

Eğitimde Dijital Obezite

Prof. Dr. Erol Koçoğlu

2. Baskı



PEGEMKÜLTÜR



Prof. Dr. Erol KOÇOĞLU

EĞİTİMDE DİJİTAL OBEZİTE

ISBN 978-625-7740-71-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Haziran 2023, Ankara

2. Baskı: Nisan 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. Erol KOÇOĞLU

Çemişgezek doğumlu olan yazar, ortaokul ve liseyi Elazığ'da çeşitli okullarda tamamlamıştır. Lisans eğitimini, 2000-2004 yılları arasında Gazi Üniversitesi Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünden mezun olarak tamamlamıştır. 2006-2008 yılları arasında Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilgiler Eğitimi alanında yüksek lisans programını, 2009-2014 yılları arasında Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sosyal Bilgiler Eğitimi alanında "Sosyal Bilgiler Eğitiminde Karikatür Kullanımının Erişime Göre Değerlendirilmesi" adlı teziyle doktora programını tamamlamıştır. Millî Eğitim Bakanlığına bağlı birçok ders ve çalışma kitaplarının hazırlanma sürecine editör ve yazar olarak katkı sunan Koçoğlu'nun, Sosyal Bilgiler Eğitimi başta olmak üzere, bu çalışma alanının kapsadığı disiplinlere yönelik birçok kitap çalışması, makalesi ve uluslararası sempozyum ve kongrelerde sunulup tam metin olarak basılan birçok bildiri çalışması bulunmaktadır. Yazar Koçoğlu, evli olup, 2018 yılında doçent ve 2023 yılında da profesör unvanını almıştır. Yazar koçoğlu, akademik yolculuğuna inönü üniversitesinde devam etmektedir.

ORCID No: 0000-0003-4595-2892

ÖN SÖZ

Dijitalin ve sanal ortamların insanoğlunun hayatının merkezine yerleştiği günümüz dünyasında yeni ihtiyaçlar, beklentiler, arayışlar ve eğlence ortamlarıyla birlikte dikkate alınması gereken önemli problemler de ortaya çıkmıştır. Bu problemlerin başında, bireyin bütün çevresinden kendini soyutlayarak içine kapanık bir şekilde yaşaması sonucunu doğuran dijital obezite gelmektedir. Bilgi çağının rahatsızlığı olarak adlandırılan bu salgın, dünya üzerindeki bütün toplumlar için önemli bir sorun teşkil etmektedir. Bu sorunla mücadele etmek amacıyla yapılan çalışmaların gerçekleşme tarihlerine bakıldığında, dünya ülkelerinin ve Türkiye'nin bu salgına ilişkin teşhis ve tedavide geciktiği görülmektedir. Bu gecikme, salgının yaş, meslek ve cinsiyet fark etmeksizin toplumun her kesimi üzerinde etkilerini artırarak göstermeye devam etmesine sebep olmaktadır. Bu doğrultuda, dünya ve Türkiye ölçütünde dijital obeziteye ilişkin bireysel ve toplumsal bir farkındalık oluşturmak amacıyla bu kitap çalışması, dijital bağımlılık sürecinde ortaya çıkan dijital obezitenin, eğitim süreci başta olmak üzere günlük hayatı oluşturan diğer alanlara yansımaları temelinde hazırlanmıştır.

Dünya toplumlarının yaşadıkları gerçek dünyaya ilişkin, dikkat ve algılarını kaybetmeden dijitalleşme ve sanallaşma sürecine katılım gösterip bilinçli bir şekilde bu süreçten yararlanmalarını temele alan bu çalışma, eğitim ve bilim dünyası açısından içerik olarak özgün bir niteliğe sahiptir. Bilimsel anlamda, konuya ilişkin çalışmaların yok denecek kadar yetersiz olması, gerçekleştirilen çalışmanın eğitim ve bilim dünyasına katkı düzeyini arttırmaktadır. "Eğitimde Dijital Obezite" başlığıyla hazırlanan kitap çalışmasında, dijital obeziteye ilişkin temel kavramlara, dijital obezite üzerinde etkili olan dijital bağımlılığa ve bu bağımlılığa bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bozukluklara, eğitimde dijital obezite sorununun ortaya çıkmasında etkili olan sebep ve sonuçlara, dünya ve Türkiye ölçütünde eğitimde dijital obezite durumuna, eğitim kurumları ve öğrenme ortamlarında dijital obezite ile mücadele süreci kapsamında dijital okuryazarlık, medya okuryazarlığı, sosyal medya okuryazarlığı ve mobil okuryazarlık konularına yer verilmiştir.

Çalışmanın hazırlanma sürecinde yanımda olmasada bugüne kadar benim için verdiği emek ve ettiği dualarla bana her şeyin en güzelini hissettiren cennet kokulu rahmetli canım anneme, bu seviyeye ulaşmam için elinden gelen bütün gayreti gösteren kıymetli babama ve destekleriyle bana zorlukları kolaylaştıran hayat arkadaşım, sevgili eşime çok teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Erol KOÇOĞLU
ORCID No: 0000-0003-4595-2892

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iv
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

EĞİTİMDE DİJİTAL OBEZİTEYE İLİŞKİN KAVRAMLAR BİLGİSİ

Eğitim.....	3
Dijitalleşme	6
Bağımlılık	7
Dijital Bağımlılık	8
Dijital Minimalizm	9
Okuryazarlık.....	10
Dijital Okuryazarlık	12
Obezite	13
Dijital Obezite	14
Dijital Çağ.....	15
Dijital Yerliler	17
Dijital Göçmenler	21
Dijital Melez	23
Dijital Ayak İzi.....	24

2. BÖLÜM

EĞİTİMDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital Bağımlılığın Nedenleri	29
Dijital Kültürleşme	30
Dijital Sosyalleşme ve Sosyalleşme İsteği.....	32
Dijital İletişim	35
Dijital Vatandaşlık.....	38
Dijital Aile	41
Dijital Erişim	45
Olağanüstü Durum.....	47
Dijital Oyun	49
Dijital Bağımlılık Türleri	50
İnternet Bağımlılığı.....	51

Sosyal Medya Bağımlılığı	56
Cep Telefonu Bağımlılığı	60
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	64
Televizyon Bağımlılığı.....	70
Dijital Bağımlılık Temelli Problemler.....	75
Fiziksel Problemler	76
Psikolojik Problemler	79
Sosyal Problemler	82
Hukuki Problemler.....	85
Dijital Bağımlılık Temelli Yeni Davranışsal Bozukluklar	94
Aleksitimi.....	94
Nomofobi	95
FoMo (Fear of Missing Out)	96
Phantom Vibration Syndrome (Hayali Titreşim Sendromu)	97
Cheesepodding	98
Siber Aylaklık (Sanal Kaytarma)	99
WhatsAppitis (Klavye Hastalığı).....	100
Hikikomori Fenomeni.....	102
Ego Sörfü (Self Googling)	103
Video Paylaşım Narsizmi	105
Stalking (İz Sürme)	106
Siberkondri	108
Photolurking.....	110
Crackberry	112
Netlessfobi (Fobo).....	114
Enfornografi.....	117

3. BÖLÜM

EĞİTİMDE DİJİTAL OBEZİTE

Bağımlılık Temelli Dijital Obezite Olgusu.....	122
Dijital Obezitenin Sebepleri.....	125
Dijital Obezitenin Sonuçları.....	146
Türkiye ve Dünya Ölçütünde Dijital Obezite	153
Dünyada Dijital Obezite	154
Türkiye’de Dijital Obezite.....	161

4. BÖLÜM

EĞİTİMDE DİJİTAL OBEZİTE İLE MÜCADELE SÜRECİ

Dijital Okuryazarlık ve Dijital Obezite.....	170
İnternet Okuryazarlığı ve Dijital Obezite	179
Medya Okuryazarlığı ve Dijital Obezite	182
Sosyal Medya Okuryazarlığı ve Dijital Obezite	185
Mobil Okuryazarlık ve Dijital Obezite.....	187

SONUÇ	190
-------------	-----

KAYNAKÇA.....	192
---------------	-----

DİZİN	213
-------------	-----

GİRİŞ

Tarihî süreç içerisinde insanoğlunun hayatını formal ve informal şekilde etkileyen eğitimin, günün koşullarına uyum sağlamak amacıyla bazı değişim ve dönüşümler geçirdiği söylenebilir. Bu değişim ve dönüşümler, ihtiyaç temelli gerçekleşmekle birlikte, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin eğitim sürecindeki yansımalarından en iyi şekilde yararlanmak amacıyla da yapılmaktadır. Bu doğrultuda, yaşanan çağın veya zamanın gereksinimlerini karşılamak amacıyla, bilim ve teknolojiye meydana gelen gelişmelerin eğitim dünyasındaki etkileri, birçok boyutta kendini olumlu olarak göstermektedir. Özellikle öğrenen ve sorgulama merkezli bir ortam oluşturmayı hedefleyen, bireysel öğrenme sürecini destekleyen farklılık ve yeniliği içerisinde barındıran bu gelişmelerin, eğitim dünyasında yeniden yapılanmayı zorunlu hâle getirdiği söylenebilir. Bu yapılanmayı dünya üzerinde hızlıca gerçekleştiren ülkelerin, eğitim dünyasındaki değişimlere daha erken uyum sağladığı ve süreç içerisinde minimum düzeyde oryantasyon problemi yaşadığı, konuya ilişkin yapılan çalışmaların sonuçlarından gözlemlenmektedir.

Dünya üzerinde bilim ve teknoloji temelli meydana gelen değişim ve dönüşümler, bireysel ve toplumsal anlamda erişim kolaylığı ve zaman açısından ekonomiklik sağlayan internet teknolojisine dayalı dijitalleşme ekseninde gerçekleşmektedir. Gerçekleşen bu eksenin temelini oluşturan dijitalleşme, bilgi ve iletişim teknolojisinin küresel anlamda gelişimini sağlayarak bilgi edinim ve paylaşma sürecini saniyelere kadar düşüren en önemli kavramdır. Hayatın birçok alanında olumlu ve

olumsuz yansımaları gün geçtikçe artan dijitalleşmenin, eğitim dünyasında da dikkat çekici sonuçları olduğu söylenebilir. Bağımsız (bireysel) çalışma ve öğrenme, uzaktan eğitim ve öğrenme, artırılmış gerçeklik uygulamalarıyla öğrenme, mobil öğrenme, hibrit öğrenme, sanal etkileşim yoluyla öğrenme (e-öğrenme), dijital platformlar aracılığıyla öğrenme (Duolingo, Learnist, Youtube, sosyal medya vb.) gibi olumlu; öğretmene olan güven duygusunun ortadan kalkması, dijitale dayalı öğrenmede aşırılık (dijital bağımlılık), dijital obezite, araştırmadan bilgiye erişim, dijitale aşırı güven ve sorgulamama gibi olumsuz sonuçların da ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle hazırlanan çalışmada, eğitimde dijitalleşme kavramının yansımalarından dijital obezite sorunu kapsamlı olarak ele alınmıştır. Çalışmada dijital obezite ele alınırken, dijital obezitenin ortaya çıkıp yaygınlaşması üzerinde etkili olan dijital bağımlılık, dijital obezite konusundan önce değerlendirilmesi gerekli görülerek ilgili konuya çalışmada yer verilmiştir. Bununla birlikte, hayatının her alanında dijitalleşmeyi kendisine rehber edinen bireyin, eğitim sürecinde bu rehberden bilinçli şekilde yararlanmasını sağlayıp dijital obezite problemiyle mücadele etmesini sağlamak amacıyla çalışmada dijital, medya, internet ve mobil okuryazarlık türlerine de değinilmiştir.