik bilgi algıları yükseldikçe, geleceğe yönelik kariyer iyimserliği düzeylerinin düşüş gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna karşın, kariyer uyumluluğu alt boyutunun hem kariyer iyimserliği ($r = 0,020$; $p = 0,691$) hem de bilgi ($r = -0,060$; $p = 0,224$) alt boyutları ile olan ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamsız olduğu belirlenmiştir. ($p > 0,05$)

Tablo 53. Kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
Kariyer Uyumluluğu	Pearson	1	0,020	-0,060
	Sig. (p)			0,224
Kariyer İyimserliği	Pearson	0,020	1	-0,303
	Sig. (p)	0,691		<0,001
Bilgi	Pearson	-0,060	-0,303	1
	Sig. (p)	0,224	<0,001	

Tablo 53'teki dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer alt boyutları (kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği, bilgi) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; kariyer uyumluluğu alt boyutu ile dijital bağımlılığın aşırı kullanım ($r=0,315$; $p<0,001$) ve bırakamama ($r=0,142$; $p=0,004$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, dijital araçları aşırı kullanan ve bırakmakta zorlanan katılımcıların kariyer uyumluluk algılarının da yükseldiğini göstermektedir. Öte yandan, kariyer iyimserliği ile nüksetme alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,103$; $p=0,036$)

Buna karşın, Tablo 54'deki bilgi alt boyutunun dijital bağımlılığın hiçbir alt boyutuyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. ($p>0,05$) Benzer şekilde, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutlarının da kariyer alt boyutları ile olan ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamsız olduğu saptanmıştır. ($p>0,05$)

Tablo 54. Dijital bağımlılık ve kariyer geleceği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
Aşırı Kullanım	Pearson	0,315	-0,022	0,059
	Sig. (p)	<0,001	0,654	0,234

Tablo 54. Devamı

Nüksetme	Pearson	0,069	0,103	-0,001
	Sig. (p)	0,162	0,036	0,979
Hayatın Akışını Engelleme	Pearson	0,088	-0,018	-0,002
	Sig. (p)	0,074	0,715	0,961
Duygu Durumu	Pearson	0,095	-0,019	-0,019
	Sig. (p)	0,053	0,703	0,695
Bırakamama	Pearson	0,142	0,044	0,037
	Sig. (p)	0,004	0,373	0,448

Tablo 55'deki analiz sonuçlarına göre, 151 kadın katılımcıda kariyer uyumluluğu alt boyutunun; dijital bağımlılığın aşırı kullanım ($r=0,360$; $p<0,001$), bırakamama ($r=0,201$; $p=0,013$) ve nüksetme ($r=0,166$; $p=0,042$) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, kadınlar özelinde dijital araçların yoğun ve sürekli kullanımının kariyer uyumluluğunu olumlu yönde desteklediğini göstermektedir. Genel örneklemden farklı olarak kadın katılımcılarda dijital araçları bırakamama boyutu ile bilgi alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,184$; $p=0,024$)

Tablo 55. Dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
Aşırı Kullanım	Pearson	0,360	-0,099	0,065
	Sig. (p)	<0,001	0,226	0,431
Nüksetme	Pearson	0,166	0,001	0,051
	Sig. (p)	0,042	0,993	0,533

Tablo 55. Devamı

Hayatın Akışını Engelleme	Pearson	-0,070	-0,043	0,019
	Sig. (p)	0,396	0,602	0,815
Duygu Durumu	Pearson	0,093	-0,145	0,039
	Sig. (p)	0,257	0,076	0,637
Bırakamama	Pearson	0,201	-0,073	0,184
	Sig. (p)	0,013	0,376	0,024

Analiz sonuçlarına göre; 262 erkek öğrencide kariyer uyumluluğu alt boyutunun, dijital bağımlılığın tüm alt boyutlarıyla istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda kariyer uyumluluğu ile en güçlü ilişkinin aşırı kullanım ($r = 0,325$; $p < 0,001$) ve hayatın akışını engelleme ($r = 0,192$; $p = 0,002$) alt boyutları arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca duygu durumu ($r = 0,141$; $p = 0,023$), nüksetme ($r = 0,137$; $p = 0,026$) ve bırakamama ($r = 0,128$; $p = 0,039$) alt boyutlarının da kariyer uyumluluğu ile anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkek öğrenciler özelinde dijital bağımlılık ve yoğun teknoloji kullanım eğilimlerinin tamamının kariyer uyumluluk algısını pozitif yönde artırdığını göstermektedir.

Buna karşın, Tablo 56'daki dijital bağımlılık alt boyutlarının hiçbirinin erkek öğrencilerin kariyer iyimserliği ve bilgi alt boyut puanları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği saptanmıştır. ($p > 0,05$)

Tablo 56. Dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
Aşırı Kullanım	Pearson	0,325	-0,001	0,069
	Sig. (p)	<0,001	0,983	0,264
Nüksetme	Pearson	0,137	0,090	0,031
	Sig. (p)	0,026	0,148	0,619

Tablo 56. Devamı

Hayatın Akışını Engelleme	Pearson	0,192	-0,035	0,007
	Sig. (p)	0,002	0,577	0,913
Duygu Durumu	Pearson	0,141	0,012	-0,024
	Sig. (p)	0,023	0,852	0,696
Bırakamama	Pearson	0,128	0,101	-0,031
	Sig. (p)	0,039	0,103	0,615

Tablo 57'deki analiz sonuçlarına göre, 18-21 yaş grubundaki katılımcılarda kariyer uyumluluğu alt boyutunun; dijital bağımlılığın aşırı kullanım ($r = 0,284$; $p < 0,001$) ve bırakamama ($r = 0,165$; $p = 0,012$) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca bu yaş grubunda kariyer iyimserliği ile nüksetme alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = 0,148$; $p = 0,025$).

Analiz sonuçlarına göre; 22 yaş ve üzeri katılımcılarda kariyer uyumluluğu alt boyutu ile dijital bağımlılığın aşırı kullanım alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,348$; $p < 0,001$). Buna karşın, bu yaş grubunda dijital bağımlılık alt boyutlarının hiçbirinin kariyer iyimserliği ve bilgi alt boyut puanları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 57. Yaş gruplarına göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

Yaş Grubu	Alt Boyutlar	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
21-22 Yaş	Aşırı Kullanım	Pearson	0,284	-0,014	0,042
		Sig. (p)	<0,001	0,832	0,528
	Nüksetme	Pearson	0,082	0,148	0,012

Tablo 57. Devamı

24 Yaş ve Üzeri	Hayatın Akışını Engelleme	Sig. (p)	0,214	0,025	0,854
		Pearson	0,102	-0,029	0,018
		Sig. (p)	0,123	0,661	0,789
		Pearson	0,115	-0,035	-0,008
	Duygu Durumu	Sig. (p)	0,083	0,594	0,903
		Pearson	0,165	0,061	0,051
	Bırakamama	Sig. (p)	0,012	0,358	0,441
		Pearson	0,348	-0,031	0,078
	Aşırı Kullanım	Sig. (p)	<0,001	0,672	0,291
		Pearson	0,054	0,052	0,011
	Nüksetme	Sig. (p)	0,463	0,480	0,882
		Pearson	0,071	-0,005	0,024
	Hayatın Akışını Engelleme	Sig. (p)	0,336	0,946	0,745
		Pearson	0,073	-0,002	0,031
	Duygu Durumu	Sig. (p)	0,322	0,978	0,674

Tablo 57. Devamı

Bırakamama	Pearson	0,116	0,024	0,021
	Sig. (p)	0,118	0,746	0,776

Tablo 58'deki analiz sonuçlarına göre, günlük dijital araç kullanım süresi 1-3 saat arasında olan katılımcılarda kariyer uyumluluğu alt boyutu ile aşırı kullanım alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,211$; $p = 0,018$). Bu grupta diğer bağımlılık alt boyutları ile kariyer alt boyutları arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamsız olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Günlük 4 saat ve üzerinde kullanım gerçekleştiren katılımcılarda ise kariyer uyumluluğu alt boyutunun; dijital bağımlılığın aşırı kullanım ($r = 0,362$; $p < 0,001$) ve bırakamama ($r = 0,163$; $p = 0,006$) alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler sergilediği tespit edilmiştir. Buna karşın, kariyer iyimserliği ve bilgi alt boyutlarının dijital bağımlılık alt boyutlarıyla olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 58. Günlük dijital araç kullanım süresine göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

Günlük Kullanım Süresi	Alt Boyutlar	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
1-3 Saat	Aşırı Kullanım	Pearson	0,211	0,024	0,035
		Sig. (p)	0,018	0,791	0,698
	Nüksetme	Pearson	0,041	0,081	0,014
		Sig. (p)	0,649	0,366	0,876
	Hayatın Akışını	Pearson	0,035	-0,011	0,009
		Sig. (p)	0,854	0,988	0,999

Tablo 58. Devamı

4 Saat ve Üzeri	Engelleme	Sig. (p)	0,698	0,903	0,920
		Pearson	0,062	-0,042	0,021
	Duygu Durumu	Sig. (p)	0,490	0,641	0,815
		Pearson	0,098	0,019	0,028
	Bırakamama	Sig. (p)	0,277	0,833	0,755
		Pearson	0,362	-0,045	0,071
	Aşırı Kullanım	Sig. (p)	<0,001	0,455	0,237
		Pearson	0,084	0,114	0,010
	Nüksetme	Sig. (p)	0,161	0,056	0,868
		Pearson	0,116	-0,022	0,008
	Hayatın Akışını Engelleme	Sig. (p)	0,052	0,714	0,894
		Pearson	0,111	-0,008	0,017
	Duygu Durumu	Sig. (p)	0,063	0,893	0,779
		Pearson	0,163	0,057	0,042
	Bırakamama	Sig. (p)	0,006	0,340	0,483

Tablo 59'daki analiz sonuçlarına göre, dijital araçları temel olarak eğitim ve araştırma amacıyla kullanan katılımcılarda kariyer uyumluluğu alt boyutunun; dijital bağımlılığın aşırı kullanım ($r = 0,391$; $p < 0,001$) ve bırakamama ($r = 0,188$; $p = 0,017$) alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu grupta bilgi alt boyutu ile aşırı kullanım ($r = 0,165$; $p = 0,038$) ve bırakamama ($r = 0,172$; $p = 0,030$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Dijital araçları eğlence ve sosyal medya amacıyla kullanan grupta ise kariyer uyumluluğu ile aşırı kullanım alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = 0,269$; $p < 0,001$), kariyer iyimserliği ile nüksetme alt boyutu arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,137$; $p = 0,029$). Bu kullanım amacına sahip katılımcılarda bilgi alt boyutunun hiçbir dijital bağımlılık alt boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermediği görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 59. Dijital araçları kullanım amacına göre dijital bağımlılık alt boyutları ile kariyer geleceği ölçeği alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

Kullanım Amacı	Alt Boyutlar	İstatistik	Kariyer Uyumluluğu	Kariyer İyimserliği	Bilgi
Eğitim ve Araştırma	Aşırı Kullanım	Pearson	0,391	0,018	0,165
		Sig. (p)	<0,001	0,821	0,038
	Nüksetme	Pearson	0,094	0,048	0,062
		Sig. (p)	0,237	0,546	0,436
	Hayatın Akışını Engelleme	Pearson	0,068	-0,031	0,014
		Sig. (p)	0,391	0,698	0,861
	Duygu Durumu	Pearson	0,082	-0,015	0,022

Tablo 59. Devamı

Eğlence ve Sosyal Medya	Bırakamama	Sig. (p)	0,301	0,851	0,783
		Pearson	0,188	0,032	0,172
		Sig. (p)	0,017	0,689	0,030
		Pearson	0,269	-0,046	0,008
	Aşırı Kullanım	Sig. (p)	<0,001	0,465	0,898
		Pearson	0,053	0,137	0,045
		Sig. (p)	0,398	0,029	0,474
		Pearson	0,098	-0,010	0,013
	Nüksetme	Sig. (p)	0,119	0,874	0,836
		Pearson	0,104	-0,022	0,044
		Sig. (p)	0,098	0,726	0,484
		Pearson	0,112	0,051	0,049
	Hayatın Akışını Engelleme	Sig. (p)	0,076	0,418	0,433
		Pearson			
		Sig. (p)			
		Pearson			
	Duygu Durumu	Sig. (p)			
		Pearson			
		Sig. (p)			
		Pearson			
	Bırakamama	Sig. (p)			
		Pearson			
		Sig. (p)			
		Pearson			

SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık dinamikleri ile bireysel kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkiler ve bu yapıların demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin teknolojiyle kurdukları ilişkinin kariyer geleceklerine yönelik algılarıyla farklı boyutlarda ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Bu ilişkilerin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, dijital araçların kullanım süresi ve kullanım amacı gibi değişkenlere göre farklılaştığı görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkeni 21-22, 23-24 ve 25 yaş ve üzeri olmak üzere üç grupta incelendiğinde yalnızca aşırı kullanım boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tamhane's T2 testi sonucunda gruplar arasındaki ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bununla birlikte yaş değişkeninin 21-24 ve 25 yaş ve üzeri şeklinde yeniden kodlanması sonucunda, 21-24 yaş grubundaki öğrencilerin hem aşırı kullanım hem de hayatın akışını engelleme düzeylerinin 25 yaş ve üzeri öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Nüksetme, duygu durumu ve bırakamama boyutlarında ise yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, dijital bağımlılığın yaş değişkenine göre bütün boyutlarda aynı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Dijital bağımlılık ve kariyer geleceği alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde, her iki ölçekte de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bırakamama boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kariyer geleceği açısından kadın öğrencilerin kariyer uyumluluğu puanları daha yüksekken, erkek öğrencilerin kariyer iyimserliği puanları daha yüksek bulunmuştur. Bilgi alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla erkek öğrenciler dijital bağımlılığın bazı boyutlarında daha yüksek puanlara sahipken, kadın öğrencilerin kariyer uyumluluğunda daha yüksek puanlara sahip olması dikkat çekmektedir.

Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre yapılan analizlerde dijital bağımlılığın ve kariyer geleceğinin farklı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yönetim Bilişim Sistemleri (YBS) öğrencilerinin aşırı kullanım düzeyleri karşılaştırılan bölümler arasında en yüksek düzeyde bulunurken, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri (ÇEEİ) öğrencilerinin aşırı kullanım düzeyleri daha düşük bulunmuştur. İşletme ve YBS öğrencilerinin bazı dijital bağımlılık boyutlarında Maliye ve SBKY öğrencilerinden daha yüksek puanlara sahip olması da dikkat çekmektedir. Bunun yanında İşletme öğrencilerinin duygu durumu, YBS

öğrencilerinin ise duygu durumu ve bırakamama boyutlarında yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Kariyer geleceği açısından ise ÇEEİ öğrencilerinin kariyer uyumluluğu puanları karşılaştırılan diğer bölümlere göre anlamlı biçimde daha düşük bulunmuştur. ÇEEİ, Ekonometri ve İktisat öğrencilerinin kariyer iyimserliği puanları da diğer bazı bölümlere göre daha düşük düzeydedir. Buna karşılık YBS ile Uluslararası Ticaret ve Finans öğrencileri kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği açısından daha yüksek puanlara sahiptir. Öğrencilerin eğitim aldıkları bölümü ilgi ve yetenekleriyle uyumlu görmelerinin kariyer geleceği algılarıyla ilişkili olduğu yönündeki araştırma sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir (Barkale Şahin vd., 2023: 321-322). Bu açıdan değerlendirildiğinde dijital araçları kullanım düzeyi yüksek olan YBS öğrencilerinin kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği açısından yüksek puanlara sahip olmaları araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biridir.

Dijital araçların günlük ortalama kullanım süresi açısından yapılan analizlerde, tüm dijital bağımlılık ve kariyer geleceği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Günlük kullanım süresi yüksek olan öğrencilerin aşırı kullanım, nüksetme, duygu durumu ve bırakamama puanları daha yüksek bulunmuştur. Hayatın akışını engelleme boyutunda ise günlük kullanım süresi en düşük olan grubun puanı diğer gruplara göre daha düşük düzeydedir. Bu sonuçlar, dijital araçlarla geçirilen süre arttıkça bağımlılığın farklı boyutlarının daha belirgin hale gelebildiğini göstermektedir. Yapılan araştırmalar da kullanım davranışının dijital bağımlılığın farklı boyutlarıyla birlikte değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır (Kana vd., 2023: 961).

Bununla birlikte günlük kullanım süresindeki artış yalnızca dijital bağımlılık açısından değil, kariyer geleceği açısından da farklı sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Kullanım süresi en düşük olan öğrencilerin kariyer uyumluluğu puanları daha düşükken, kullanım süresi arttıkça kariyer uyumluluğu puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Benzer biçimde daha fazla süre kullanan öğrencilerin bilgi puanları daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık kariyer iyimserliği açısından ters yönde bir sonuç ortaya çıkmış; günlük kullanım süresi en düşük olan öğrencilerin kariyer iyimserliği puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle dijital araç kullanımındaki artışın öğrencilerin mesleki bilgiye erişimini ve kariyer uyumluluğunu destekleyebildiği, ancak geleceğe yönelik olumlu beklentilerle aynı yönde ilerlemediği söylenebilir.

Dijital araçların kullanım amacına göre yapılan analizlerde ise bütün dijital bağımlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Temel kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerin aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama

puanları iletişim ve eğitim amacıyla kullanan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Alışveriş amacıyla kullanımda da bırakamama puanlarının daha yüksek olması dikkat çekmiştir. Buna karşılık dijital araçların kullanım amacı ile kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği ve bilgi boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, kullanım amacının dijital bağımlılık açısından daha belirgin bir farklılaşma oluşturduğunu, ancak tek başına kariyer geleceği algısını açıklamadığını göstermektedir.

Dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama boyutlarının tamamının birbirleriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. En güçlü ilişki hayatın akışını engelleme ile duygu durumu boyutları arasında ortaya çıkmıştır. Bu durum, dijital bağımlılığın birbirinden tamamen bağımsız davranışlardan oluşmadığını ve bir boyuttaki artışın diğer boyutlarla birlikte görülebildiğini göstermektedir. Kariyer geleceği ölçeğinde ise kariyer iyimserliği ile bilgi arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunurken, kariyer uyumluluğunun kariyer iyimserliği ve bilgi ile ilişkisi anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmanın genel örneklemine ilişkin korelasyon sonuçları değerlendirildiğinde, kariyer uyumluluğu ile aşırı kullanım ve bırakamama arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kariyer iyimserliği ile nüksetme arasında da pozitif yönlü ancak zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna karşılık bilgi alt boyutunun dijital bağımlılığın hiçbir boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermemesi dikkat çekmektedir. Hayatın akışını engelleme ve duygu durumu boyutlarının da kariyer geleceği alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlar, dijital bağımlılığın kariyer geleceğiyle olan ilişkisinin bütün boyutlarda aynı şekilde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Kariyer uyumluluğunun kariyer endişeleri ve kariyer kararı verme öz-yeterliği gibi farklı değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koyan çalışmalar da kariyer geleceğinin çok boyutlu yapısına dikkat çekmektedir (Yıldız ve Kabasakal, 2023: 91-103).

Cinsiyete göre yapılan korelasyon analizleri ise daha farklı bir tablo ortaya koymuştur. Kadın öğrencilerde bırakamama ile bilgi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken, kariyer iyimserliği ile nüksetme arasındaki ilişki anlamlılığını kaybetmiştir. Erkek öğrencilerde ise kariyer uyumluluğu dijital bağımlılığın bütün alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir. Buna karşılık erkek öğrencilerde dijital bağımlılığın hiçbir alt boyutunun kariyer iyimserliği ve bilgi ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu sonuç, dijital bağımlılık ile kariyer

geleceği arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklı bir görünüm sergileyebildiğini göstermektedir.

Özellikle dijital araç kullanım süresi arttıkça bağımlılık göstergelerinin yükselmesine rağmen kariyer uyumluluğu ve mesleki bilgi puanlarının da yükselmesi, dijital teknolojilerin öğrenciler açısından hem kariyer gelişimini destekleyen hem de kontrolsüz kullanım durumunda bağımlılık riski taşıyan bir alan olduğunu düşündürmektedir. Buna karşılık kariyer iyimserliğinin kullanım süresi arttıkça azalması, bilgiye erişim ile geleceğe yönelik olumlu beklentinin aynı yönde gelişmeyebileceğini göstermektedir.

Elde edilen bulgulardan hareketle, kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği puanları düşük olan bölümlerde öğrencilerin dijital yetkinliklerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir. Mesleki bilgi düzeyi yükseldikçe kariyer iyimserliği azalan öğrenciler için ise geleceğe yönelik beklentilerin daha gerçekçi biçimde değerlendirilmesini sağlayacak kariyer rehberliği çalışmalarına yer verilmesi yararlı olabilir. Bunun yanında dijital bağımlılık göstergeleri dikkate alınarak  niversite öğrencilerine zaman yönetimi ve kontrollü teknoloji kullanımına yönelik eğitimler planlanabilir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, özellikle erkek öğrencilerde dijital bağımlılığın tüm boyutları ile kariyer uyumluluğu arasındaki pozitif ilişkilerin altında yatan nedenlerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi yararlı olacaktır. Bu kapsamda nicel araştırmaların nitel görüşmelerle desteklendiği karma yöntem çalışmalarına yer verilebilir. Ayrıca bu araştırmada kapsam dışında bırakılan akademik başarı, staj deneyimi ve sosyoekonomik düzey gibi değerşkenlerin sonraki çalışmalara dahil edilmesi, dijital bağımlılık ile kariyer geleceği algısı arasındaki ilişkilerin daha geniş bir ereve değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, N. (2024). Bir kavram analizi: sosyal medya mı? sosyal ağ mı? *Kritik iletişim çalışmaları dergisi*, 6(1), 241-262.
- Acar, R., & Özdaşlı, K. (2017). Bireysel kariyer planlama yapmanın öğrenci başarısı üzerindeki etkisi: sbmyo öğrenci üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 9(21), 301-314.
- Acarbaş, M., & Gözler, A. (2023). Eğitim alanında kariyer basamakları, kariyer planlama ve kariyer gelişimi. *Eğitim bilim ve araştırma dergisi*, 4(2), 267- 292.
- Adıgüzel, O. (2012). *Türkiye’de gençlerin kariyer planlamasını etkileyen faktörler ve üniversite hazırlık öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi), Dumlupınar üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Kütahya.
- Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal politika çalışmaları dergisi*, 1(1).
- Akın, A. (2005). “Takım kariyer modeli” ile proje takımlarında kariyer geliştirme. *Erciyes üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 25(2), 1–18.
- Akkaş, İ. (2021). Çevrim içi (online) alışveriş bağımlılığı üzerine araştırma: Erzincan Binali Yıldırım üniversitesi örneği. *Avrasya sosyal ve ekonomi araştırmaları dergisi*, 8(4), 236-256.
- Akman, E. (2019). Akıllı telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi: Süleyman Demirel üniversitesi siyaset bilimi ve kamu yönetimi öğrencileri üzerinden bir değerlendirme. *Avrasya uluslararası araştırmalar dergisi*, 7(16), 256-275.
- Aksoy, G. (2020). *Kariyer planlaması ve kişilik arasındaki ilişki: Bitlis eren üniversitesi lisans öğrencileri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü yıl üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Van.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes iletişim dergisi*, 5(4), 405-421.
- Altınok, M. (2021). Lise Öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 19(1), 262-291.
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik tıp pediatri dergisi*, 8(5), 20-24.
- Anafarta, N. (2001). Orta düzey yöneticilerin kariyer planlamasına bireysel perspektif. *Akdeniz iktisadi idari bilimler fakültesi dergisi*, (2), 1-17.
- Arık, N., & Seyhan, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin kariyer planlamasında teknoloji bilgisi ve gelecek beklentilerinin rolü. *İnsan ve toplum bilimleri araştırmaları dergisi*, 5(7), 2218-2231.
- Arifoğlu, S. (2015). *Türk ilaç sanayiinde kariyer yönetimi uygulamaları üzerinde bir çalışma*. (Doktora Tezi), Ankara üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Arslan, A. & Bardakçı, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Milli eğitim dergisi*, 50(230), 899-922.
- Ashurova, T. (2019). *Fakülte örgüt kültürü ile öğrencilerin bireysel kariyer planlamasının boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Anadolu üniversitesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Eskişehir.
- Aslan, A., & Küçükvardar, M. (2020). Dijital hastalıkların tespitinde etik bir model önerisi. *AJIT-e: academic journal of information technology*, 10(39), 9-22.
- Atalay, E. (2021). *Kariyer yönetimi ve güncel kariyer sorunları*. Ş. Karabulut (Ed.), Yönetim, strateji ve organizasyon: teoride ve uygulamada. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Avşar Arık, İ. (2018). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: y nesli*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Ankara.
- Ay, F. ve Özgün Başıbüyük, G. (2020). Yaşlı bireylerde sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu. *Yaşlı sorunları araştırma dergisi (YSAD)*, 13(1), 27-35.

- Aydın, E. B. (2007). *Örgütlerde kariyer yönetimi, kariyer planlaması, kariyer geliştirmesi ve bir kariyer geliştirme programı olarak koçluk uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Denizli.
- Bal, F., & Okkay, İ. (2022). İnternet tabanlı sorunlu alışveriş davranışı: çevrimiçi alışveriş bağımlılığı. *Bağımlılık dergisi*, 23(1), 111-120.
- Baloğlu, Ö. Ö. (2023). Teknolojik bir dönüşüm olarak dijitalleşme kavramı ve etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş veli üniversitesi SBE dergisi*, 13(2), 1189-1210.
- Barkale Şahin, S., Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2023). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kariyer geleceği algılarının incelenmesi. Necmettin Erbakan üniversitesi *Ereğli eğitim fakültesi dergisi*, 5(2), 317-350.
- Başar, R. (2023). Dijital dönüşümde güncel yaklaşımlar: türkiye ve dünya örnekleri. *Yönetim bilişim sistemleri: işletmelerde dijital dönüşüm yönetimi* İ. Tekin (Ed.), Özgür yayınları, Gaziantep, s.125-162.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç uluslararası sosyal ve stratejik araştırmalar dergisi*, 6(16), 238-258.
- Beyens, I. ve Nathanson, A.I (2019). Electronic media use and sleep among preschoolers: evidence for time-shifted and less consolidated sleep. *Health communication*. 34, 537–544.
- Bodur, E. (2022). *Okul öncesi çocuklarda ekran bağımlılığı ile öz bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul gelişim üniversitesi, Lisansüstü eğitim enstitüsü, İstanbul.
- Bonis J. (2007). Acute wiitis. *The new england journal of medicine*, 356, 2431–2432.
- Bozkurt, A., Hamutoğlu, N. B., Kaban, A. L., Taşçı, G., & Aykul, M. (2021). Dijital bilgi çağı: dijital toplum, dijital dönüşüm, dijital eğitim ve dijital yeterlilikler. *Açık öğretim uygulamaları ve araştırmaları dergisi*, 7(2), 35-63.
- Büyükyılmaz, O., Karakulle, İ., & Karataş, İ. (2018). Örgütsel kariyer yönetiminin duygusal bağıllık üzerinde etkisinde iş tatmininin aracılık rolü. *Çankırı Karatekin üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 8(1), 1-29.
- Can, A. ve Gürbüz Akçay, F. (2025). Gelecekteki insana yakışır iş algısının yordayıcıları olarak kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği. *Manisa Celal Bayar üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 23(2), 117-133.
- ClelandL. G. (1987). RSI: A Model of social iatrogenesis. *Med. J. aust*, 147 (5), 236–239.
- Çağatay, H. H. E. (2024). Teknoloji ve internetin getirisi olarak dijital bağımlılık. *Bitlis Eren sosyal araştırmalar dergisi*, 2(2), 146-158.
- Çamalan, V. F., & Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay sosyal araştırmalar dergisi*, (13), 31-58.
- Çark, Ö. (2020). Dijital dönüşümün işgücü ve meslekler üzerindeki etkileri. *International journal entrepreneurship and management inquiries*, 4(1), 19-34.
- Çetin, C., & Mavisu, H. (2018). Hedef belirleme = nesnel kariyer başarısı? *Sosyal bilimler dergisi*, 5(20), 219-24.
- Çiçek, E. (2023). Dijital çağda medya ve hastalıkları. *Journal of awareness (JoA)*, 8(1), 69-75.
- Çimen, L. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Çinar, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ekran bağımlılığı ve etkileri*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, aile hekimliği anabilim dalı, İstanbul.
- Daşcı, S., & Çiftçi, G. E. (2025). İş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisi üzerine bir araştırma. *Simetrik iletişim araştırmaları dergisi*, 4(2), 49-68.

- Demir, A. (2020). Toplumsal cinsiyet algısı ve kariyer kararsızlığı: Sinop örneği. *Avrasya uluslararası araştırmalar dergisi*, 8(22), 1-17.
- Demir, B. & Çalık, A. (2017). Bireysel kariyer planlamasında etkili olan faktörler: Muş Alparslan üniversitesi İİBF örneği. *Yüzüncü yıl üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, (3), 156-168.
- Demir, S. T. (2017). Hikikomori: toplumsal gerçeklikten dijital yönelimlere modern kültürün kaçış ve izolasyon sorunsalı. *AJIT-e: academic journal of information technology*, 8(27), 19-30.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 13(3), 1292-1306.
- Demirli, C., ve Kütük, Ö. F. (2010). Anlamsal web (web 3.0) ve ontolojilerine genel bir bakış. *İstanbul ticaret üniversitesi fen bilimleri dergisi*, 9(18), 97-71.
- Demirtaş, E., ve Tepeli, K. (2024). *Sosyal ve beşerî bilimlerde uluslararası çalışma ve değerlendirmeler*. Serüven yayınları, Türkiye.
- Dikili, A. (2012). Yeni kariyer yaklaşımlarına ilişkin değerlendirmeler. *Süleyman Demirel üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 17(2), 473-484.
- Dikmen, F. C. & Şahin Özdemir, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin kariyer planlamalarının, kişilik ve demografik özellikler açısından incelenmesi. *Uluslararası insan çalışmaları dergisi*, 4(8), 199-216.
- Doğan, İ. (2025). Dijital dönüşümün ekonomik yansımaları: Türkiye örneği. *Journal of international management educational and economics perspectives (JIMEP)*, 13(1), 60-75.
- Ece, S. (2023). Öğrencilerin stres, depresyon, kaygı ve kariyer iyimserliğinde şehir farkı: ampirik bir araştırma. *Uluslararası sosyal ve eğitim bilimleri dergisi, (IJOSES)*, 20, 73-88.
- Enes, B., & Balcı, Ş. (2021). Modern dünyada yalnızlaşan insanın sahte mesihi: yalnızlık ve kullanım örüntüleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *International journal of social and humanities sciences research (JSHSR)*, 8(77), 3222-3236.
- Ensari, M. Ş., & Hazal, K. (2017). Meslek seçimini etkileyen faktörlerin demografik değişkenler ile ilişkisinin araştırılması: İstanbul ilinde bir uygulama. *Uluslararası sosyal bilimler dergisi, (HUMANITAS)*, 5(10), 409-422.
- Erdem, H. Türen, U. Kalkın, G. (2017) Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim teknolojileri dergisi*, 10(1), 1-12.
- Eren, Ş., & Kaya, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin kariyer planlaması: büro yönetimi ve yönetici asistanlığı öğrencileri örneği. *Middle black sea journal of communication studies*, 5(2), 96-107.
- Erentürk, M. K. (2026). Yönetim bilişim sistemleri (YBS) mezunlarının bilgi yönetimi yetkinlik düzeyleri ile istihdam kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel üniversitesi vizyoner dergisi*, 17(49), 184-204.
- Ersöz, B. ve Özmen, M. (2020). Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanları üzerindeki etkileri. *AJIT-E: Akademik bilgi teknolojileri dergisi*, 11(42), 170-179.
- Ertürk, Y. D. & Eray, T. (2016). Fenomenolojik bir kavram olarak kendilik ve sosyal ağlarda kendilik sunumu ile narsistik eğilimler ilişkisi: iletişim fakültesi öğrencileri üzerine bir ön çalışma. *Intermedia international e-journal*, 3(1), 12-29.
- Esmer, Y. & Pabuçcu, H. (2019). Stratejik kariyer planlama: bulanık mantık yaklaşımı. *İzmir iktisat dergisi*, 34 (1), 111-124.
- Fauth-Bühler, M. ve Mann, K. (2017). Neurobiological correlates of internet gaming disorder: similarities to pathological gambling. *Addictive behaviors*, 349-356.

- Fiske, J. (2003). *İletişim çalışmalarına giriş*. (Çev.) Süleyman İrvan, bilim ve sanat, Ankara.
- Fidan, H. (2018). İşyerlerinde mobil telefon kullanım ve bağımlılık düzeyleri: kamu ve özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma. *Business and economics research journal*, 9(2), 431-447.
- Fide Keskin, N., & Yıldız, E. (2023). Kariyer planlama ve kariyer memnuniyeti ilişkisi: sivil havacılık sektörü yer hizmetleri çalışanları üzerine bir araştırma. *Ordu üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, sosyal bilimler araştırmaları dergisi*, 13(2), 1999-2026.
- Geçikli, F. (2002). Bireysel kariyer planlama ve geliştirmede imajın rolü. *İstanbul üniversitesi iletişim fakültesi dergisi*, (15), 337-354.
- Göktaş, P. (2017). Kuşakların kariyer yaklaşımları ile ilişkilendirilmesine yönelik bir çalışma. *Kafkas üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 8(16), 373-393.
- Göktaş, A., Baysak, T., & Baran, M. (2026). Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki. *Ordu üniversitesi hemşirelik çalışmaları dergisi*, 9(1), 93-104.
- Göymen, R. ve Ayas, T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online journal of technology addiction and cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Gül, G. (2025). The effects of digital engagement in the workplace on employee performance. *Business & Management studies: an international journal*, 13(1), 199-213.
- Gülcan, S., & Abdüsselam, M. S. (2021). Yetişkinlerde internet kullanımında ve bu süreçte oluşan eğilimlerin incelenmesi. *Yeni medya elektronik dergisi*, 5(2), 186-193.
- Gürsu Şahin, E. (2026). Evaluation of the relationship between students' tendencies towards dental specialization and the career futures inventory. *Journal of basic and clinical health sciences, (JBACHS)*, 10(1), 21-31.
- Hanay, M. (2022). *Bireysel kariyer planlaması ve üniversite bölüm tercihleri arasındaki uyum: bir üniversite örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Hayakawa K., Kato T.A., Watabe M., Teo A.R., Horikawa H., Kuwano N., vd., (2018). Blood biomarkers of hikikomori, a severe social withdrawal syndrome. *Scientific reports dec* 13, 8(1),1-10.
- Helliwell P.S. ve Taylor W.J. (200). Repetitive strain injury. *Postgraduate medical journal* 80(946):438-44.
- Hermawati, D., Rahmadi, F.A., Sumekar, T.A., Winarni, T.I. (2018). Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. *Intractable & rare diseases research*, 7, 69-71.
- Irmak, A. ve Erdoğan (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk psikiyatri dergisi*, 27(2),128-137.
- İnal, Y. ve Kiraz E. (2008). Bilgisayar oyunları ideoloji içerir mi? eğitsel ve ticari oyunlara bakış. *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 6(3), 523-544.
- İyigüngör, T. (2022). Ekonomik ve toplumsal dijitalleşme: endüstri 4.0'dan toplum 5.0'a. *Smac journal*, 4(1), 47-59.
- Kalafat, T. (2012). Kariyer geleceği ölçeği (KARGEL): türk örnekleme için psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 4(38), 169-179.
- Kalip K. ve Çöl M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsa bozukluklar. *ESTÜDAM Halk sağlığı dergisi*, 5(2), 318-333.
- Kalip K. ve Kandemir, M. & Yardımcıoğlu, D. (2014). İş Hukukunda eşitlik ilkesi. *Dicle üniversitesi, hukuk fakültesi dergisi*, 19(30-31), 1-44.

- Kana, F., Geçgel, H. ve Öncü, B. (2023). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt eğitim fakültesi dergisi*, 18(39), 941-970.
- Kangas, S. & Kuure, T. (2003). *Teknologisoituva nuoruus*. Helsinki: nuorisotutkimusverkosto/nuorisoasiain neuvottelukunta/stakes, julkaisuja, 33.
- Kanat, S., ve Özhan, U. (2025). Unemployment anxiety, digital entrepreneurship and career planning trends of graphic design undergraduate students. *Instructional technology and lifelong learning, (ITALL)*, 6(2), 423-457.
- Karaduman, M. ve Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karaca, E., Baykara Mat, S. T., ve Bastarcan, C. (2026). Career future perceptions of university students with disabilities: a cross-sectional study in Türkiye. *Frontiers in education*, 10, 1-9.
- Karaman, A., & Efeoğlu, M. S. (2022). Z kuşağı ve kariyer planlaması: bir üniversite örneği. *Pamukkale üniversitesi işletme araştırmaları dergisi*, 9(2), 465-487.
- Karaman, M. K., & Kurtuluş, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, Türkiye, s. 641-650.
- Kato T. A., Shinfuku N., Sartorius N., Kanba S. (2011). Are japan's hikikomori and depression in young people spreading abroad? *The lancet* 378(9796), 1070.
- Kavut, S. (2018). Goffman'ın benlik sunumu kuramı bağlamında sosyal medyada kimlik inşası: instagram üzerine bir araştırma. *Nosyon: uluslararası toplum ve kültür çalışmaları dergisi*, (1), 1-12.
- Kaya, Ç. ve Sart, G. (2020). Genç yetişkinlerde duygusal zekanın kariyer uyum ve iyimserliğine etkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Biga iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 1(1), 31-43.
- Kaya Erdoğan, E. (2023). Türkiye yükseköğretiminde toplumsal cinsiyet eşitsizliği. *Eğitim bilim toplum dergisi*, 21(83), 163-185.
- Kaya, Ş. D., & Küçükşen, K. (2016). Kadın yönetici akademisyenlerin bireysel kariyer planlama süreçlerinin değerlendirilmesine yönelik nitel bir çalışma. *Journal of human sciences*, 13(2), 2441-2453.
- Kayacan, K., Özkanan, A., & Acar, O. K. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin kariyer planlaması üzerine bir model önerisi. *Nitel sosyal bilimler dergisi*, 5(2), 165-190.
- Kayhan, A. (2024). *Bireysel kariyer planlama sürecinde öz-farkındalığın kariyer kararına etkisinde mesleki kariyer algısının aracı rolü: İstanbul üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kesici, A., & Tunç, N.F (2018). Üniversite öğrencileri için dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Evrensel eğitim araştırmaları dergisi*, 6 (1), 91-98.
- Keskin, A. D., & Aral, N. (2021). Oyun bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık dergisi*, 22(3), 327-339.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and behavioral sciences*, 6(1), 47-48.
- Kızıloğlu, M. (2019). Mesleğe yeni başlayan öğretim elemanlarının kariyer planlamasına yönelik bir araştırma: Pamukkale üniversitesi örneği. *Uluslararası bilimsel araştırmalar dergisi (IBAD)*, 4(1), 119-134.
- Koca, A. (2009). *Üniversite öğrencilerinin değerleri ve bireysel özellikleri ile kariyer tercihleri arasındaki ilişki: Çukurova üniversitesi'nde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Koca, D. (2020). Sanayi devrimlerinin tarihsel arka planı ve işgücü becerileri üzerindeki yansımaları. *OPUS international journal of society researches*, 16(31), 4531-4558.
- Korkmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde selfitis, narsisizm, dini davranış ve dini ibadet ilişkisi. *Kilis 7 aralık üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi*, 7/2, 1089-1119.
- Köksal, T. (2021). Dijital dünya'da 'suretsiz toplum. *Atatürk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 25 (3), 1249-1259.
- Köprülü, Ö. (2014). *Ekran bağımlılığı olan çocuklarda insülin duyarlılığının değerlendirilmesi*. (Uzmanlık Tezi). Ege üniversitesi tıp fakültesi, İzmir.
- Köse N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik mesleki gelişim ve araştırma dergisi*, (1) 55-68.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literatüre. *International journal of environmental research and public health* (8), 3528-3552.
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara üniversitesi (Turkey), İstanbul.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157.
- Lupton, D. (2015). *Digital sociology*. London and New York: routledge taylor & francis group.
- Malarvani, T., Ganesh, E., Nirmala, P., Kumar, A., Singh, MK. (2014). WhatsAppitis: recent study on sms syndrome. *Scholars journal of applied medical sciences*, 2(6B):2026–2033.
- Miller, N. H. (2010). Motivational interviewing as a prelude to coaching in healthcare settings. *Journal of cardiovascular nursing*, 25(3), 247-251.
- Mücevher, M. (2021). Bireysel kariyer planlamada öz tanıma aracı olarak swot analizi: z kuşağı üzerinde bir araştırma. *Vizyoner dergisi*, 12(31) 856-869.
- Nergiz, H., & Nergiz, S. F. (2021). Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelemesi. *Gençlik araştırmaları dergisi*, 9(23), 53-80.
- Oruç, Ş., & Sunman, G. (2023). Yaşam amaçları belirleme ile bireysel kariyer planlama arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, (46), 299-316.
- Ozan, M. S., & Yolcu, F. S. (2021). Öğrenen örgütler: kavramsal bir değerlendirme. *Hodja Akhmet Yassawi 5th international conference on scientific research, Azerbaijan*, 358-364.
- Öngel, V., Tatlı, H. S., Öngel, G. & Süslü, M. (2021). Üniversite çalışanlarının çok yönlü kariyer tercihleri: zaman kullanım eğilimi ve kişilik özellikleri açısından bir inceleme. *Alanya akademik bakış*, 5(1), 1-20.
- Özçınar, B. ve Esen, E. (2020). Kariyer geleceği algılamalarının işveren çekiciliği algısına etkisi. *Business and economics research journal*, 11(4), 1097-1117.
- Özgür, U. E., Kulemen, E., Boyuneğmez, İ., Abdurahman, M., Ulusoy, D., & Şahin, E. (2024). Çocuklarda ekran kullanımına bağlı gelişen davranış bozuklukları ve işitsel dikkat bozukluğu. *Aydın sağlık dergisi*, 10(2), 169-188.
- Öztırak, M. (2023). Dijital kariyer planlama ve yönetimi. M. Öztırak (Ed.), *dijital insan kaynakları yönetimi*, Nobel akademik yayıncılık, Ankara, s.97- 113.
- Öztürk, M., ve Karademir, B. F. (2024). Teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna etkisi. *Süleyman Demirel üniversitesi insan kaynakları yönetimi dergisi*, 3(2), 68-83.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of international social research*, 8 (37), 629-638.

- Öztürk, Z. Teber, S. (2006). Kariyer yönetiminin çalışan motivasyonuna etkileri: jandarma havacılık komutanlığı örneği. *Endüstriyel sanatlar eğitim fakültesi dergisi*, (19), 67-91.
- Pelit, A. (2022). Mavi ışık tehlikeli midir? *Arşiv kaynak tarama dergisi*, 31(3), 231-236.
- Peiperl, M. & Baruch, Y. (1997). Back to square zero: the post-corporate career. *Organizational dynamics*, 25 (4), 7-22.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: increased loneliness, anxiety, and depression. *Neuroregulation*, 5(1), 3-8.
- Peters, B. (2016). *Digital*. Benjamin Peters (Ed.), Dijital Keywords: A Vacubulary of Information Society & Culture, Oxford: Princeton Universtiy Press, ss.93-108.
- Polat, F. B., & Özdemir, Y. (2021). Yeni kariyer yaklaşımlarına güncel bir bakış: kaleydoskop kariyer modeli. *İş ve insan dergisi*, 8(1), 107-121.
- Polat, F. B., & Ardiç, K., & Özdemir, Y. (2016). Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Sakarya devlet okulları örneği. *İşletme bilimi dergisi (JOBS)*, 4(1), 29-64.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: do they really think differently? *On the horizon*, 9(6), 1-6.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior* 29(4):1841–848.
- Ren, Y., Yang, J. ve Liu, L. (2017), Social anxiety and internet addiction among rural left-behind children: The mediating effect of loneliness. *Iran journal of public health*, 46(12), s.1659-1668.
- Rosen L. ve Samuel A., (2015). Conquering digital distraction. [Erişim: 15.03.2026. <https://hbr.org/2015/06/conquering-digital-distraction/>]
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The Career Futures Inventory: A measure of career related adaptability and optimism. *Journal of career assessment*, 13(1), 3-24.
- Ryding, F.C. ve Kaye, L.K. (2018). "Internet addiction": a conceptual minefield. *International journal of mental health and addiction*, 16, 225-232.
- Sartık, H. ve Koca Ballı, A. İ. (2020). Kişilik özelliklerinin kariyer uyum yeteneğine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Osmaniye Korkut Ata üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 4(1), 68-86.
- Sav, D. (2008). *Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörler ve üniversitelerin etkisi üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Isparta.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen adam psikiyatri ve nörolojik bilimler dergisi*, 30, 202-216.
- Seçer, H. (2013). *Bireysel kariyer planlama ve kişisel başarı algısı arasındaki ilişki ve pamukkale üniversitesinde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Serinkan, C., & Barutçu, E. (2006). Pamukkale üniversitesi İİBF öğrencilerinin kariyer planları ve sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerine ilişkin bir araştırma. *Afyon Kocatepe üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, 8 (2), 317-339.
- Soysal, A., & Söylemez, C. (2014). İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin bireysel kariyer planlamalarına etki eden faktörler: Kilis 7 aralık üniversitesi örneği. *Uluslararası iktisadi ve idari incelemeler dergisi*, 6(12), 23- 38.
- Söner, O. (2021). Kariyer karar verme güçlüğünde cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz çalışması. *Mehmet Akif Ersoy üniversitesi eğitim fakültesi dergisi* (57), 401-424.

- Şeker, G. ve Çapri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt eğitim fakültesi dergisi*, 18(40), 1274-1292.
- Şenel, G. O. (2014). *Türk polis teşkilatında amirlerin ve polis memurlarının kariyer planlaması: İstanbul emniyet müdürlüğünde bir alan araştırması*. (Doktora Tezi), Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek, A., Kızıllhan, T., & Elciyar, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin özçekim davranışları: yeni medyanın etkin kullanıcıları olarak iletişim öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Erciyes iletişim dergisi*, 8(2), 621-642.
- Tanabe N., Hiraoka E., Kataoka J., Naito T., Matsumoto K., Arai J. (2017). Wet beriberi associated with hikikomori syndrome. *Journal of general internal medicine*, 33(3): 384–387.
- Taş, M. A., & Özmen, M. (2019). Meslek seçiminde aile desteği ve kariyer uyum yetenekleri ilişkisi: olumlu gelecek beklentisinin aracılık rolü. *Avrasya uluslararası araştırmalar dergisi*, 7(16), 736-761.
- Taşlıyan, M., Arı, N. Ü. ve Duzman, B. (2011). İnsan kaynakları yönetiminde kariyer planlama ve kariyer yönetimi: iibf öğrencileri üzerinde bir alan araştırması. *Organizasyon ve yönetim bilimleri dergisi*, 3(2), 231-241.
- Tatlı, H. S., Kazan, H., & Öngel, V. (2021). Kariyer planlama; ülkenin ekonomik itibarı ve kariyer kaygısı açısından bir inceleme. *Doğuş üniversitesi dergisi*, 22(1), 167-185.
- Tekayak, H. V. ve Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian journal of family medicine*, 6(3), 93-100.
- Tekin Epik, M., & Umutlu, S. (2026). Bilişim teknolojileri alanında eğitim gören z kuşağı öğrencilerinin kariyer beklentileri. *Çalışma ve toplum dergisi*, 1(88), 337-374.
- Tuncer, P. (2012). Değişen insan kaynakları yönetimi anlayışında kariyer yönetimi. *Ondokuz mayıs üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 31(1), 203- 233.
- Türk Dil Kurumu (TDK). *Güncel Türkçe sözlük*. [Erişim: 01.03.2026, <https://sozluk.gov.tr/>]
- Türkkahraman, M., Şahin, K. (2010). Kadın ve kariyer. *Alanya işletme fakültesi dergisi*, 2(1), 75-88.
- Türkoğlu, M. E. (2023). Lojistik sektörü çalışanlarının bireysel kariyer planlaması ile kariyer memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkinin belirlenmesine yönelik ampirik bir çalışma: Isparta perakende sektörü çalışanları örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Isparta.
- Türkoğlu, M. E., & Acar, D. M. (2019). Bireysel kariyer planlamasının öğrenci ders başarısı üzerindeki etkisi: ISUBÜ meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Avrasya sosyal ve ekonomi araştırma dergisi*, 6(8), 14-25.
- Ugan Çatalkaya, D. (2021). İş hukukunda eşitlik ilkesinin iki bileşeni: işverenin dar anlamda eşit davranma borcu ve ayırım yasağı. *Çalışma ve toplum dergisi*, 69(2), 859-898.
- Uğuz Arsu, Ş. (2022). Covid-19 pandemisinde öğrencilerin gelecek kaygılarının kariyer geleceği algısı ile ilişkisi. *The business journal*, 3(2), 95-114.
- Ulusoy, A., ve İlhan, V. (2024). Televizyon bağımlılığı ve izleyici: tv izlememek mümkün mü? *The journal of academic social science studies*, 6(5), 1127-1154.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek içi sürekli eğitim dergisi*, 21(22), 5-14.
- Uzunbacak, H. (2004). *Türk emniyet teşkilatı'nın amir sınıfının mesleki durgunluk döneminin geciktirilmesine yönelik kariyer planlaması*. (Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Isparta.
- Ünal, A. T. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul.

- Ünal, M. (2024). *Sosyal Hizmet öğrencilerinin dijital bağımlılık durumları, sosyal hayatları ve uyku kalitelerinin ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul aydın üniversitesi, sosyal hizmet anabilim dalı, İstanbul.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA uluslararası sosyal araştırmalar dergisi*, 4(1), 161-172.
- Üzüm, B. ve Uçkun, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin bireysel kariyer yönetimi: özgeçmiş hazırlama becerileri: kocaeli myo uzaktan eğitim öğrencileri örneği. *International journal of social and humanities sciences research (JSHSR)*, 5(21), 785-791.
- Waberi, F. A., ve Öge, E. (2020). Mesleki beklentilerin kariyer kararı verme öz-yetkinliği ile ilişkisi. *Artvin çoruh üniversitesi uluslararası sosyal bilimler dergisi*, 6(1), 25-39.
- Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Bilim eğitim sanat ve teknoloji dergisi*, 3(1), 27-34.
- Yaman, F., Aslan, M., ve Aksu, A. (2021). Yedekleme planı ve kariyer yönetim sisteminin, çalışanın algıladığı görev performansına etkisi. *İşletme araştırmaları dergisi*, 13(3), 2715-2726.
- Yazıcı, E. ve Özcan, E. N. (2021). Annelerdeki teknoloji bağımlılığı düzeyi ile dijital ebeveynlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ondokuz mayıs üniversitesi insan bilimleri dergisi*, 2(1), 15-28.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish online journal of design art and communication*, 9(2), 130-144.
- Yıldırım, İ. (2026). Yapay zekâ çağında sosyal hizmet: uygulama ve gelecek. *Dijital yalnızlaşma” kavramsallaştırması: aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi üzerinden bir tartışma*, Bölüm 6, N. Yelboğa (Ed.), Özgür yayınları, Gaziantep, s.97-122.
- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *Medical journal of süleyman demirel university*, 25(4), 473-480.
- Yıldız, F. ve Kabasakal, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumluluk düzeylerinin kariyer endişeleri ve kariyer kararı verme öz-yeterliği açısından incelenmesi. *Akademik araştırmalar ve çalışmalar dergisi*, 15(28), 91-103.
- Yılmaz, B. ve Bekiroğlu, S. (2020). Çocukluk döneminde dijital bağımlılık. *Çocuklarla çalışma: temel alanlar, uygulamalar, güncel tartışmalar çocuklarla çalışma: temel alanlar, uygulamalar, güncel tartışmalar*. F. Pashı, & H. Aslantürk (Ed.), Nobel akademik yayıncılık, Ankara, s. 357-374.
- Yücel, G., Adiloğlu, B. (2019). Dijitalleşme- yapay zekâ ve muhasebe beklentileri. *Muhasebe ve finans tarihi araştırmaları dergisi*, 17, 47-60.
- Yüksel, B. ve Kibritçi Artar, O. (2022). Türkiye’de dijitalleşme ve ülke ekonomisi üzerindeki olası etkilerinin değerlendirilmesi. *Working paper series*, 3(2), 99–116.
- Zorlu, Y. (2016). Türkiye’de bir popüler kültür aracı olarak televizyon. *Akademia*, 4/3, 84-98.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

- 1) Yaşınız
☐ 21-22 ☐ 23-24 ☐ 25 ve üzeri
- 2) Cinsiyetiniz
☐ Kadın ☐ Erkek
- 3) Bölümünüz
☐ Çalışma Ekonomisi ve Endüstriyel İlişkileri
☐ Ekonometri
☐ İktisat
☐ İşletme
☐ Maliye
☐ Sağlık Yönetimi
☐ Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi
☐ Uluslararası İlişkiler
☐ Uluslararası Ticaret ve Finans Bölümü
☐ Yönetim Bilişim Sistemleri
4. Günlük ortalama dijital araçları kullanım süreniz
☐ 1-3 saat ☐ 4-6 saat ☐ 7-9 saat ☐ 10 saat ve üzeri
5. Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
☐ İletişim ☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Alışveriş

Ek-2: Dijital Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki her bir maddeyi dikkatlice okuyun; bu maddede yer alan ibare sizin için her zaman doğru ise "Tamamen Katılıyorum", genelde doğru ise "Katılıyorum", emin değilseniz "Kararsızım", genelde doğru değilse "Katılmıyorum", hiçbir zaman doğru değilse "Kesinlikle Katılmıyorum" şeklinde işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	[]	[]	[]	[]	[]
2	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
3	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
4	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	[]	[]	[]	[]	[]
5	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	[]	[]	[]	[]	[]
6	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
7	Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstamak için başarısız çabalarım oldu.	[]	[]	[]	[]	[]
9	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
10	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	[]	[]	[]	[]	[]

Ek-2: Devamı

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
11	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	[]	[]	[]	[]	[]
12	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	[]	[]	[]	[]	[]
13	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
14	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.	[]	[]	[]	[]	[]
15	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sınırlı hissedirim.	[]	[]	[]	[]	[]
16	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkıyor.	[]	[]	[]	[]	[]
17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	[]	[]	[]	[]	[]
18	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
19	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.	[]	[]	[]	[]	[]

Ek-3: Kariyer Geleceği Ölçeği

Aşağıda kariyer seçim becerilerinize ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Verilen bu düşüncelerin size uygunluğunu her ifadenin yanında yer alan boşluğa 1 ve 5 arasında puanlayınız.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
☐ 1.Yeni iş ortamlarına alışmakta oldukça başarılıyım.				
☐ 2.Kariyer planlarımdaki değişikliklere kolayca uyum sağlayabilirim.				
☐ 3.Kariyer hedeflerimi gerçekleştirmede önüme çıkabilecek engellerin üstesinden gelebilirim.				
☐ 4.İşle ilgili yeni görevler almaktan keyif duyarım.				
☐ 5.İş dünyasındaki değişikliklere kolayca uyum sağlayabilirim.				
☐ 6.İş yaşamının artan taleplerine kolayca uyum sağlayabilirim.				
☐ 7.Diğer insanlar kariyer planlarımdaki değişikliklere kolayca alışabildiğini söyler.				
☐ 8.Kariyerimdeki başarıyı benim çabalarım belirleyecektir.				
☐ 9.Kariyerimle ilişkili planlarım tam olarak gerçekleşmediğinde üzülme yerine hemen kendimi toplama eğilimindeyim.				
☐ 10.Kariyerim üzerinde çok az kontrole sahibim.				
☐ 11.Kariyerimdeki başarılar üzerinde çok az kontrole sahibim.				
☐ 12.Kariyerim hakkında düşündüğümde heyecanlanırım.				
☐ 13.Kariyerim hakkında düşünmek bana ilham verir.				
☐ 14.Kariyerim hakkında düşünmek canımı sıkar.				
☐ 15.Benim için kariyer hedefleri belirlemek çok zordur.				
☐ 16.Yeteneklerimi özel bir kariyer planıyla ilişkilendirmek zordur.				
☐ 17.Mesleki ilgilerimin farkındayım.				
☐ 18.Kariyer hayallerimi takip etme konusunda oldukça azimliyim.				
☐ 19.İleride mesleğimde başarılı olup olmayacağımdan emin değilim.				
☐ 20.Doğru mesleği bulmak çok zordur.				
☐ 21.Kariyerimi planlamak son derece doğal bir iştir.				
☐ 22.Kariyerimle ilişkili doğru kararları alacağıma kesinlikle eminim.				
☐ 23.İş piyasasındaki eğilimleri anlamakta çok iyiyim.				
☐ 24.İş piyasasındaki eğilimleri anlayamıyorum.				
☐ 25.Gelecekte mesleklerde meydana gelecek değişimi tahmin etmek çok kolaydır.				

Ankete katılımınız için teşekkür ederiz.