



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Programı

## DİJİTAL BAĞIMLILIK İLE DİJİTAL RİSK ALMA, DOĞRU KULLANIM, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Betül AYDIN

Doktora Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En İyiyeye...*



Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Programı

DİJİTAL BAĞIMLILIK İLE DİJİTAL RİSK ALMA, DOĞRU KULLANIM, BİLİŞSEL  
ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION AND  
DIGITAL RISK-TAKING, CORRECT USAGE, COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTION  
REGULATION

Betül AYDIN

Doktora Tezi,

Ankara, 2023

## Öz

Dijital bağımlılık özellikle ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde, önceki nesillere oranla artan bir ivmeyle kendini göstermektedir. Öğrenciler dijital deneyimleri boyunca çok sayıda riskle karşı karşıya kalmaktadır. Dijital riskler ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide çeşitli psikolojik ve bilişsel değişkenlerin rolünün anlaşılması önemlidir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki çoklu ilişkileri, dolaylı etkileri ve aracı rolleri incelemektir. İlişkisel tarama yöntemi kullanılan bu araştırmanın veri toplama süreci 44 farklı yükseköğretim kurumu ile 2022 öğretim yılının güz döneminde üç aşamalı olarak yürütülmüştür. Veri toplama sürecinin ilk aşamasına 304; ikinci aşamasına 342; üçüncü aşamasına ise 1564 farklı üniversite öğrencisi gönüllü katılım göstermiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Dijital Risk Alma Ölçeği”, “Dijital Vatandaşlık Ölçeği (Doğru Kullanım Boyutu)”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin dijital risk alma düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan “Dijital Risk Alma Ölçeği” bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olup ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizi bulguları sunulmuştur. Veriler Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemleri ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında alanyazın eşliğinde öngörülen bir hipotez çoklu aracılık modeli test edilmiştir. Gerçekleştirilen çoklu aracılık modeli analizi sonucunda dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rol üstlendiği; doğru kullanım değişkenine ilişkin aracılık testlerinin ise anlamlı sonuç vermediği belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda, dijital riskler ve dijital bağımlılığa yönelik geliştirilecek öğretim tasarımı süreçlerinde, psikolojik ve bilişsel değişkenlerin sürece dahil edilmesine yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Dijital Bağımlılık, dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik, duygu düzenleme

## Abstract

Digital addiction is showing itself with increasing momentum compared to previous generations. Individuals encounter many risk factors throughout their digital experiences. In order to avoid the undesirable consequences of these risks, it is important to understand the role of various psychological and cognitive variables in the relationship between digital risks and digital addiction. The aim of this study is to examine the relationships, indirect effects and mediator roles between the digital addiction level of university students and their digital risk taking, correct use, cognitive flexibility and emotion regulation skills. Correlational research method was used in this study. The data was carried out with 44 different university in 3 stages in the 2022 academic year. 304 in the first stage; 342 in the second stage; In the third stage, it was obtained with the voluntary participation of 1564 students. "Personal Form", "Digital Addiction Scale", "Digital Risk-Taking Scale", "Digital Citizenship Scale", "Cognitive Flexibility Scale" and "Emotion Regulation Scale" were used in the data collection process of the research. The "Digital Risk-Taking Scale" was developed within the scope of the study. The data was analyzed using Exploratory Factor Analysis (EFA), Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Structural Equation Modeling (SEM). As a result of the study, it was determined that in the relationship between digital risk taking and digital addiction, cognitive flexibility and emotion regulation variables played a mediating role, while the mediation test for correct usage variable did not yield significant results. Recommendations addressing digital risks and addiction have been proposed.

**Keywords:** Digital addiction, digital risk taking, correct usage, cognitive flexibility, emotional regulation.

## Teşekkür

Akademik kariyerime başladığım ilk günden beri beni motive eden ve tüm bu süreçte bir an bile desteklerini esirgemedi özveriyle biçimde emek veren ve örnek aldığım değerli danışmanım Prof. Dr. Süleyman Sadi SEFEROĞLU'na minnet dolu teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin başından sonuna kadar geliştirilmesinde değerli ilgi, görüş ve önerilerini benimle paylaşarak bana destek olan TİK üyeleri Prof. Dr. Ebru KILIÇ-ÇAKMAK ve Doç. Dr. Yusuf Levent ŞAHİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez çalışmasının sonunda savunma sınavıma gelerek beni onurlandıran ve değerli önerilerini ve vaktini hiçbir zaman esirgemeyen ve her zaman başarılarını örnek aldığım sayın savunma jüri üyeleri Prof. Hakan TÜZÜN'e ve Doç. Dr. Sait ULUÇ'a teşekkür ederim.

Zorlu doktora sürecinde beni cesaretlendiren ve tezimin veri toplama sürecinde beni destekleyen Dr. Özge MISIRLI'ya ve tüm Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Sadece tez çalışmasında değil tüm yaşamım boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve her koşulda arkamda duran aileme teşekkür ederim. Son olarak, bana cesareti ile örnek olan ve hayatı boyunca bir an bile pes etmeyen tanıdığım en güçlü kadına; anneme teşekkürü borç bilirim.

## İçindekiler

Kabul ve Onay .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
Öz .....	ii
Abstract .....	iii
Teşekkür .....	iv
İçindekiler .....	v
Tablolar Dizini .....	viii
Şekiller Dizini .....	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini .....	x
Bölüm 1 Giriş .....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	5
Araştırma Problemi ve Alt Problemler .....	8
Alt Problemler .....	8
Sınırlılıklar .....	10
Tanımlar .....	11
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar .....	12
Dijital Bağımlılık .....	12
Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları .....	15
Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları .....	17
Dijital Bağımlılığın Olası Davranışsal Sonuçları .....	18
İnternet Bağımlılığı .....	20
İnternet Bağımlılığı Türleri .....	23
İnternet Bağımlılığının Nedenleri .....	24
Dijital Riskler .....	28
Dijital Risk Türleri .....	29
Dijital Risklerle İlgili Alanyazın İncelemesi .....	35

Dijital Teknolojilerin Doğru Kullanımı .....	43
Bilişsel Esneklik .....	47
Bilişsel Esneklik ile İlişkili Alanyazın İncelemesi .....	49
Duygu Düzenleme .....	52
Duygu Düzenleme ile İlişkili Alanyazın İncelemesi .....	55
Bölüm 3 Yöntem .....	61
Araştırmanın Deseni .....	61
Çalışma Grubu .....	61
Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışma Grubu .....	62
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubu .....	63
Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) Çalışma Grubu .....	64
Veri Toplama Süreci .....	65
Veri Toplama Araçları .....	66
Katılımcı Kişisel Bilgi Formu .....	66
Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) .....	66
Dijital Risk Alma Ölçeği (DRAÖ) .....	67
Dijital Vatandaşlık Ölçeği (DVÖ): Doğru Kullanım Boyutu .....	75
Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) .....	76
Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) .....	77
Ölçme Araçlarına İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları .....	77
Verilerin Analizi .....	84
Bölüm 4 Bulgular .....	86
Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Korelasyonlar .....	86
Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Bulgular .....	88
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....	94
Sonuç ve Tartışma .....	94
Öneriler .....	100
Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	100



Öğretim Tasarımcıları ve Eğitimcilerle Yönelik Öneriler.....	101
Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	105
Kaynaklar .....	107
EK-A: Katılımcı Bilgilendirme ve Gönüllü Katılım Formu.....	cxxxix
EK-B: Dijital Bağımlılık ve Dijital Risklere Yönelik Araştırma Formu .....	cxl
EK-C: Ölçek Kullanım İzinleri .....	cxliv
EK-Ç: Hacettepe Etik Komisyon İzni Kararı .....	cxlvii
EK-D: Etik Beyanı.....	cxlviii
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	cxlix
EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report.....	cl
EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	cli

**Tablolar Dizini**

<b>Tablo 1</b> <i>İnternet Bağımlılığı” Kavramıyla İlişkili Farklı Kullanımlar</i> .....	21
<b>Tablo 2</b> <i>AFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	62
<b>Tablo 3</b> <i>AFA Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı</i> .....	63
<b>Tablo 4</b> <i>DFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	63
<b>Tablo 5</b> <i>DFA Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı</i> .....	64
<b>Tablo 6</b> <i>YEM Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	64
<b>Tablo 7</b> <i>YEM Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı</i> .....	65
<b>Tablo 8</b> <i>Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular</i> .....	69
<b>Tablo 9</b> <i>Ölçeğin Faktör Yapısına İlişkin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları</i> .....	71
<b>Tablo 10</b> <i>Ölçme Modeli için Ki-Kare Testi ve Uyum İndisleri</i> .....	73
<b>Tablo 11</b> <i>Ölçeklere İlişkin İç Tutarlık Değerleri</i> .....	83
<b>Tablo 12</b> <i>Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler</i> .....	86
<b>Tablo 13</b> <i>Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları</i> .....	87
<b>Tablo 14</b> <i>Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Bulgular</i> .....	88
<b>Tablo15</b> <i>Aracılık Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler</i> .....	91

**Şekiller Dizini**

<b>Şekil 1</b> <i>Araştırmada Test Edilen Hipotez Model</i> .....	8
<b>Şekil 2</b> <i>Dijital Bağımlılığın Göstergeleri</i> .....	14
<b>Şekil 3</b> <i>Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları</i> .....	15
<b>Şekil 4</b> <i>Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları</i> .....	18
<b>Şekil 5</b> <i>Dijital Bağımlılığın Davranışsal Sonuçları &amp; Olumsuz Deneyimler</i> .....	19
<b>Şekil 6</b> <i>Faktör Analizine İlişkin Yamaç–Birikinti Grafiği</i> .....	70
<b>Şekil 7</b> <i>Dijital Risk Alma Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları</i> .....	74
<b>Şekil 8</b> <i>Dijital Risk Alma Eğilimi Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli</i> .....	78
<b>Şekil 9</b> <i>Dijital Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli</i> .....	79
<b>Şekil 10</b> <i>Doğru Kullanım Faktörüne İlişkin Ölçme Modeli</i> .....	80
<b>Şekil 11</b> <i>Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli</i> .....	81
<b>Şekil 12</b> <i>Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli</i> .....	82
<b>Şekil 13</b> <i>Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Regresyon Değerleri</i> .....	89

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**AMOS:** Moment Yapıların Analizi

**BE:** Bilişsel Esneklik

**DB:** Dijital Bağımlılık.

**DD:** Duygu Düzenleme

**DK:** Doğru Kullanım

**DRA:** Dijital Risk Alma

**DV:** Dijital Vatandaşlık

**SPSS:** Sosyal bilimler için istatistik paketi

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıltıları, sınırlılıkları ve ilgili tanımlara alanyazın eşliğinde yer verilmektedir.

#### Problem Durumu

Çağımızda meydana gelen teknolojik gelişmeler, bireylerin öğrenme biçimleri ve stratejilerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir (Houston, 2019; Lin & Yang, 2011; Mango, 2015). Dijital ortamlarda meydana gelen gelişmelerin yanı sıra, Covid-19 salgının da çarpıcı etkisiyle, çevrimiçi eğitim araçlarının kullanımı hızla yaygınlaşmış ve öğrenme deneyimleri zaman ve ortamdaki bağımsız hale gelmiştir (Baber, 2020; Frolova vd., 2021; Lubis & Dasopang, 2021). Ayrıca, bu gelişmeler yükseköğretimde web siteleri, ders içerikleri, öğrenme sistemlerini etkileyebilir. Özellikle, Covid-19 salgını sürecinde değişime uğrayan bu dinamikler, teknolojiye duyulan önemi bir kez daha gün yüzüne çıkarmıştır. Günümüzde yaygın olarak kullanılan dijital teknolojilerin yaşam dinamiklerimiz üzerinde birçok açıdan olumlu etkileri olduğu gibi olumsuz etkileri de söz konusudur. Dijital araçların özellikle akademik, iş ve sosyal hayatta yaygınlaşan kullanımı sürecinde gerçekleştirilen hatalar, bireyleri çeşitli sorunlarla yüz yüze getirebilmektedir (Dönmez, 2019). Çünkü öğrenenlerin kişisel teknolojilere erişim olanağı büyük ölçüde artarken beraberinde, akademik ilgi alanları ile rekabet eden dikkat dağıtıcı unsurlar da artmaktadır (Schmitt & Livingston, 2015). Bunun yanı sıra, dijital ortamlarda karşılaşılan riskler, eğitim bağlamının yanı sıra bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını tehdit edecek boyutlara ulaşabilmektedir. Özellikle genç yaş gruplarında yer alan bireyler, dijital teknolojileri, kişisel tercihleri doğrultusunda çevrimiçi kumar, oyun, pornografi gibi amaçlarla kullanabilmektedir. Bunlardan farklı olarak, dijital teknolojilerin aşırı kullanımı sonucu oluşabilecek önemli risklerden biri de dijital bağımlılıktır. İlgili alanyazında dijital risklerden biri olarak ele alınan dijital bağımlılık kapsamında incelenen internet bağımlılığı da günümüzde halen hızla

artmakta olan bir problem durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Genç yaş gruplarında ortaya çıkabilecek potansiyel sorunların, toplumun geleceğini tehdit etmesi sebebiyle, internet bağımlılığının irdelenmesi oldukça önemlidir (Günüç, 2009). Özellikle ilgili alanyazında dijital bağımlılık olgusunun kapsadığı internet bağımlılığı kavramına yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada, internetin içerdiği eğlence ve zevk unsurlarının zamanla bağımlılığa yol açabileceği ifade edilmektedir (Günüç, 2009). Bu açıdan zevk unsurlarını barındıran teknolojilerin sebep olabileceği internet bağımlılığı, daha fazla dikkate alınması gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle internet, bağımlılık yapıcı kullanımı ile 2000'li yıllardan sonra hızla büyüyen bir araştırma olgusu haline gelmiştir (Young, 2004). İnternet bağımlılığı, bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) kontrolsüz ve olumsuz biçimde kullanımını ile sonuçlanabilir (Öztürk vd., 2007).

Dijital bağımlılık çatısı altında ele alınabilecek bir diğer anahtar kavram ise teknoloji bağımlılığıdır. Teknoloji bağımlılığı, sıklıkla teknolojiye duyulan ihtiyacın; dijital cihazlarla geçirilen zaman ve yatırımın artması ile sonuçlanmaktadır (Nalwa & Anand, 2003; Young, 2008). Benzer şekilde yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığı, amaçlanan öğrenme çıktılarını sekteye uğratabilir (Young, 1998). Teknoloji bağımlılığı, gençler üzerinde; sağlık, akademik yaşam, aile yaşamı, zaman yönetimi gibi alanlarda problemleri beraberinde getirebilir (Young, 2007). Örneğin, bir nöroloji araştırması, uzun süreli teknoloji kullanımının beyin kimyası üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Liu vd., 2015). Özellikle internet teknolojisinin aşırı kullanımı sonucunda bireylerde, çeşitli psikolojik ve fizyolojik problemler oluşabileceği gibi aile içi düzende de bozulmalar yaşanabilmektedir (Tripodaki vd., 2008). Aşırı internet kullanımı ayrıca, bireyin sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyerek sosyal yaşamını önemli ölçüde şekillendirebilir (Chirita vd., 2007). Gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda, internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında da olumsuz bir ilişki gözlemlendiği ifade edilmektedir (Chang vd., 2008; Griffiths, 2001; Young & Case, 2004). Benzer şekilde alanyazında rastlanan farklı bir çalışmada, internet bağımlısı

bireylerin, derse uykusuz ve yorgun biçimde katılım gösterdiği ya da dersleri kaçırdığı belirtilmektedir (Günüç, 2009).

Bu çalışmada internet bağımlılığının yanı sıra alanyazında teknoloji bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı gibi terimleri kapsayacak biçimde, dijital teknolojilerin zorlayıcı ve aşırı kullanımını tanımlamak için bir etiket olarak “Dijital Bağımlılık” terimini kullanılmıştır. Nitekim bazı araştırmacılar, dijital bağımlılık teriminin teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı terimlerini de içine alan çatı bir kavram olduğunu ifade etmektedir (Meng vd., 2022; Singh & Singh, 2019). Dijital bağımlılık (DB), dijital teknolojilerin aşırı kullanımıyla sonuçlanan bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Khang vd., 2013). Dijital bağımlılık ayrıca, dijital teknolojilerin aşırı veya sorunlu kullanımından kaynaklanan bir bağımlılık türü olarak ifade edilmektedir. Dijital bağımlılık özellikle son yıllarda, riskleri ve olumsuz sonuçlarıyla kendisini gösteren bir bağımlılık türü olarak gündeme gelmektedir (Christakis vd., 2011).

Meng vd., (2022) gerçekleştirdikleri çalışma kapsamında genel popülasyonda dijital bağımlılığın küresel yaygınlığını incelemek amacıyla sistematik bir inceleme ve meta-analizi gerçekleştirmiş ve ilgili çalışma sonucunda önemli bulgular raporlamışlardır. Bu rapora göre, genel nüfusun dörtte birinin dijital bağımlılığın en az bir alt türünden etkilenebilme potansiyeli olduğunu tahmin etmişlerdir. İlgili çalışmada ayrıca, düşük ve düşük-orta gelirli ülkelerde daha yüksek dijital bağımlılık düzeyinin gözlemlendiğini belirtilmektedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen dikkat çekici diğer bir bulgu ise dijital bağımlılığın artan eğilimi COVID-19 salgını ile daha da ivme kazanmasıdır. Çalışma kapsamında belirlenen yıllara göre eğilim göz önünde alındığında ise son yirmi yılda dijital bağımlılık düzeyinde küresel artışın ivme kazandığı belirtilmiştir.

Bireyin günlük yaşamına nüfus eden dijital teknolojilerin insan davranışları üzerindeki etkileri henüz tam anlamıyla belirlenememiştir (Orben & Przybylski, 2019). Sayısı giderek artan çeşitli araştırmalar, dijital bağımlılığın kişilik özellikleri (Kuss vd., 2013), stres (Yan, Li, & Sui, 2014), öz yeterlilik (Yu vd., 2016), sosyal destek ve aile desteği (Günüç &

Doğan, 2013) gibi çeşitli psikolojik ve bilişsel değişkenlerle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu açıdan, dijital bağımlılık olgusunu ve nedenlerini anlamak için psikolojik ve bilişsel değişkenleri göz önünde bulundurarak dijital bağımlılık olgusunu çok yönlü ele alan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Dijital teknolojilerin alışkanlık oluşturan doğası ve kötüye kullanım potansiyeli göz önünde bulundurulduğunda dijital bağımlılığın oldukça riskli bir bağımlılık türü olduğu ve hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu öngörülebilir. Ev, iş ve eğitim hayatımıza kadar nüfuz etmiş olan dijital teknolojilerin bireyler üzerinde yarattığı sonuçların bu doğrultuda incelenmesi oldukça önemlidir (Young & De Abreu, 2017). Bu bağlamda alanyazında bağımlılığın aynı anda çok sayıda bilişsel ve psikolojik değişkendeki etkilendiğine yönelik kanıt sunan bir çalışmaya da rastlanmıştır (Hyun vd., 2015).

Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen alanyazın taraması sonucunda dijital bağımlılık ile dijital risk alma arası ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme gibi bilişsel ve psikolojik değişkenlerin aracılık rolleri ve ilişkilerini aynı anda sorgulayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat, dijital bağımlılık, çok yönlü olarak ele alınması gereken ve halen çözümlenmeyi bekleyen karmaşık bir olgudur. Dijital bağımlılık ve dijital risk alma davranışlarının iyi anlaşılması için konuyla ilgili kavramsal yapının irdelenmesi önemlidir. Çünkü dijital riskler ve sebep oldukları olası davranışsal sonuçlar da halen belirsizliğini korumaktadır. Sosyal bir varlık olan insan, teknolojiyle birlikte gelişen ve değişen sosyalleşme veya iletişim platformlarında çeşitli risklerle karşı karşıya kalabilir. Bireylerin dijital ortamlarda geçirdiği zaman arttıkça bu ortamlarda çeşitli risklerle karşılaşma oranları da artış gösterebilir. Ortaya çıkan davranış ve tehditlerin istenmeyen sonuçlarından korunmak ve riskleri azaltmak için dijital risk alma davranışları ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide çeşitli psikolojik ve bilişsel değişkenlerin rollerinin anlaşılması önemlidir. Öte yandan dijital bağımlılık ve riskli davranışların altında yatan potansiyel mekanizmalar ve sebep olduğu riskli davranışsal sonuçlar halen belirsizliğini korumaktadır.



Bu açıdan dijital bağımlılık olgusunu çok yönlü ve bütüncül olarak inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen alanyazın incelemesi sonucunda dijital bağımlılık ve dijital risk alma alanının bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Aras, 2022; Ateş & Sağar, 2021; Baradaran & Ranjbar Noushari, 2022; Kaymaz & Şakiroğlu; 2020; Sharifi vd., 2018). Bu bağlamda, ilgili becerilerin geliştirilmesi ile bireylerin doğru kullanım davranışları gösterebileceği ve dolaylı olarak daha düşük düzeyde dijital bağımlılığa ve risk alma eğilimine sahip olacağı ön görülmüştür. Bu bölümde değinilen problemlerden yola çıkılarak geliştirilen bu araştırmanın amacı ve önemine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu çalışmanın amacı, dijital risk alma davranışları ve dijital bağımlılık, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri arasındaki çoklu ilişkileri ve dolaylı etkileri keşfetmektir. Önemli faydalar ve potansiyellerle birlikte çeşitli riskleri de bünyesinde barındıran dijital ortamlarda sergilenen insan davranışlarının hangi psikolojik ve bilişsel değişkenlerden nasıl etkilendiği halen belirsizliğini korumaktadır. Öte yandan, alanyazında bu eksikliği gidermek amacıyla daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Aboujaoude, 2010; Kircaburun vd., 2019; Kuss & Griffiths, 2011). Dijital bağımlılık ve çevrimiçi riskler üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların ağırlıklı olarak ergenlik dönemindeki bireyleri odak aldığı görülmektedir (Arslan, 2020). Fakat Arslan'a göre (2020) farklı yaş gruplarında da görülebilecek bir sorun olan dijital bağımlılık, bireylerin çeşitli alanlarda işlev kaybına varan olumsuzluklar yaşamasına neden olarak, bireylerin psikolojik ve bilişsel sağlığını tehdit eden boyutlara ulaşabilir. Bu açıdan, dijital bağımlılığın üniversite düzeyindeki öğrenciler açısından da önemli problemlere neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Benzer şekilde alanyazında rastlanan farklı çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin, önceki nesillere kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, zihinsel sağlık sorunları, alkol veya uyuşturucu bağımlılığı, madde bağımlılığı

ve davranışsal bir bağımlılık türü olan dijital bağımlılığa sahip oldukları vurgulanmaktadır (Houston, 2019). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde gözlenen dijital bağımlılık ile ilişkili değişkenlerin keşfedilmesi, mevcut sorunların daha iyi anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Alanyazında rastlanan çeşitli araştırmalar, sosyal bir varlık olan insanın, dijital teknolojileri özellikle sosyalleşmek ve iletişim amaçlı kullanımıyla ilişkili olumsuz sonuçlar bildirmektedir (Caplan, 2002; McKenna & Bargh, 2000; Zhang & Cozma, 2022). Örneğin, Martin ve Schumacher (2000), problemleri internet kullanıcısı olan bireylerin dijital teknolojileri daha çok yeni insanlarla tanışmak; duygusal sosyal destek aramak; etkileşimli oyunlar oynamak amacıyla kullandıklarını ifade etmektedir. Fakat bu süreçte bireyler tam olarak tanımadığı kişiler ve yetişkinlerle iletişim kurabilmektedir. Bu durum ise beraberinde çeşitli dijital etkileşim risklerini getirebilmektedir. Bu riskle ise üniversite öğrencileri arasında çeşitli akademik problemlere yol açabilir. Bu açıdan dijital bağımlılık ve dijital risk almaya aracılık edebileceği ön görülen doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerin ele alınması önemlidir. Çünkü bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi geliştirilecek öğretim tasarımı süreçlerinde bu becerilerin dikkate alınmasına olanak sunabilir. Üniversite öğrencilerinin doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, dijital ortamlarda risk alma düzeylerini azaltabilir. Bu beceriler, gençlerin farklı durumlarda farklı davranışlar sergileyebilmelerine ve çevrimiçi ortamlarda ortaya çıkan riskli durumlarla başa çıkabilmelerine olanak tanınması açısından önemlidir.

İlgili alanyazında araştırmalar, gençlerin bilişsel esneklik becerileri ile risk alma davranışları arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Dheer & Lenartowicz, 2019). Bilişsel esneklik becerileri, gençlerin çevrimiçi ortamlarda ortaya çıkan riskli durumlarla başa çıkmalarını ve daha sağlıklı kararlar almalarına olanak sağlayabilir çünkü bilişsel esneklik becerisine sahip gençler karşılaştıkları problemlere karşı çözüm seçenekleri görebilir ve daha fazla alternatif davranışlar sergileyebilirler. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ile risk arama dürtülerini kontrol etmeye yardımcı olabilir (Roshani vd.,2020). Bilişsel esneklik,

öğrencilerin farklı düşünme tarzlarına ve problem çözme yollarına adapte olmalarını sağlar. Bu durum, öğrencilerin dijital ortamlarda karşılaştıkları problemlerle daha iyi başa çıkmalarına olanak sunabilir.

Dijital bağımlılık ve dijital risklerle başa çıkma sürecinde önemli değişkenlerden biri de duygu düzenleme becerisidir. Nitekim ilgili araştırmalar, duygu düzenlemenin internet bağımlılığı üzerindeki önemli etkilerini raporlamaktadır (Tsai vd., 2020; Yan vd., 2022; Yıldız, 2017). Duygu düzenleme becerileri, öğrencilerin dijital ortamlarda oluşabilecek negatif duygusal tepkileri yönetmelerine ve kontrol etmelerine yardımcı olur, bu da dijital bağımlılık ve dijital risklerle başa çıkma süreçlerinde bireylerde yardımcı olabilir. Öğrencilerin duygusal durumlarını yönetmelerine ve kontrol etmelerine olanak tanıyan duygu düzenleme becerisi risk alma davranışlarını ve dijital bağımlılık düzeylerini etkilemektedir (Liang vd., 2021). Risk alma davranışlarını kontrol edemeyen ve duygularını doğru yönetmeyen öğrencilerin dijital ortamlarda çeşitli risklerle karşılaşmaları olasıdır. Fakat yüksek duygu düzenleme becerilerine sahip öğrenciler, duygusal durumlarını kontrol ederek, riskli davranışlardan kaçınma eğiliminde olabilirler. Bu bakış açısıyla, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri, çevrimiçi riskli davranışları azaltma potansiyeline sahip olabilir. Nitekim alanyazında gerçekleştirilen bir deneysel çalışma bulgularına göre duygu düzenleme becerileri eğitiminin internet bağımlılığı olan öğrencilerde bilişsel esneklik puanlarını artırırken, akademik erteleme puan ortalamasını düşürdüğü raporlanmaktadır (Baradaran & Ranjbar Noushari, 2022). Fakat alanyazında da ifade edildiği gibi bu değişkenler arasındaki mekanizma halen belirsizdir (Liang vd., 2021).

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda ilgili alanyazın eşliğinde, araştırmanın değişkenler arasındaki ilişkileri, dolaylı etkileri ve aracı rolleri gösteren hipotez modeller geliştirilmiş ve bu modeller istatistiksel olarak test edilmiştir. Bu araştırmanın, gerçekleştirdiği yeni keşiflerle alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir. Mevcut teorik yapıyı istatistiksel modelleme yöntemleri ile somutlaştırması açısından bu çalışmanın, öğretim

tasarımcılarına, araştırmacılara, eğitmenlere, ebeveynlere ve uygulayıcılara katkı sağlaması beklenmektedir.

### Araştırma Problemi ve Alt Problemler

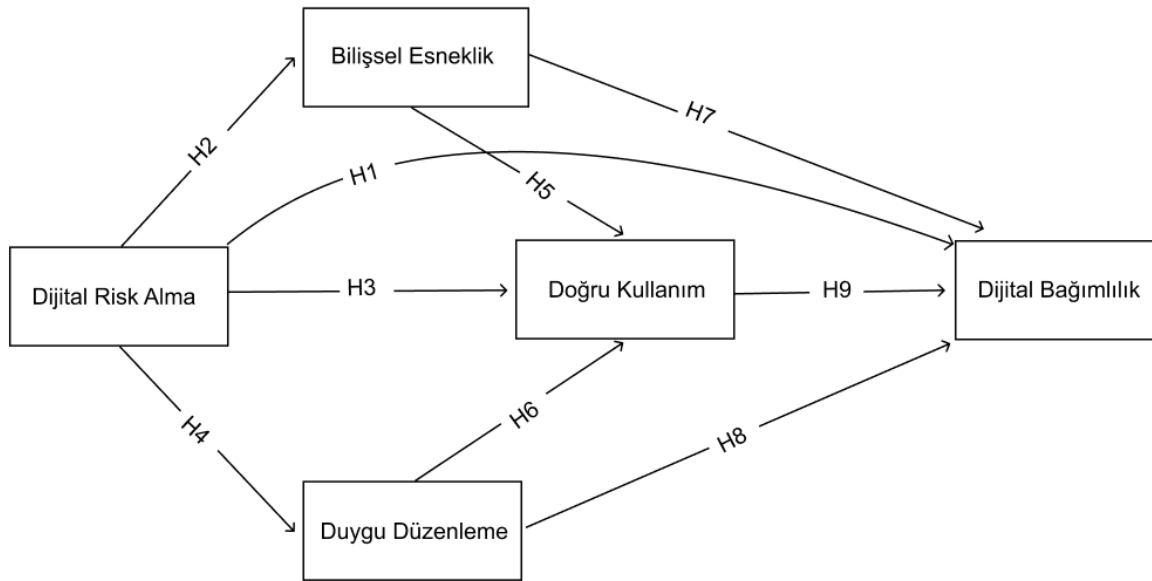
Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital risk alma ile dijital bağımlılık, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusuna yanıt aranmaktadır.

### Alt Problemler

Yukarıda verilen araştırma problemine yanıt aramak amacıyla tüm değişkenler arasındaki çoklu aracılık ilişkileri ve dolaylı etkileri ön gören hipotez bir model geliştirilmiştir. Bu model, Şekil 1'de sunulmuştur.

### Şekil 1

*Araştırmada Test Edilen Hipotez Model*



Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri arasında nasıl bir ilişki olduğu ilgili alanyazın eşliğinde öngörülen çeşitli hipotezlerle test edilmiştir. Bu hipotezlere aşağıda sırasıyla yer verilmektedir.

H1. Dijital risk alma değişkeni, dijital bağımlılık değişkenini pozitif yönde yordamaktadır.

H2. Dijital risk alma değişkeni, doğru kullanım değişkenini negatif yönde yordamaktadır.

H3. Dijital risk alma değişkeni, bilişsel esneklik değişkenini negatif yönde yordamaktadır.

H4. Dijital risk alma değişkeni, duygu düzenleme değişkenini negatif yönde yordamaktadır.

H5. Bilişsel esneklik değişkeni, doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordamaktadır.

H6. Duygu düzenleme değişkeni, doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordamaktadır.

H7. Dijital risk alma ile doğru kullanım değişkenleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik değişkeni aracı rol üstlenmektedir.

H8. Dijital risk alma ile doğru kullanım değişkenleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme değişkeni aracı rol üstlenmektedir.

H9. Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, doğru kullanım değişkeni aracı rol üstlenmektedir.

H10. Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, duygu düzenleme değişkeni aracı rol üstlenmektedir.

H11. Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik değişkeni aracı rol üstlenmektedir.

H12. Dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide, bilişsel esnekliğin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamlıdır.

H13. Dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide, duygu düzenlemenin doğru kullanımı üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamlıdır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları söz konusudur. Bu sınırlılıklara aşağıda sıralı biçimde yer verilmiştir.

Araştırma, katılımcıların kendini değerlendirmesini içeren öz yansıtma ölçekleri ile sınırlıdır. Bu doğrultuda öğrenenlerin duygu düzenleme düzeyleri öz yansıtma yöntemi ile belirlenmiştir. Duyguların ifadesi bireysel faktörlere göre değişiklik göstermektedir. Bu açıdan araştırmada, öğrenenlerin duyguları hakkındaki öznel görüşlerini samimi ve doğru biçimde paylaştıkları varsayılmıştır.

Bu araştırmada maksimum çeşitleme hedeflendiği için amaçlı ve elverişli örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Bu doğrultuda, Kuzey Kıbrıs T.C. ve Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yer alan yükseköğretim kurumlarına e-posta ve Whatsapp sohbet uygulaması aracılığıyla araştırma formunun bağlantısı iletilmiştir. Bu bağlantının ulaştığı öğrencilerden araştırmaya gönüllü katılım gösterenlerin yanıtları elde edilmiştir.

Bu araştırmaya üç aşamada farklı üniversitelerden öğrenciler katılım göstermiştir. Her üç aşamada da çalışma gruplarının yaklaşık %60'ından fazlasının kadın olduğu görülmüştür. Bu açıdan, araştırmanın sınırlılıklarında biri de katılımcıların cinsiyet dağılımlarının kadınlar lehine belirgin biçimde daha fazla orana sahip olmasıdır.

Araştırmanın toplama sürecinde kullanılan Dijital Risk Alma Ölçeği (DRAÖ) bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek her ne kadar geçerliği ve güvenilirliği ispatlanmış olsa da madde sayısı dikkate alındığında kapsam geçerliği açısından sınırlıdır. Bu açıdan araştırmada elde edilen dijital risk alma puanlarının, içerik, güvenlik ve gizlilik risklerini ölçen maddelerin toplamından elde edildiği unutulmamalıdır.

## Tanımlar

**Bağımlılık:** Bir madde ya da davranış türüne yönelik geliştirilen kontrolsüz ve aşırı kullanımı ifade etmektedir (Egger & Rauterberg, 1996).

**Dijital Bağımlılık:** Dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla sonuçlanan bir bağımlılık türüdür (Khang vd., 2013).

**İnternet Bağımlılığı:** İnternete bağlı olarak gereğinden fazla (aşırı) zaman geçirme isteğinin kontrol edilememesi ve yoksunluğunun hissedilmesi olarak ifade edilmektedir (Young, 1996; Young, 2004).

**Dijital Riskler:** Dijital ortamlarda rastlanan ve kullanıcılara zarar verme potansiyeli olan içerik, davranış, iletişim ve dijital pazarlama risklerini ifade etmektedir (OECD, 2022).

**Dijital Risk Alma:** Dijital ortamlarda insan faktörü tarafından yürütülen riskli davranışları ifade etmektedir (Capelle & Liquete, 2022).

**Dijital Teknolojilerin Doğru Kullanımı:** Bireyin dijital teknolojileri, olası risklerin farkında olarak bilinçli tercihler ile güvenli ve doğru biçimde kullanmasını ifade etmektedir (Som Vural, 2016).

**Bilişsel Esneklik:** Bireylerin çoklu görevleri yerine getirme ve değişen taleplere yenilikçi ve uyarlanabilir çözüm üretme gibi karmaşık görevleri yerine getirmelerini sağlayan bir beceridir (Ionescu, 2012).

**Duygu Düzenleme:** Bireyin duygu durumunun farkında olması; duygularla başa çıkabilmesi ve onları yönetebilmesi olarak tanımlanır (Gross, 1998).

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, dijital bağımlılık çatı kavramı ve bu çatıya dâhil olan internet bağımlılığı kavramı açıklanmaktadır. Ayrıca, bu bölümde dijital risk alma davranışlarına ve doğru kullanım kavramlarına yer verilmektedir. Bunların yanı sıra bu bölümde, dijital bağımlılık ile ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme, bilişsel esneklik, doğru kullanım değişkenleri ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli araştırmalar sunulmuştur.

#### Dijital Bağımlılık

2007 yılında yaygınlaşan internet bağımlılığı kavramının ardından 2013 yılında “dijital bağımlılık” teriminin gündeme geldiği görülmektedir (Khang vd., 2013). Öte yandan dijital bağımlılıkla ilgili alanyazında sıklıkla internet bağımlılığına yönelik çalışmalara yer verildiği gözlenmektedir. Fakat bu kavramlar birbiri ile kapsayıcı bir ilişki içerisindedir. Çünkü internete erişebilen cihazlar dijital teknolojiler kapsamına alınmaktadır. Bu arada çevrimiçi bağlantı özelliğinin dijital bağımlılık için bir ön koşul olmadığı da söylenebilir. Çünkü bireyler dijital cihazları bu cihazlar aktif olarak internete bağlı olmadığında bile aşırı derecede kullanabilirler (Almourad vd., 2020). Dijital cihazların zorlayıcı ve aşırı kullanımını tanımlamak için bir etiket olarak “Dijital Bağımlılık” teriminin kullanımını önerilmektedir (Cham vd., 2018). Nitekim bu araştırmada da internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı gibi terimler yerine, tüm bu terimleri içine alan ve kapsam geçerliği yüksek bir olgu olan “dijital bağımlılık” ifadesi tercih edilmiştir.

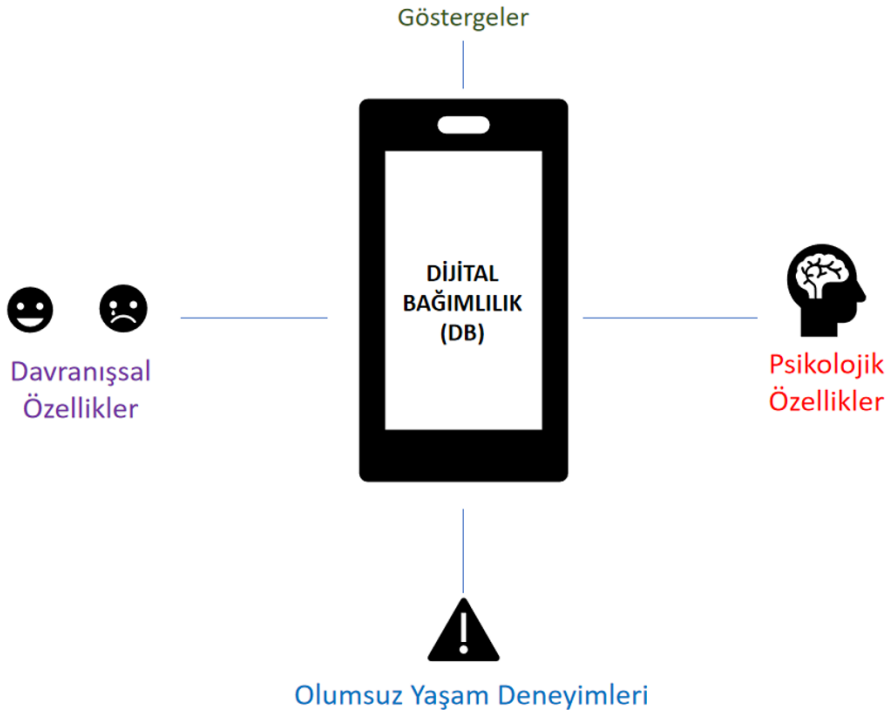
Dijital bağımlılık (DB), dijital teknolojilerin aşırı kullanımıyla sonuçlanan bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Khang vd., 2013). Dijital bağımlılık ayrıca, dijital teknolojilerin aşırı veya sorunlu kullanımından kaynaklanan bir bağımlılık türü olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bazı araştırmacılar, dijital bağımlılık teriminin teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı terimlerini de içine aldığını ifade etmektedir (Singh & Singh, 2019).



Dijital bağımlılık, üzerinde sıklıkla tartışılan ve nispeten yeni bir kavramdır. Problemlerli internet kullanımı kavramı dijital teknolojilerin riskli kullanımı ile kendini gösterirken dijital bağımlılık kavramı ise çeşitli psikolojik ölçeklerle sınıflandırılabilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kesici & Tunç, 2018). Dijital bağımlılık sadece dijital teknolojilerin kullanım süresi ile ölçülemeyecek psikolojik, davranışsal göstergeleri olan bir olgudur. Nitekim bir dijital cihazın kullanım süresi veya dijital ortamlarda geçirilen zaman tek başına bağımlılığın kesin bir ölçüsü olarak kabul edilmemektedir. Örneğin, dijital teknolojilerin kullanım sıklığı, bireyin mesleğine ya da eğitim gördüğü alana göre değişiklik gösterebilir. Ancak bireyin cihazları ihtiyaçları ve gereklilikleri dışında da gün boyunca çok sık kontrol ediyorsa ve bu durumu kontrol edemiyorsa, bu göstergeler artık dijital bağımlılık için bir ipucu olabilir. Dijital cihazı alışlagelmiş ve mevcut uyku düzeni dışındaki saatlerde kullanmak, cihazı kontrol etmek amacıyla uyanmak veya bunu yapmak için geç kalmak gibi davranışlar, birer bağımlılık göstergesi olabilir. Fakat bu davranış kalıpları, kişinin çalışma programına ya da uyku düzenine bağlı olarak değişkenlik göstereceği için bu göstergeler de bağımlılığın tespiti için tam olarak güvenilir ipuçları olmayabilir. Böyle bir değerlendirme ile bağımlılığı dijital cihazlarla harcanan saatlere bağlamak, bu olgunun çok yönlü yapısını basitleştirebilir. Çünkü kişi aşırı kullanım kalıpları göstermese de dijital bağımlı olabilir. Bu açıdan dijital bağımlılık olgusunun kullanım saatlerinin ötesine geçerek Şekil 2’de belirtilen psikolojik, davranışsal özellikler ve olumsuz yaşam deneyimleri boyutları ile birlikte ele alınması önerilmektedir (Cham vd., 2018).

## Şekil 2

### Dijital Bağımlılığın Göstergeleri



Şekil 2’de görüldüğü gibi, dijital bağımlılığın psikolojik, davranışsal özellikler ve bunlarla ilişkili olumsuz yaşam deneyimleri boyutları tanımlanmaktadır (Cham vd., 2018). Bu bağlamda, dijital bağımlılığın kavramsallaştırılması sürecinde dijital cihazlarla aşırı meşgul olma gibi davranışsal belirtiler; duygu durum değişiklikleri gibi psikolojik belirtiler dikkate alınmıştır. Bağımlılığın olumsuz yaşam deneyimleri boyutunda ise dijital bağımlılığın sosyal, akademik ve iş hayatındaki zararlı sonuçlarına vurgu yapılmaktadır. Benzer şekilde alanyazında rastlanan farklı araştırmalar, dijital cihazlara yönelik geliştirilen bağımlılığının üniversite öğrencileri üzerinde, eğitimin çıktılarının aksaması, sağlık sorunları ve sosyal ilişkilerin zarar görmesi gibi olumsuz etkilerine vurgu yapmaktadır (Almourad vd., 2020; Chou vd., 2005; Xue vd., 2018; Peng vd., 2019; Mo vd., 2020). Bu bağlamda aşağıda dijital bağımlılığın olası psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sonuçları, ilgili alanyazın eşliğinde sunulmuştur.

### ***Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları***

Dijital bağımlılığın psikolojik sonuçları ve nedenleri bu bağımlılık türünün daha iyi anlaşılabilmesi için oldukça önemlidir. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi dijital bağımlılığı olan bireyler, dijital cihazlarını ruh hali değişikliği, stres veya can sıkıntısını gidermek için kullanabilirler. Dijital bağımlılığının olası psikolojik sonuçları ise Şekil 3'te gösterildiği gibi sıralanabilir (Cham vd., 2018). Bu bölümde ise dijital bağımlılığın olası psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sonuçları, ilgili alanyazın eşliğinde sunulmuştur.

### **Şekil 3**

*Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları*



Şekil 3'te yer verilen dijital bağımlılığın olası psikolojik göstergeleri aşağıda yer verilen şekilde açıklanmaktadır:

**Fomo:** Dijital bağımlılar, FOMO (Fear of Missing Out, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) olarak bilinen sosyal etkinliklerin ve arkadaşlarla yaşanabilecek olası etkileşimlerin dışında bırakılma korkusu yaşayabilirler.

**Yoksunluk:** Bağımlı bireyler, dijital cihazlarına bir süre erişemezlerse, kaygı ile ilişkili duygular içeren yoksunluk belirtileri gösterebilirler.

**Tolerans:** Dijital bağımlı bireyler, tolerans olarak bilinen, eski memnuniyeti elde etmek için dijital cihaz ve sosyal medya kullanımlarını gittikçe artırabilirler.

**Nüksetme:** Dijital bağımlı bireyler, dijital teknolojilerden uzak kaldıklarında bağımlılık durumu, önceden var olan kalıntılarıyla tekrar ortaya çıkabilir (Taştepe vd., 2021).

Dijital bağımlılık gösteren bireyler, bağlandıkları cihazlardan uzak kaldıklarında kaygı ve üzüntü duyarak depresif belirtiler gösterebilir (Lee vd., 2008). Depresyon durumu dijital bağımlılığın hem sebebi hem de sonucu olabilir. Nitekim ilgili alanyazında internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayan bireylere kıyasla daha fazla depresyon eğilimi gösterdikleri ifade edilmektedir (Kim vd., 2006). Bunlara ek olarak, internet bağımlılığının, sosyal katılım ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerinin incelendiği kapsamlı bir boylamsal çalışmada problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluşun azalmasıyla sonuçlanabileceği ortaya konulmuştur (Kraut vd., 1998; Özden & İcellioğlu, 2014). Kuss (2013), internet bağımlılığının potansiyel bir ruh sağlığı sorunu olduğunu, başka bir ifadeyle çeşitli ruh sağlığı sorunları için bir potansiyel teşkil ettiğini dile getirmektedir. İnternet bağımlıları, çevrimiçi olmadıklarında, “internetsiz yapamam” veya “internete ihtiyacım var” gibi cümlelerle yoksunluk ve geri çekilme duygusu hissederler (Young, 2004). Üstelik bu sorunlar bireyin hayatının farklı dönemlerinde, eski kalıntıları ile birlikte yeniden nüksedebilir (Taştepe vd., 2021).

Dijital teknolojilere yönelik bağımlılığının önemli psikolojik değişkenlerden olan benlik saygısı üzerindeki etkilerini irdeleyen Mo ve arkadaşları (2020), gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, internet bağımlılığının benlik saygısını azalttığını ve bu durumun öğrencilerin akademik beklentilerini olumsuz yönde etkilediğini vurgulamışlardır. Ayrıca alanyazında rastlanan farklı bir çalışmada, internet bağımlılığın duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluklarına neden olabileceği dile getirilmektedir (Aboujaoude, 2010). Günümüzde önemli bir problem olarak gözlenen kaygı ve depresyon durumları da alanyazında internet bağımlılığı ile ilişkileri raporlanan sorunlar arasında yer almaktadır (Ceyhan vd., 2019). Bunlara ek olarak, internet bağımlılığının, sosyal katılım ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini inceleyen boylamsal bir çalışmada, problemlili internet

kullanımının psikolojik iyi oluşun azalmasıyla sonuçlanabileceği ortaya konulmuştur (Kraut vd., 1998; Özden & İcellioglu, 2014).

Alanyazında dijital teknolojilere yönelik geliştirilen bağımlılıkla ilgili olarak farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Bu farklılıklar, dijital bağımlılık kavramının güncel ve çok yönlü bir tanımlamalarla duyulan ihtiyacın göstergeleridir. Nitekim ilgili alanyazında da dijital bağımlılık olgusunun farklı teknolojiler için ortak örüntüler, özellikler, belirtiler ve çıktılar barındırdığı ve bu terminolojinin kontrol listesi haline getirilmesi gerektiği savunulmaktadır (Cham vd., 2018). Bu bağlamda aşağıdaki bölümde dijital bağımlılık olgusu; göstergeler, olumsuz yaşam deneyimleri, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal çıktılar bağlamında açıklanmaktadır.

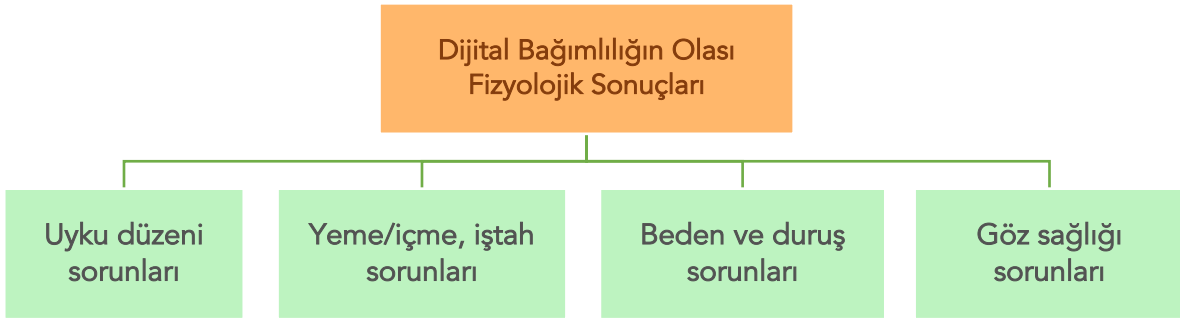
### ***Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları***

Dijital teknolojilere kontrolsüz erişimin, bireyin beyin gelişimi üzerinde, değerlendirilmesi gereken birtakım olumsuz riskleri ve etkileri olduğu belirtilmektedir (Baciu, 2020). Özellikle genç yaşlarda nöro-gelişimsel süreçler nedeniyle, dijital teknolojilere yönelik olarak geliştirilen bağımlılıklar gençlerin zihinsel sağlığı için önemli bir risk oluşturur ve bu durum bireyin günlük yaşamını etkileyen birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilir (Cerniglia vd., 2017).

Dijital bağımlılık gösteren bireyler, uykusuzluk, hareketsizlik gibi dolaylı nedenlerle sağlıksız şekilde kilo alabilirler. Bunlara bağlı olarak bireylerde yeme içme bozuklukları ve iştah sorunları görülebilir (Young, 1999). Benzer şekilde çeşitli çalışmalarda, dijital bağımlılığın neden olduğu uyku problemleri ile öğün atlamaya bağlı yeme bozuklukları gibi ciddi sonuçlar gösterdiği vurgulanmaktadır (Baciu, 2020; Dresch-Langley & Hutt, 2022; Lane vd., 2021). Cham ve arkadaşlarına göre de (2018) dijital teknolojilerin aşırı ya da kontrolsüz kullanımı öğün atlama ya da cihaz başında aşırı yemek yeme davranışlarına yol açabilmekte ve bu durum birtakım fizyolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Dijital bağımlılığın alanyazında sıklıkla rastlanan fizyolojik sonuçları Şekil 4'te sunulmuştur.

#### Şekil 4

##### *Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları*



Şekil 4'te yer verilen göstergeleri destekler biçimde Çelebioğlu vd. (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcıların "internet bağımlılığı" toplam puan ortalaması ile "uyku kalitesi indeksi" toplam puan ortalaması arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada kötü uyku kalitesi ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı gösteren bireylerin uzun süreler ekran karşısında hareketsiz kalmaları sonucunda kilo alarak çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya geldikleri görülebilmektedir (Griffiths, 2000; Young, 1999).

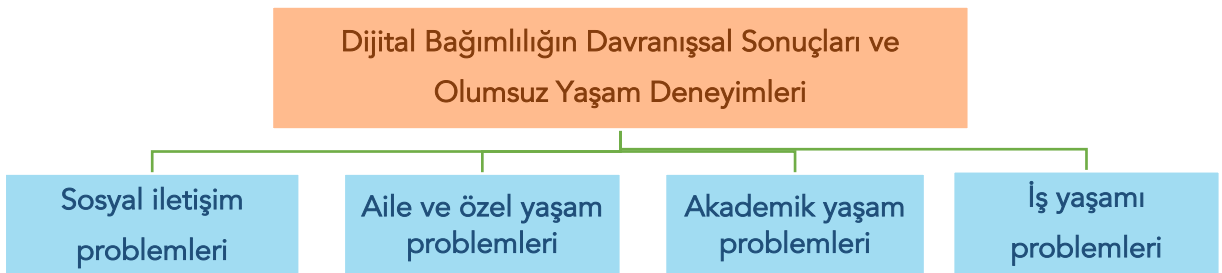
##### ***Dijital Bağımlılığın Olası Davranışsal Sonuçları***

Dijital bağımlılığın kavramsallaştırılması sürecinde önemli olan boyutlardan birisi de dijital bağımlılığın davranışsal sonuçlarıdır. Bu bölümde dijital bağımlılığın davranışsal sonuçları ve bu davranışlarla ilişkili olumsuz yaşam deneyimlerine yer verilmektedir. Dijital bağımlılık bir dizi davranışla karakterize edilebilir. Örneğin birey sürekli olarak dijital cihazlarını kontrol etmeleri gerektiğini hissederek bu cihazlarla ilgili takıntılı davranışlar ve yoksunluk belirtileri gösterebilirler. Bu kontrol davranışı ise aşırı kullanıma yol açabilir. Zamanla birey, bu dürtüye karşı koyamadığı için bu davranışları kontrol etmede güçlükler yaşayabilir. Bu da bireyin bireysel cihaz kullanımını yönetme becerisinden yoksun olduğunu hissetmesine ve kontrol kaybı duygusunun gelişmesine neden olabilir. Kontrol kaybı duygusu ise düşünmeden, aceleci ve umursamaz davranışlarla birlikte dürtüsellığe yol

açabilir (Chemnad vd., 2022). Bunlara benzer şekilde bazı araştırmalarda ise, internete olan bağımlılığın üniversite öğrencileri üzerinde, akademik performansta düşüş; sağlık sorunları ve sosyal ilişki problemleri gibi olumsuz sonuçlarına yer verilmektedir (Chou vd., 2005; Mo vd., 2020; Xeng vd., 2019). Alanyazında dijital teknoloji bağımlılığının çeşitli psiko-sosyal olumsuzluklarla ilişkili olduğuna ilişkin önemli kanıtlar vardır. Bazı araştırmalar ise, internete olan bağımlılığın üniversite öğrencileri üzerinde, akademik ~~ile sağlıkla ilgili~~ sorunların yaşanması ve sosyal ilişkiler konusunda sıkıntıların ortaya çıkması gibi olumsuz sonuçlarının olabildiğini göstermektedir (Chou vd., 2005; Mo vd., 2020; Peng vd., 2019; Xue vd., 2018). Önceki nesillerle karşılaştırıldığında, bugün birçok öğrencinin akademik sorumluluğu olduğu halde zamanının önemli bir bölümünü akademik çalışmalara ayırmak yerine daha çok dikkat dağıtıcı unsurlara ayırdığı görülmektedir (Arum & Roska, 2011; Houston, 2019). Bu durumunu bir sonucu olarak da yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığının, amaçlanan öğrenme çıktılarını sekteye uğratabileceği (Young, 1998) söylenebilir. Dijital bağımlılığın alanyazında sıklıkla rastlanan davranışsal sonuçları Şekil 5'te sunulmuştur.

## Şekil 5

### *Dijital Bağımlılığın Davranışsal Sonuçları & Olumsuz Yaşam Deneyimleri*



Dijital cihazların özellikle eğitimde, iş hayatında ve sosyal hayatta yaygınlaşan kullanımı sürecinde yapılan hatalar, bireyleri çeşitli problemlerle karşı karşıya getirebilir. İnternet bağımlılığının benlik saygısı ve akademik başarı üzerindeki sonuçlarını irdeleyen Mo vd. (2020), gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, internet bağımlılığının benlik saygısını azaltarak akademik beklentilere yönelik dolaylı olarak olumsuz bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Dijital bağımlılık sadece akademik ve sosyal yaşamda değil aynı zamanda iş yaşamında da olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Yoksunluk belirtileriyle birlikte ortaya çıkan aşırı miktarda zaman harcama sonucunda bireyde bir işin/görevin tesliminin/tamamlanmasının son tarihini kaçırmak gibi profesyonel yaşam sorunları görülmüştür (Cham vd., 2018). Alanyazında daha önceki çalışmalara bakıldığında benzer şekilde bağımlıların internetin aşırı kullanımından dolayı, ailevi ve mesleki sorunlar yaşadıklarını dile getirdikleri görülmektedir. Bu sorunların başında, uykusuzluk ve yorgunluk gibi bazı fiziksel şikâyetler bulunmaktadır. Ayrıca, bağımlı öğrencilerin ciddi akademik sorunlar yaşadıkları da vurgulanmaktadır. Hatta elde edilen verilere göre internet bağımlılığın, düşük notların yanı sıra üniversitelerden atılma ile sonuçlanabildiği de görülmektedir (Young, 1998). Brenner (1997) gerçekleştirdiği çalışmada, yaklaşık 600 katılımcının %80'i, zamanı yönetememe, uyku bozuklukları, öğün atlamaya bağlı yeme bozuklukları gibi ciddi sonuçlar gösterdiğini vurgulamaktadır. Bunun dışında ilgili araştırmaya katılan bireyler, iş yerinde yaşadığı sorunlar olduğunu da dile getirmişlerdir. Çalışmada dikkat çeken bir başka bulgu ise, bireylerin internet ortamındaki arkadaşları dışında diğer sosyal yaşamdaki arkadaşlarıyla iletişimi sınırladıkları ve sosyal izolasyonlarının arttığını ifade etmeleridir.

Öte yandan dijital bağımlılık, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini etkileyen olumsuz davranışsal ve sosyal sonuçlar ile bağlantılıdır (Heyoung vd., 2014; Schmitt & Livingston, 2015). Nitekim, ilgili alanyazında, internet bağımlılığının bireylerin davranışlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğine dair kanıtlar yer almaktadır (Hou vd., 2019). Önceki nesillerle karşılaştırıldığında, bugün birçok öğrencinin akademik sorumluluğu olduğu halde zamanının akademik çaba yerine dikkat dağıtıcı unsurlara daha çok ayırdığı görülmektedir (Arum & Roska, 2011; Houston, 2019).

### **İnternet Bağımlılığı**

İlgili alanyazında internet bağımlılığının tanımlanmasına yönelik olarak farklı görüş ve gerekçelere rastlamak mümkündür. Genel olarak internet bağımlılığı, internetin



gereğinden fazla (aşırı) kullanılması isteğinin kontrol edilememesi; internetle ilişkili zaman yönetimi problemleri, internet erişimi olmadığında oluşan yoksunluk duygusuyla birlikte oluşan sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi duygusal belirtilerin açığa çıkması ve bireyin, aile, iş ve sosyal yaşamında bozukluklar meydana gelmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Young, 2004).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk ortaya atıldığında akademisyenler arasında çeşitli tartışmaları beraberinde getirmiştir. Örneğin, bazı araştırmacılar, bağımlılık teriminin özellikle madde kullanımı gibi patolojik vakalarla ilişkilendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Shapira vd. (2000), yalnızca madde bağımlılığına veya patolojik kumar oynamaya dayalı tanımların, problemlili internet kullanıcılarını temsil etmek için yetersiz olduğunu ve gerçek bağımlılığın varlığını bilimsel olarak kanıtlayıcı nitelikte olmadığını iddia ederek “İnternet bağımlılığı” etiketini kullanmaktan kaçınarak “problemlili internet kullanımı” kavramını tercih etmişlerdir. İlgili alanyazında “problemlili internet kullanımı” kavramı, bireylerin internet kullanımı kaynaklı psikolojik, sosyolojik, akademik ve profesyonel hayatı ile ilgili çeşitli zorluklarla karşılaşılması durumu olarak tanımlanmaktadır (Beard & Wolf, 2001).

Ulusal alanyazında genellikle “internet bağımlılığı” olarak kullanılan bu kavramın uluslararası alanyazında farklı kullanımlarına rastlamak mümkündür. Günüş (2009) gerçekleştirdiği tez çalışması kapsamında “internet bağımlılığı” kavramına benzer yönleri olması sebebiyle karşılık gelen farklı terminolojilere yer vermiştir. İlgili çalışma kapsamındaki farklılaşan terimler ve bu terimleri öneren yazarlara ilişkin künye bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*İnternet Bağımlılığı” Kavramıyla İlişkili Farklı Kullanımlar*

Uluslararası Alanyazında Kullanım	Araştırmacılar	Tükçe Alanyazında Kullanım
internet addiction	Goldberg, 1996	internet bağımlılığı
pathological internet use	Davis, 2001; Young, 2004	patolojik internet kullanımı

problematic internet use	Caplan, 2002; Kaltiala-Heino vd., 2004	problemlı internet kullanımı
internet addiction disorder	Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005	düzensiz internet kullanımı
excessive internet use	Yang vd., 2005	aşırı internet kullanımı
cyberaddiction	Vaugeois, 2006	siber bağımlılık
internet dependency	Tvedt, 2007	internet bağımlılığı

*İnternet Bağımlılığı” Kavramıyla İlişkili Farklı Kullanımların Yıllara Göre Dağılımı (Günüç, 2009)*

Tablo 1’deki verilere göre araştırmacılar genel olarak “addiction” kavramı yerine “problematic” ve “pathological” kavramlarına doğru bir yönelim göstermektedirler (Günüç, 2009). Bağımlılık yapıcı zararlı maddelerden farklı olarak internet, toplumumuzda teknolojik bir gelişme olarak birçok fayda sağlamaktadır ve bu teknolojiler, sadece “bağımlılık yapan” şeklinde bir olumsuz ifadeyle etiketlenemeyecek kadar kompleks yapıdadır (Levy, 1996). Kimyasal maddeler ise bu teknolojilerin aksine, profesyonel yaşamımızın ayrılmaz bir parçası değildir ve bireye doğrudan fayda sağlamaz (Young, 2004). Görüldüğü gibi “internet bağımlılığı”, ilk defa ortaya atıldığında meydana gelen tartışmaların aksine alanyazında davranışsal bir bağımlılık sorunu olarak kabul görmüştür (Ferris, 2001; Hansen, 2002). Sonuç olarak, tüm bu kavramların, özellikle aşırı ve problemlı teknoloji kullanımı sonucunda ortaya çıkabilecek istenmeyen durumları ifade ettiği söylenebilir (Günüç, 2009).

İnternet teknolojisinin günümüzde çok sık kullanılması ve hayatımızın içinde önemli düzeyde yer etmiş olması, “bağımlılık” durumunun tespitini ve teşhisini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, doğru bir kavramsallaştırma için normal internet kullanımı ile patolojik internet kullanımını birbirinden ayıran kriterleri doğru tanımak gerekir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında yer verilen bağımlılık tespitinde kabul görmüş, net kriterler olmadığı için internet bağımlılığının doğru tespit edilmesi süreci karmaşık ve zordur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Başvurulan tüm tanı çabalarının yanı sıra, internet bağımlılığın sonuçları ile patolojik kumar oynama davranışlarının benzerlik gösterdiği de ifade edilmektedir (Brenner, 1996; Young & Rodgers, 1998).

Griffiths’e göre ise (2000) çeşitli sosyal sorunlar, siber uzayda da su yüzüne çıkmaya başlamış ve bunlar “teknolojik bağımlılıklar” olarak adlandırılmıştır. Griffiths (1995), internet

bağımlılığını; teknik olarak insan-makine etkileşimine dayalı olan ve kimyasal olmayan, davranışsal bir bağımlılık türü olarak ifade etmektedir. İnternet bağımlılığı, pasif (TV vb.) ya da aktif (bilgisayar oyunu vb.) olabilir ve genellikle bağımlılık eğilimini destekleyen teşvik edici unsurlar içermektedir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde, teknoloji ve internet bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olarak ifade edilebilir (Marks, 1990). Young (1996) ise, "internet bağımlılığı" ile kumar bağımlılığı arasındaki benzerlikler nedeniyle internet bağımlılığı tanım ve kriterlerini belirlerken kumar bağımlılığı kriterlerinin transfer edilebileceğine işaret etmektedir.

### ***İnternet Bağımlılığı Türleri***

İnternet bağımlılığına yönelik terminolojik tartışmalara rağmen bu kavram, internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı olarak değerlendirilebilir ve bu durumun istenmeyen sonuçları olduğu da kabul gören bir gerçektir. Shaw ve Black (2008) çalışmasında Young'ın (1999) ifade ettiği internet bağımlılığının beş alt türünü temel almaktadır. İlgili çalışma kapsamında belirlenen internet bağımlılığının alt türleri aşağıda sunulmuştur:

**Bilgisayar Bağımlılığı.** Bu bağımlılık türüne sahip bireyler, iş performansı veya aile yükümlülüklerini ihmal edecek düzeyde bilgisayar ve bilgisayar uygulamaları ya da oyunları ile vakit geçirmektedir.

**Siber-Seksüel Bağımlılık.** Bu bağımlılık türünün çoğunlukla çevrimiçi pornografi izlemek ve indirmek gibi davranışsal göstergeleri ve çıktıları söz konusudur. Bu davranışları sergileyen bağımlılar, genellikle yetişkinlere yönelik cinsel konuların gündeme geldiği sohbet odalarında zaman geçirmektedir.

**Siber-İlişkisel Bağımlılık.** Bu bağımlılık türü, genellikle çevrimiçi sanal ilişkilere aşırı düzeyde dahil olan ya da sanal seks davranışlarını gerçekleştiren bireylerde görülmektedir. Bazen bu bireyler, çevrimiçi ilişkileri gerçek hayattaki ilişkilerinden çok daha önemli bir noktaya koyabilir. Bunun sonucunda özel hayatlarında ve/veya evliliklerinde çeşitli problemler yaşayabilmektedirler.

**Çevrimiçi Zorlamalar.** Bu internet bağımlılığı türü, geniş davranış kalıpları içermektedir. Çevrimiçi kumar, alışveriş, oyun, sanal yatırımlar gibi riskli davranışlar bu bağımlılık türüne sahip bireylerde sıklıkla görülebilmektedir. Ayrıca bu bireyler, özel, akademik ya da iş yaşamında aksaklıklar yaşamamanın yanı sıra önemli düzeyde finansal kayıplarla da karşı karşıya kalabilmektedir.

**Aşırı Bilgi Yükleme.** Bu bağımlılık türüne sahip bireyler bilgi aramak, toplamak için çevrimiçi ortamlarda gereğinden fazla ve orantısız biçimde zaman harcamaktadır.

Young'ın (1999) ortaya koyduğu bu alt tanımlamalara yanıt olarak Griffiths (1999), bahsi edilen kullanıcıların çoğunun "İnternet bağımlısı" olmadığını, sadece farklı bağımlılık türlerine sahip oldukları için interneti bir araç olarak aşırı kullanımlarının söz konusu olduğunu savunmuştur. Griffiths (1999), bahsi geçen çevrimiçi davranışı sergileyen bir kumar bağımlısının internet bağımlısı olmadığını ifade etmektedir. İnternet sadece bu bireylerin ilgili davranışları gerçekleştirme için işe koştukları bir araçtır. Bu bireyler internet dışında da bu davranışları gösteren ve farklı patolojik bağımlılıkları olan kişilerdir. Bu bireyler kendilerini iyi hissettirmek için olduklarından farklı bir sosyal kişilik ve kimlik üstelenerek kendilerine sanal ve alternatif bir gerçeklik sağlarlar. Sanal ortamlarda hissedilen anonim olma duyguları, psikolojik veya fizyolojik olarak oldukça tatmin edici olabilir (Griffiths, 1999).

Görüldüğü gibi internet bağımlılığı farklı alt türleri bulunan çok yönlü bir kavramdır. Bu açıdan internet bağımlılığı kavramının daha iyi anlaşılabilmesi nedenleri ile birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamda aşağıdaki bölümde internet bağımlılığının nedenlerine yer verilmiştir:

### ***İnternet Bağımlılığının Nedenleri***

İnternet bağımlılığının nedenlerini keşfetmek, bu bağımlılığın olası olumsuz ve istenmedik sonuçlarını önlemek adına etkili olabilir. Young'a göre (1999) internet bağımlılığın altında yatan nedenlerden biri de duygusal zorluklardan ve problemler

durumlardan kaçmaktır. Örneğin birey, stres, depresyon ya da kaygı durumu, iş tükenmişliği, akademik sıkıntılar ya da özel hayat sorunları yaşıyorsa internet aracılığı ile sanal kaçış davranışları gösterebilirler. Başlangıçta bu bireyler için internet, oldukça faydalı ve kolaylaştırıcı bir unsur gibi görünse de zamanla bu teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda faydanın yerini ciddi zararlar alabilmektedir. Üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığın nedenlerine sorgulayan bir çalışmada, internet bağımlılığı eğilimleri sergileyen üniversite öğrencilerinin yalnız olma eğiliminde olduklarına ve yalnızlıkla başa çıkmak için çevrimiçi sosyal ağları kullandıkları vurgulanmaktadır (Engelberg & Sjöberg, 2004), Benzer şekilde üniversite öğrencilerine yönelik internet bağımlılığını inceleyen Lan ve arkadaşları (2020), çalışmaları sonucunda, internet kullanım süresi, akademik performans, yalnızlık ve stres değişkenlerinin internet bağımlılığı ile ilişkili faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır. Alanyazında rastlanan bir çalışmada, internet kullanım süresi ile çevrimiçi risklere maruz kalma olasılıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Livingstone vd., 2011).

Peng ve arkadaşları (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı kampüs sistemi aracılığı ile elde edilen büyük veriler üzerinden tahmin algoritmaları gerçekleştirerek internet bağımlılığının nedenleri ve bu bağımlılık türüyle ilişkili faktörleri tespit etmeyi hedeflemektedir. Bu amaçla, akıllı kampüs sistemleri aracılığıyla öğrenci davranışlarına yönelik, internet erişim verileri ve tüketim verileri toplanmıştır. Bu verilerle öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini nicel olarak bir makine öğrenme modeli olan karar ağacı mekanizması ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, internet bağımlılığına yönelik çevrimiçi davranışları tahmin edebilmek için öğrencilerin günlük Wi-Fi erişim süreleri, tüketim miktarları, tüketim sıklığı unsurlarının yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışma sonucunda internet bağımlılığı değişkeninin öğrencilerin çevrimiçi kalma sürelerini etkileyecek gizil bir değişken olduğu ifade edilmiştir.

Alanyazında internet bağımlılığını ön görüp görmediği sorgulanan değişkenlerden biri de cinsiyettir. Örneğin, internet bağımlılığında cinsiyete bağlı farklılıkları inceleyen bir

meta-analiz araştırması sonucunda, erkeklerde daha yüksek düzeyde internet oyun bağımlılığı görülürken, kadınlarda daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığının görüldüğü dile getirilmiştir (Su vd., 2020). İnternet bağımlılığını tahmin etmede cinsiyetin rolüne dikkat çeken farklı bir araştırmada, erkeklerin kadınlara kıyasla, internete bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır (Peng vd., 2019)

Mo ve arkadaşları (2020) ise, Hong Kong'daki 859 ergen arasında çevrimiçi olarak geçirilen süre, internet bağımlılığı, benlik saygısı ve akademik istekler arasındaki çoklu ilişkileri incelemek amacıyla, bir yapısal eşitlik modellemesi analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili değişkenler arasındaki ilişkide cinsiyet farkı da ele alınmıştır. İlgili analiz sonuçları, internette geçirilen zamanın internet bağımlılığı ile pozitif yönlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, çevrimiçi sürenin, benlik saygısı ve akademik istekler değişkenlerini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir. Çalışmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen çoklu grup analizleri ayrıca, çevrimiçi etkinliklere harcanan zamanın, yalnızca kadın örnekleminde akademik isteklerle önemli ölçüde olumsuz bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çalışmaya göre internet bağımlılığı, sadece erkek örnekleminde akademik başarı ile anlamlı negatif ilişkiye sahiptir. Bu çalışma sonucunda ayrıca, çevrimiçi etkinliklere harcanan zaman ile internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin, erkek öğrencilerde daha belirgin olduğu ifade edilmiştir.

Burnay ve arkadaşları (2015), internet bağımlılığına neden olan psikolojik faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği bütünlendirici bir model ortaya koymak için yol analizi gerçekleştirmişlerdir. Gerçekleştirilen yol analizi sonucunda, dijital bağımlılığının dürtüsellik ve takıntılı tutku değişkenlerinden etkilenen çok boyutlu bir problem olduğunu doğrulayan bir model ortaya konulmuştur. Ayrıca, çalışmada gerçekleştirilen çoklu regresyon ve yol analizleri, internet bağımlılığı ile dürtüsellik bileşenleri (sabır eksikliği, tez canlılık) ve takıntılı tutkular arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, takıntılı tutku, heyecan arayışı ve uyumlu tutku arasında pozitif ilişkiler raporlanmıştır. Çalışma

sonucunda, internet bağımlılığın takıntılı tutkuyla ilişkili olduğu; ancak farklı psikolojik faktörlerle açıklanması gereken çok yönlü bir durum olduğu dile getirilmiştir.

Üniversite öğrencileri ve ergenlere yönelik olarak gerçekleştirilen farklı çalışmada internet bağımlılığına neden olan risk faktörlerini araştırmış ve çevrimiçi alışverişteki her birim artışın, internet bağımlısı olma ihtimalini %135 artırdığını ifade edilmektedir (Kuss vd., 2013). İnternet bağımlısı öğrenciler, çevrimiçi alışverişte bağımlı olmayan öğrencilere göre önemli ölçüde yüksek puan almıştır. Ayrıca, bu çalışma, alışverişin yanı sıra diğer çevrimiçi sosyal uygulamaların da internete bağımlı olma ihtimalini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir. Örneğin çalışmaya göre, sosyal ağ sitelerinin kullanımı, internet bağımlılığı risk oranını %81 artırmaktadır. Ayrıca, bu çalışmada sohbet odaları ve forumların %60; anlık mesajlaşma platformlarının internet bağımlılığı düzeyinde %52 oranında artışa neden olduğu ifade edilmiştir (Kuss vd., 2013).

Bu değişkenlerden farklı olarak kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı riskine etkisini incelediği farklı bir araştırmada 2.257 üniversite öğrencisi ve 3.105 ergenin katılım gösterdiği iki bağımsız örneklem için belirli kişilik özellikleri ile bu kişilik özelliklerinin artan internet bağımlılığı riskine katkıda bulunma düzeylerini araştırmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen ölçümler ve nitel görüşmeler aracılığı ile elde edilen veriler, bir dizi regresyon ve yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, belirli kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı için risk faktörleri olduğunu ortaya konulmuştur. Çalışma sonucunda kişilik özellikleri açısından, “dünyayı kötü ve güvensiz bir yer olarak algılama” olarak tanımlanan nevrozluğun dijital bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal çevrimiçi etkinliklerin sık kullanımı, yüksek nevrozlu ve düşük uyumluluk, internet bağımlısı olma ihtimalini önemli ölçüde artırmaktadır. Bu bağlamda internet bağımlılığının nedenleri sorgulanırken bireyin nevrozlu ve uyumluluk düzeyleri değerlendirilebilir (Kuss vd., 2013).

Bu bölümde yer verilen internet bağımlılığı kavramını kapsayan dijital bağımlılık, bireylerin yaşam kalitesini, fizyolojik, psikolojik sağlığını ve akademik hayatını tehdit eden

bir problemdir. Bu problemin bilinen ve halen keşfedilmeyi bekleyen psikolojik ve bilişsel nedenleri bulunmaktadır. Dijital bağımlı bireyler, dijital teknolojilerle yoğun etkileşim içinde buldukları zamanlarda çok sayıda risk ve tehdit unsuruyla karşılaşabilirler. Dijital bağımlılık ile dijital risk alma davranışları arasında karşılıklı olarak birbirini besleyen bir ilişki söz konusudur (Jiang vd., 2018). Bu bölümde dijital bağımlılık ile dijital risk alma arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için öncelikle dijital risk tanımlamalarına yer verilmiştir.

### **Dijital Riskler**

21. yüzyılda dijital ortamlar çok büyük fırsatlar sunmaktadır. Fakat günlük hayatta olduğu gibi, dijital ortamlarda da hiç risk barındırmayan bir atmosfer mümkün değildir. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) 2022 raporuna göre, dijital riskler, özellikle genç yaş gruplarındaki bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını tehdit edebilecek sonuçlar doğurmaktadır. Fakat bu tehditlerin önemi bilinmesine rağmen dijital risklerin net bir kavramsallaştırmasının olmadığı görülmektedir. Alanyazında bu dijital riskleri tanımlayan çeşitli kavramlara rastlamak mümkündür. Kullandığımız dijital teknolojilerin barındırdığı bu tehlikeleri açıklamak için kullanılan kavramlardan biri “dijital risk” ifadesidir (OECD, 2022). Alanyazında bu kavramı ifade eden “dijital tehlikeler” (Palmer, 2015); “çevrimiçi güvenlik riskleri (NSPCC, 2019); “çevrimiçi risk” (Livingstone vd., 2022); çevrimiçi zarar gibi farklı alt kavramlara rastlamak mümkündür. Fakat, “Dijital” terimi hem çevrimiçi hem de çevrimdışı birçok cihazı ifade eden daha kapsamlı bir kavramı ifade etmektedir. Bu açıdan dijital ortamlarda karşılaşılan riskleri, “çevrimiçi” sınıflaması ifadesi kullanılarak ele almak yaygınlaşan dijital teknolojilerin göz ardı edilmesine sebep olabilir. Bu yüzden bu çalışmada çevrim içi ve çevrim dışı dahil çeşitli riskleri içerisine alan tehditleri ifade etmek amacıyla “dijital riskler” kavramı tercih edilmiştir. Bu bölümde ilk olarak dijital teknolojilerin kullanım sıklıklarıyla birlikte artan dijital risk türlerine yer verilmiştir.



### ***Dijital Risk Türleri***

OECD (2022) tarafından 21. Yüzyılda Dijital Risklerin 4c'si olarak ifade edilen risk gruplandırması önerilmektedir. Bu gruplandırmalar sırası ile "İçerik" (Content); "Davranış-Tutum" (Conduct); "İletişim" (Contact) ve bireyin müşteri olarak katılım gösterdiği dijital ortamlarda dijital pazarlama unsurlarına maruz kalması sonucunda meydana gelebilecek "Sözleşme" (Contract) riskleri olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda aşağıda ilgili risklere yer verilmiştir.

**İçerik Riskleri.** Dijital ortamda karşımıza çıkan içerik riskleri, özellikle 21. Yüzyılda yaygın bir tehdit haline gelmiştir. İlgili alanyazında, özellikle genç yaş gruplarının zararlı ve yasa dışı dijital içeriklerin doğrudan alıcısı konumunda olduğu vurgulanmaktadır. Bu risk türüne pornografik riskler, reklamlar, spamlar, kötü amaçlı yazılımlar, şiddet yönelimli ve ırkçı söylemler barındıran içerikler örnek verilebilir (OECD, 2022).

**İletişim Riskleri.** Bu risk türü, dijital ortamlarda sosyalleşmenin gerekliliklerinden olan iletişim ve etkileşim sonucunda bireyin karşılaştığı tehlikeleri ifade etmektedir. Örneğin, bireyin sosyal ağlarda maruz kaldıkları riskli iletişim bu kategori altına alınabilir. Ayrıca özellikle günümüzde artan kişisel bilgilerin çalınması ve kişisel verilerin kötüye kullanımı da riskli dijital iletişimlerin birer sonucu olabilir.

**Davranış Riskleri.** Bu kavram kapsamında riskli içerik indirme, yasadışı faaliyetlere katılım, siber zorbalık, siber taciz, dijital ortamlarda zararlı materyal oluşturma veya paylaşma davranışları örnek gösterilebilir. Ayrıca bu riskli davranışlar, dijital ortamlarda başaklarına zarar verebilecek tavsiyelerde bulunmak ve güvenilir olmayan tavsiyeleri uygulamak gibi bir boyuta ulaştığında bireyin sağlığını tehdit edebilecek sonuçlar doğurabilmektedir.

**Sözleşme Riskleri.** Bu risk türü bireyin tüketici olarak bulunduğu dijital ortamlarda karşılaştığı riskleri ifade etmektedir. Bunlara örnek olarak, yasa dışı dijital pazarlama mesajları almak, ticari mesajlara maruz kalmak, dijital dolandırıcılık gibi ekonomik risklere ya da kimlik hırsızlığına maruz kalmak örnek verilebilir.

**Ticari Riskler.** Dijital ortamlarda sıklıkla karşılaşılan risk türlerinden biri de ticari reklam riskleridir. Bu risklere spamlar ve sponsorluk reklamları örnek gösterilmektedir. Ayrıca bu kapsama alınan takip riski, kişisel bilgilerin takip edilmesi ve saklanması kumar ve yasa ışığı sitelere istemsiz erişim, zararlı indirmeler gibi riskleri de beraberinde getirebilir.

Tüm bu risk sınıflamalarının yanı sıra alanyazında dijital riskleri odak alan çalışmalarda rastlanan etkileşim, içerik ve güvenlik gibi farklı risk türleri de bulunmaktadır (Athanasίου vd., 2018; Brighi vd., 2019; Chang, vd., 2013; Chang vd., 2015; Çolak, 2019; Lin, 2020; Leadbeater, 2014; Lin, 2020; Livingstone, 2018; Shaw vd., 2019; Şimşek vd., 2019; OECD, 2022; Purnama vd., 2021;). Yukarıda yer verilen sınıflamanın yanı sıra farklı bir araştırmada dijital riskler ticari riskler, saldırganlık riskleri, cinsel riskler ve değerlere yönelik riskler olmak üzere dört farklı biçimde gruplandırılmıştır (Livingstone vd., 2009).

Çevrimiçi riskler konusunda araştırmalar yürüten Çolak'a (2019) göre, dijital ortamlarda rastlanan risklere siber zorbalık, kişisel bilgi ve veri hırsızlığı, dolandırıcılık, takip edilme, şiddet ve cinsel içerikli mesajlar almak, yanlış bilgiler ve haberler, zararlı yazılımlar örnek gösterilebilir. Bu açıdan dijital risklerin oldukça geniş bir içerik yelpazesi altında toplandığı söylenebilir (Çolak, 2019; Livingstone vd., 2009). Bu çalışma kapsamında aşağıda, değerlere yönelik riskler, siber zorbalık/mağduriyet riskleri, dijital bağımlılık, dijital sağlık riskleri açıklanmaktadır.

**Değerlere Yönelik Riskler.** Bu risk türü dijital ortamda edinilen bilgilerin kişisel değerlere zarar vermesi ile sonuçlanan riskleri ifade etmektedir. Örneğin, ırkçı söylemler, taraflı ve yanlış bilgi paylaşımı, ilaç tavsiyeleri, kendine zarar vermeye yönelik tavsiyeler, zararlı diyet programları bu risklere örnek gösterilebilir (Livingstone vd., 2009).

**Siber Zorbalık / Mağduriyet.** Dijital ortamların kullanımının yaygınlaşması ile artan önemli risk türlerinden biri de siber zorbalık ve sebep olduğu siber mağduriyet durumudur. Son 20 yıldan kısa bir zaman önce başlayan siber zorbalık ile ilgili araştırmalar son yıllarda katlanarak artış göstermiştir (Haura & Ardi, 2020; Tran vd., 2021). Bu açıdan Strohmeier ve Gradinger (2022), önemli dijital risklerden biri olan siber zorbalık ve mağduriyet konusunda

yaşanan sorunları ele almak ve bu konudaki eksiklikleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. İlgili araştırmada öncelikle siber zorbalık ve mağduriyet kavramları yeniden tanımlanmıştır. Bu bağlamda, önemli dijital risklerden olan siber zorbalık kavramı; “medyalaşmanın sebep olduğu bir meta süreç ve psiko-sosyal gelişimsel bir olgu” olarak tanımlanmaktadır. Çalışmada, sosyal ilişkileri şekillendiren siber zorbalık ve mağduriyet riskinin önlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğuna vurgu yapılmaktadır. Çünkü bu risk faktörlerinin net biçimde tanımlanması, ölçülenmesi ve koruyucu faktörlerin ortaya konulması oldukça önemlidir. Çalışma sonucunda, siber mağduriyet ve siber zorbalığın müdahalesi sürecinde koruyucu ve risk faktörlerine yönelik gelişimsel modeller ve teorik bakış açıları geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Teknolojideki gelişmeler ve gençlerin teknolojiyi kullanım sürelerindeki kontrolsüz artış, öğrencilerin teknoloji aracılığı ile zorbalık davranışları sergilemelerinde ya da bu ortamlarda zorbalık davranışlarına maruz kalarak siber mağdur durumuna gelmelerine neden olabilmektedir (Gini vd., 2018). Zorbalık, son yıllarda sıkça duyulan ve farklı araştırmacılar tarafından incelenen önemli çalışma alanlarından biridir. Bilgi ve İletişim Teknolojilerinin (BİT) kötü amaçlı kullanımı, öğrenciler arasında “siber zorbalık” olarak isimlendirilen bir dijital riskin gündeme gelmesine sebep olmuştur. Siber zorbalık, akıllı telefon, bilgisayar gibi iletişim teknolojileri kullanılarak bir bireye veya gruba yönelik kasıtlı, zarar verici davranışları ifade etmektedir (Cinar vd., 2017). Okul çağında zorbalığa maruz kalmanın ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerinin genç yetişkinlikte de devam ettiği görülmektedir (Leadbeater, 2014). Öte yandan, siber zorbalık ve mağduriyet durumları üzerinde psikolojik değişkenlerin rollerini irdeleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Lin, 2020). Siber mağduriyet ile neden olduğu olumsuz sonuçlar arasındaki bağlantıların altında yatan potansiyel mekanizmaları araştıran çalışmalar az olsa da oldukça önemlidir. Örneğin, ergenlerle birlikte yürütülen bir araştırma, psikolojik dayanıklılığın siber mağduriyet ile duygusal semptomlar arasında aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Brighi vd., 2019). Benzer şekilde gerçekleştirilen bir başka çalışmada akran mağduriyeti ile problemleri internet

kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Strittmatter vd., 2014). Siber mağduriyet ile ilgili olarak, siber zorbalık mağdurlarının, mağdur olmayanlara kıyasla yüksek depresyon riski ve önemli ölçüde psikolojik sorunlar yaşadıkları belirtilmiştir (Fahy vd., 2016; Mallik & Radwan, 2020). Siber zorbalık mağdurlarının, mağdur olmayan bireylere kıyasla öznel iyi oluşlarının önemli düzeyde ve olumsuz biçimde etkilendiği ifade edilmektedir (Shaw vd., 2019). Siber mağduriyet ile internet kullanımı arasındaki çift yönlü ilişkiyi inceleyen farklı bir çalışmada, riskli internet davranışı olan (yabancılarla sohbet etme; kişisel fotoğraf paylaşma) gibi etkinlikleri gerçekleştiren bireylerin siber zorbalığa maruz kalma olasılığının arttığını ortaya konulmuştur (Chang vd., 2013). Siber zorbalık, akademik başarı, fiziksel ve psikolojik sağlık problemleriyle ilişkilendirmektedir. Siber zorbalığa uğramayan akranlarının aksine siber mağduru gençlerin, zararlı madde kullanımı, suç işleme ve fiziksel sağlık sorunları, kaygı ve depresyon gibi problemler yaşadıklarını ifade etmektedir (Montreuil & Malikin, 2021).

**Dijital Eşitsizlik Riskleri.** Dijital ortamların sunduğu sayısız çevrim içi fırsatlara rağmen günümüzde halen dezavantajlı gruplar için dijital eşitsizlik riskleri söz konusudur. Dijital ortamlarda bireylerin farklılaşan ihtiyaçlarına yönelik çözümler bulmaması olarak ifade edilebilir. Bu eşitsizlikler kimi zaman bireylerin yaşadıkları fiziksel ya da zihinsel engellerden kaynaklanırken kimi zamanda sahip oldukları kişilik özellikler, eğitim düzeyi, sosyal ve ekonomik düzeylerden kaynaklanıyor olabilir.

Yeniliklerin yayılması teorisine göre (Rogers, 1986), bazı bireyler yeni teknolojileri daha hızlı ve kolay benimsemekte ve bunun sonucunda yeniliğe karşı direnci yüksek bireylere kıyasla daha fazla dijital yeterlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, dijital yetkinleri yüksek kullanıcılar ile yeni teknolojilere daha yavaş uyum sağlayan bireyler arasındaki uçurumu güçlendirmektedir. Ayrıca BİT'e erişim açısından daha az kaynağa sahip olan bireylerin sosyal toplumdaki dışlanma olasılığının daha yüksek olduğu ve bu durumun dijital eşitsizliğe yol açtığı ifade edilmektedir (Castells, 2000).

Covid 19 salgını sürecinde artan uzaktan eğitim deneyimleri ile ilişkili çeşitli dijital eşitsizlikler söz konusu olmuştur. Özellikle sağlık ve sosyal yardım hizmetlerine yüksek düzeyde ihtiyaç duyan öğrenenler, dijital hizmetlere uyum sağlama konusunda zorluk yaşama riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Örneğin Finlandiya'da 4495 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda, daha düşük ekonomik ve sosyal çevrimdışı kaynaklara sahip öğrencilerin çevrimiçi hizmetleri daha az yararlı buldukları ortaya konulmuştur (Heponiemi vd., 2021). Çalışmada ayrıca bu eşitsizliklerin, büyük ölçüde öğrenme ortamlarına zayıf erişim, zayıf dijital beceriler ve çevrimiçi hizmetlere yönelik olumsuz tutumlarla sonuçlandığı vurgulanmıştır. Bu açıdan, dijital eşitsizlik riskinin önüne geçmek için internet erişimini ve dijital becerileri geliştirmek ve özellikle savunmasız gruplar arasında olumsuz tutumları ele alacak araçları uygulamak önemli olacaktır. Bu bağlamda, çevrimiçi sağlık ve sosyal yardım hizmetleri daha dezavantajlı grupları ve sosyal olanakları düşük öğrenenler için daha kapsayıcı şekilde tasarlanmalıdır. Benzer şekilde, bir araştırma, COVID-19 salgını sırasında çevrimiçi teknolojilerden olasılığının, sağlık okuryazarlığı düşük ve fiziksel sağlık sorunları olan bireylerde azaldığını ifade etmektedir (van Deursen vd., 2021).

Artan dijital fırsatlara rağmen günümüzde halen zihinsel engellilerin internet kullanımları ve erişimleri sürecinde sıklıkla sorun yaşadıkları görülmektedir. Clements (2022) çalışması kapsamında, 15 yetişkin zihinsel engelli birey ile uzaktan yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmiştir. Bu bireylere yönelik olumlu dijital deneyimler oluşturmalarını sağlayan uygulamaları, dijital eşitsizlik riskini azaltmada etkili olabilir. Ayrıca, bu bireylere sunulacak olan psikolojik danışmanlık desteklerinin, sosyal adaletin sağlanmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları, mağduriyet yaşayan bireylerin, mağduriyetlerinin hemen ardından çok çeşitli olumsuz duygular yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada, zihinsel engellilerin karşılaşacağı çevrimiçi risk deneyimleri ve bu deneyimlerin zihinsel engelli bireyleri nasıl etkilediği konusunda daha fazla araştırma ve uygulamalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır

İngiltere'de bir kamu çocuk hizmetleri kurumu, savunmasız çocukların zararlı çevrimiçi içerikler ve dijital risklerle karşı karşıya geldiklerini ifade eden bir çalışmada (El-Asam vd., 2021) bu tür vakalara nasıl yanıt verileceği hakkında alanyazında ciddi bir eksiklik gözlediğini belirtmektedir. İlgili çalışmada, gençler ve çocuklar arasındaki dijital vakaları ele alma konusunda sağlık ve sosyal bakım servisleri, polis ve yerel hizmetlerinin ne kadar donanımlı olduklarını incelenmiştir. Bu kapsamda 14 personel ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler esnasında ağırlıklı olarak sosyal medya ce cinsel içerik risklerine önem verilmiştir. Görüşmeler sonucunda bütün katılımcıların çocukların cinsel istismarına yönelik çevrimiçi risk farkındalığının olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar, risklerin zararlı sonuçları ile yüz yüze gelmeden önce risklerin fark edilmesinin önemini bildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışma sonucunda, çevrimiçi risklere yönelik kanıtlar ve yönlendirme mekanizmalarının olmamasının kurumlar arası ilişkiyi engellediği belirlenmiştir. Bu açıdan, çevrimiçi risklerin çocuk hizmetleri bağlamında daha dikkatli ve sistematik bir şekilde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Savunmasız gençlerle ilgili vakalara yönelik eğitim ve değerlendirme araçlarının geliştirilmesi, hizmet servislerine rehberlik etme ve çok kurumlu iş birliğini geliştirmek açısından önemlidir.

**Cinsel/Pornografik Riskler.** Bu risk türü altında, zararlı cinsel içeriklere rastlamak, yabancılarla tanışmak, pornografik malzeme üretmek gibi olumsuz sonuçlar doğurabilecek davranışlar örnek gösterilmektedir (OECD, 2022). Alanyazında rastlanan çalışmada öğrencilerin siber zorbalık ve cinsel risklerle baş edebilme stratejilerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha aktif cinsel içerikli risklere karşı başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin risklerle başa çıkma süreçlerinde en çok pasif stratejileri tercih ettikleri görülmüştür. En sık tercih edilen pasif strateji ise "internet kullanımına bir süre ara verme" stratejisidir. Çalışma sonucunda ayrıca, yetişkinler ve genç yaş grupları arasında önemli bir dijital bir uçurum olduğuna vurgu yapılmıştır. Bu uçurum ebeveynler ile gençler arasında

gerekli görülen “destek alma” stratejisinin kullanımına engel teşkil edebilmektedir (Soldatova & Zotova, 2013).

Storer ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, genç yaş gruplarında bireylerin çevrimiçi flört şiddeti riskleri ile başa çıkma süreçleri incelenmiştir. Bu çalışmaya göre gençler “kendilerine inanılmamasından ve yargılanmaktan korktukları için” flört şiddetine karşı sosyal hizmet alma konusunda tereddüt yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada yakın akran şiddetine maruz kalan gençlere erişim amacıyla gençler tarafından sıklıkla kullanılan teknolojilerin etkili bir araç kullanılabileceği ifade edilmektedir. Dijital teknolojiler yardımıyla şiddete maruz kalan gençlerin yardım alması sağlanabilir. Bu konuda araştırmaya katılan gençler, dijital iletişim biçimlerinin daha gizli olduğuna olan inançlarına vurgu yapmışlardır. Bu açıdan dijital teknolojiler, uzmanlar ile mağdurlar arasında bir köprü görevi görebilir (Storer vd. 2022).

**Cinsel Sosyalleşme Riskleri.** Dijital ortamlarda karşılaşılabilecek cinsel içerikli risk türlerinden biri de “cinsel sosyalleşme” riskidir. İlgili alanyazında gençlerin yetişkinlere kıyasla cinsel içerik riskleri konusunda daha bilinçli olduğu fakat cinsel içerikli etkileşim ve iletişimlerin, genel olarak yetişkinler tarafından gerçekleştirildiği ifade edilmektedir. İlgili çalışma kapsamında katılımcılara çevrimiçi riskli davranışları sorulmuştur. Bu bağlamda katılımcıların önemli bir çoğunluğu “...bir yetişkin benden seksi bir video ya da fotoğraf istedi” ifadesini kullanmışlardır (Gámez-Guadix, vd., 2017).

### ***Dijital Risklerle İlgili Alanyazın İncelemesi***

Bu bölümde dijital ortamlarda sergilenen riskli davranışlar ve bu davranışların nedenleri bilişsel ve psikolojik değişkenlerle ilgili olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda ilgili alanyazında dijital riskler ile ilişkileri ortaya konulan risk algısı, risklerden kaçınma stratejileri, duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik değişkenleri inceleyen çalışmalar ele alınmıştır. Dünyayı küresel ölçekte etkileyen Covid 19 salgını sürecinde bireylerin dijital cihaz kullanım süreleri artış göstermiştir. Lobe vd., (2021) yapmış oldukları çalışmada Covid-19 salgını sırasında ebeveynlerinin çevrimiçi risklerle başa çıkmak ve azaltmak için

hangi adımları attığını ve çevrimiçi riskleri nasıl deneyimleyip algıladıklarını incelemişlerdir. Covid-19 salgını, çoğu gencin hayatını dramatik bir şekilde etkilemiş ve gençlerin dikkatinin dijital dünyaya kaymasına neden olmuştur. Salgınla birlikte benimsenen yeni dijital hizmetler ve araçlar, dijital cihaz kullanım süreleri ve davranışlarını ciddi düzeyde değiştirmiştir.

Keipi ve Oksanen (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada, gençlerin sosyal medya ve internette gösterdiği riskli davranışları kategorize etmek amacıyla öğrencilerle görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Sosyal medya risk kategorilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu nitel araştırmada sosyal medya riskleri tematik hale getirilmiştir. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen nitel analiz bulguları, sosyal medya risklerin; cinsel taciz, riskli sahte kimlik hırsızlığı, hakaret ve siber zorbalık gibi temaları olduğunu göstermektedir.

Agha vd., (2020) araştırmalarına katılım gösteren gençlerden Instagram sosyal ağı verilerinin bazı bölümlerini ebeveynleriyle paylaşımlarını ve bu bölümler üzerinde tartışmalarını istemişlerdir. İlgili araştırmaya gönüllü katılım gösteren öğrenciler, böyle bir tartışma etkinliğinin en iyi nasıl tasarlanacağına dair düşüncelerini paylaşmışlardır. Araştırmaya yaşları 18 ile 21 arasında değişen 10 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Öğrencilerin çevrimiçi risk deneyimlerini keşfetmek amacıyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Genç yaş gruplarının çevrimiçi etkinliğini inceleyen yetişkin katılımcılar, gençlerin kendilerine kıyasla daha az korumacı özellik sergilediklerini belirtmişlerdir. Araştırmacılar öğrencilerin özellikle sosyal medya verilerinin gizliliğini koruması konusunda daha çok eğitime ihtiyaç duyulduğuna vurgu yapmaktadır.

19-68 yaş aralığındaki yetişkinlerin sıkça gerçekleştirdiği internet kullanım davranışları belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, riskli davranışlara yönelik algılar ve bu riskli davranışların gerçekleştirilme niyetleri sorgulanmıştır. Katılımcılar çok sayıda çevrimiçi risk alma davranışlarında bulduklarını bildirmiştir. Bu davranışların altında yatan nedenler sorgulandığında ise, kullanıcılar bu davranışlara gerekçe olarak “çevrimiçi teknolojilere yönelik algılanan fayda” ve “teknolojinin kendilerine sunduğu



olanaklar” ifadelerini kullanmışlardır. Ayrıca bu araştırmanın katılımcıları çevrimiçi sosyal ağlarda kişisel bilgilerini paylaşma eğiliminde olmadıklarını ancak alışveriş ve bankacılık işlemleri için kişisel bilgilerini paylaştıklarını ifade etmişlerdir (Byrne vd., 2016).

Siber şiddet riskini araştırmak için İtalya’da beş farklı üniversiteden yaşları 19-25 arasında değişen lisans öğrencilerinin katılımları ile 2365 çevrimiçi anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre, gençlerin sosyal ilişkileri “gerçek” bağlamın dışına taşıdığı ortaya konulmuştur. Bu durum siber şiddeti tetikleyen bir önemli bir faktör olarak ele alınmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda, dijital riskler arasında ele alınan siber şiddet sonucunda doğan risklerle başa çıkma sürecinde, sanal ve gerçek yaşam arasında etkileşim kurulması ve müdahale süreçlerine aile ve okulların da dahil edilmesi önerilmiştir (Macchioni & Santoni, 2022).

Dijital ortamlarda karşılaşılan çevrimiçi saldırganlık riskini ele almak amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya, çevrimiçi ortamda saldırgan davranışlar gösterdiğini bildiren 9-16 yaş arası 1404 ergen ve erken ergen birey katılım göstermiştir. Araştırmada katılımcılar üç gruba ayrılarak küme analizi gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi şiddet riskleri içeren davranışları daha çok erkek öğrencilerin sergilediği görülmüştür. Saldırganlık mağduru üç farklı öğrenci grubu da çevrimiçi saldırganlık karşısında yüksek düzeyde duygusal yoksunluk gösterdiklerini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılım gösteren çevrimiçi şiddet mağduru öğrenciler hem sosyal çevresindeki yetişkinlerden hem de akranlarından yeterince sosyal destek alamadığını hissettiklerini ifade etmiştir. Çalışma sonucunda sosyal ve akran desteği eksikliği ergen gençlerin problemleri çevrimiçi saldırganlık davranışları göstermesinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Ponte vd., 2021).

Çevrimiçi risklerin genç bireyler üzerindeki olası zararlarını anlamak amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada çevrimiçi risklerden tam anlamıyla korunmanın mümkün olmadığını; bu yüzden, gençleri bu risklerin olası psikolojik zararlardan koruyabilecek etkenlerin daha iyi tanımlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Wisniewski vd., 2015). Bu bağlamda çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık puanlarının

çevrimiçi risklerden korumada kilit bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik direnç faktörü ayrıca çevrimiçi riske maruz kalma ve internet bağımlılığının etkisini azaltmaktadır (Wisniewski vd., 2015).

Özbakır Umut ve Karaca (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ebeveynlerin çevrimiçi fayda ve çevrimiçi risk algılarının, çevrimiçi satın alma davranışları üzerindeki etkisi sorgulanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, 376 katılımcıdan çevrimiçi anketler aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda kolaylık faydası ve alışveriş süreci faydasının tekrar kontrolsüz satın alma riski ile anlamlı ve pozitif bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmada çevrimiçi risk algısının katılımcıların eğitim, gelir ve cinsiyetlerine göre değişiklik gösterdiği vurgulanmıştır.

Yaşları 18 ile 79 arasında değişen 326 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada, gençlerin çevrimiçi riskli davranışları ve niyetleri incelenmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların çevrimiçi ortamlarda geçirdiği süre ile gelecekteki risk alma niyetleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Katılımcılarının yaşlarının ise geçmiş risk alma davranışlarıyla negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Genellikle her yaştaki katılımcılar, çeşitli dijital riskler almaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin neredeyse yarısı gerçek hayatta tanımadıkları kişilerle iletişim kurduklarını ve sosyal ağlarında yabancı bireylerle arkadaş olduklarını belirtmişlerdir (White vd., 2017).

Alanyazında rastlanan farklı bir araştırmada, Bulanık İz Teorisi çerçevesini kullanarak gençlerin ve ergenlerin davranış değerlendirme yollarının, çevrimiçi risk alma davranışlarını açıklayıp açıklamadığı sorgulanmıştır. Araştırma iki farklı çalışma grubu ile yürütülmüştür. Bu gruplardan biri, yaşları 18-24 arasında değişen 172 genç bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci çalışma grubu ise yaşları 13 ile 17 arasında değişen 122 ergen bireyden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda ergen bireylerden oluşan grubun çevrimiçi risk alma konusundaki niyetleri gençlerden oluşan gruba göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmaya katılım gösteren ergen bireylerde çevrimiçi riskli davranışlar ile düşünme yolları arasında ilişki olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca bu araştırmanın katılımcıları,

çevrimiçi ortamlarda tanımadığı kişilerle arkadaşlık kurma ve kişisel bilgi paylaşımı gibi riskli çevrimiçi davranışları sergilediklerini bildirmişlerdir (White vd., 2015).

Alanyazında rastlanan bir çalışmada, sosyal medyalar ve çevrimiçi iletişimlerin gençler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini belirlemek amacıyla seçilen 43 ampirik araştırma sentezlenerek sistematik olarak incelenmiştir. İlgili çalışma kapsamında elde edilen veriler, bir kalite değerlendirme aracı ile kontrol edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, çevrimiçi teknolojilerin algılanan faydaları arasında artan sosyal sermaye, algılanan sosyal destek ve artan benlik saygısı yer almaktadır. Çevrimiçi teknolojilerin zararları ise, siber zorbalık, depresyon, sosyal izolasyon ve çeşitli zararlara maruz kalma olarak sıralanmıştır. Çalışma sonucunda, çevrimiçi teknolojilerin zararlı sonuçların. Faydalı sonuçlarına kıyasla daha baskın olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, son yıllarda dijital sağlık teknolojilerinin kullanımının arttığı dile getirilmektedir. Çalışma sonucunda gençlere ruh sağlığı desteğine teşvik eden, güven verici araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Best vd., 2014).

Vandoninck ve d'Haenens (2015) çalışmalarında, çevrimiçi risklerle başa çıkma stratejileri önermişlerdir. Çalışmada çevrimiçi risklere karşı farkındalık yaratmak ve çevrimiçi risklerle ne şekilde baş ettiklerini anlamak hedeflenmiştir. Bu bağlamda yaşları 10 ile 16 arasında değişen 2046 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada öğrencilere, *“çeşitli çevrimiçi riskler ile karşılaştıklarında nasıl tepki verecekleri”* sorulmuştur. Elde edilen veriler, temel bileşen analizlerini kullanarak incelenmiştir. Bunun sonucunda riske özgü başa çıkma stratejileri ve farklı risk türleri belirlenmiştir. Çalışmanın bulguları, gençler çevrimiçi risklerle başa çıkma stratejilerini iki boyutta algıladıklarını göstermektedir. Bu boyutlar “teknik olan ve olmayan önlemler” ve “bağlanmaya karşı ayrılma” olarak isimlendirilmiştir.

Smith ve Livingstone (2014) gerçekleştirdikleri araştırma kapsamında uygulayıcıları ve akademisyenleri bilgilendirmek için çevrimiçi risklerin yaygınlığını ve doğasını incelemişlerdir. Bunun yanı sıra ilgili çalışmada bu çevrimiçi risklerden kaynaklanabilecek olası zararları artıran faktörler ve çevrimiçi risklerden korunma yolları ele alınmıştır.

Araştırmaya katılım gösteren ergenlerden bir kısmı pornografi, cinsel mesajlaşma, yabancılarla temas ve siber zorbalık risklerinden etkilendiklerini dile getirmiştir. Bütün çevrimiçi riskler bir zararla sonuçlanmasa bile, bir boylamsal araştırma çevrimiçi riskler ile psikolojik zorluklar ve düşük benlik saygısı arasında ilişki gözlendiği ortaya konulmuştur. Bu araştırmaya katılım gösteren öğrenciler çevrimiçi ve mobil risklerle iç içe olduklarını ve bu risk etkileşimlerinin gittikçe arttığını vurgulamışlardır (Smith & Livingstone, 2014).

Bayar ve Özerbaş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sınıf öğretmenlerinin derslerinde teknoloji kullanım seviyeleri ve öğrencilerin karşılaştıkları çevrimiçi risklere yönelik algıları ve incelenmiştir. Farklı ilkokullarda görev yapan 250 sınıf öğretmeni, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda, araştırmaya katılan öğretmenlerinin derslerinde internet ve bilgisayar gibi teknolojileri daha çok kullandığı belirtilmiştir. Bu teknolojilere yönelik risk algısı puanlarının ise yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılım gösteren kadın öğretmenlerin risk algısı puanları erkek öğretmenlere oranla daha yüksek hesaplanmıştır.

Farklı bir araştırmada, sınıf öğretmeni adaylarının çevrimiçi risklere yönelik algılarını, internette kullanılan servis sayısını, internet kullanım sıklığını, çevrimiçi risklerle karşılaşma durumlarını ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alma durumlarını incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda ilgili çalışmada kesitsel tarama deseni kullanılmıştır. Bu süreçte çalışmada ilk olarak öğretmen adaylarının çevrimiçi risklere yönelik algı ölçeği geliştirilmiştir. İlgili çalışmanın sonucunda, gençlerin karşılaştığı çevrimiçi risklere yönelik sınıf öğretmeni adaylarının algı puanlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışma sonucunda ayrıca, erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek çevrimiçi risk algısına sahip oldukları görülmüştür. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının kullandıkları internet servisi sayısı, internet kullanım sıklığı ve risk algıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Dönmez, 2016).

Bryce ve Fraser (2014)'in gerçekleştirdikleri araştırmada 9-19 yaş arası gençlerin çevrimiçi etkileşimlerinde risk değerlendirmeleri incelenmiştir. İlgili araştırmanın sonuçları,

katılımcıların büyük çoğunluğunun çevrimiçi davranışlarına yönelik riskler ve bu risklerin potansiyel sonuçları konusunda yüksek farkındalığa sahip olduğunu göstermiştir. Fakat araştırmaya katılım gösteren bazı öğrenciler, “kişisel bilgilerin açıklanmasının çevrimiçi ilişkilerin geliştirilmesi için önemli olduğunu” düşündüklerini ifade etmişlerdir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin “kimliğin ifşa edilmesi” riskine yönelik algılarının akran etkileşimleri sonucunda olumsuz yönde değiştiği belirtilmiştir. Bu çalışmanın kritik bulgularından biri de “yabancılarla çevrimiçi etkileşimde bulunma” ve “kişisel bilgilerin ifşası” davranışlarına yönelik algılanan faydanın, bu davranışlar ile ilgili algılanan risklerden daha yüksek bir puana sahip olmasıdır.

Ünal ve Yıldız (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada "dijital risk toplumu" kavramı ışığında dijitalleşmenin gençler için yarattığı risk ve tehlikeler tartışılmıştır. Bu çalışmada dijital teknolojilerin oluşturduğu risk ve tehlikeleri somutlaştırmak ve bunlara yönelik çözüm önerilerini sunmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda çocukların çevrimiçi uygulama kullanımlarını incelenmek amacıyla “challenge (meydan okuma) videoları” konusu odak alınmıştır. İlgili araştırmanın çalışma grubu hem içerik üreten hem de tüketen “Z” Kuşağı öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın veri toplama sürecinde derinlemesine görüşme tekniği ve betimsel bir anket kullanılmıştır. Bu bağlamda, çalışmada dijital teknolojilerin oluşturduğu risklerin nasıl yaygınlaştığı ve bu risklerden kaçınmak için ne gibi önlemler alınabileceği sorularına yanıt aranmıştır. Çalışma sonucunda, gençlerin özellikle reklam, mahremiyet ihlali, kişisel bilgilerin ifşası, yasa dışı erişim, şiddet içerikleri, siber zorbalık ve pornografik görüntülere maruz kalma gibi risklerle karşı karşıya kaldıkları vurgulanmıştır.

Alanyazında yer verilen farklı bir araştırmada, öğrencilerin çevrimiçi teknolojileri kullanırken karşılaşılabilecekleri riskli durumlar; bu teknolojileri nasıl ve hangi amaçlarla kullandıkları ortaya konulmuştur (Çelen vd., 2011). Çalışmada istenmeyen durumları engellemek için alınabilecek önlemler, ebeveynlerin bakış açıları ve öğrencilerin internette karşılaştıkları riskli durumlar belirlenmiştir. Bu çalışmada riskleri önlemek amacıyla

çocukların çevrimiçi teknolojilerine erişimini sınırlandırmanın etkili bir strateji olmayacağı önemle ifade edilmektedir. Araştırmacılar, öğrencilere yönelik kısıtlama ve sınırlandırma müdahaleleri yerine onları bilinçlendirmenin hedeflenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Çelen vd., 2011). Bu çalışmaya bezer şekilde farklı araştırmalarda da, çevrimiçi güvenlik ve güvenli internet kullanımı eğitimleri ile bilinçli öğrenciler yetiştirmenin, dijital riskleri önlemede etkili olacağı düşünülmektedir (Moreno vd., 2013; Rodríguez de Dios vd.,2018).

İlgili alanyazında dijital risklerin nedenlerini sorgulayan bir çalışmada çevrimiçi oyun oynamanın hem internet bağımlılığı hem de riskli davranışlar üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Aynı çalışma sonucunda, yazarlar öğrenciler arasında bağımlılık yaratan internet kullanımının riskli davranışları artırdığı belirlenmiştir (Jiang vd., 2018). Özellikle günümüzde gençlerin hayatında akıllı telefonlar, sosyal ağ siteleri, mesajlaşma, e-posta, çevrimiçi oyunlar gibi araçlar önemli bir yer tutmaktadır. Teknolojiye bağlı bu deneyimler, gençleri çok sayıda dijital riskle karşı karşıya getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin dijital risklerle ilgili farkındalıklarını artırmayı amaçlayan bir çalışmada, öğrencilerin, riskli davranışların faili veya mağduru durumunda oldukları ifade edilmektedir. Her iki durum da öğrenciler özellikle siber zorbalık riskinden zihinsel, ruhsal ve fiziksel anlamda olumsuz yönde etkilendikleri dile getirilmiştir. Bu çalışma sonucunda gençlerin ve sağlık çalışanlarının siber zorbalığa karşı müdahale stratejilerinin farkında olmaları gerektiği vurgulanmıştır (Meral & Çağlar, 2021).

Karaca (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, çevrimiçi risk alma ve yenilik arama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu iki farklı yükseköğrenim kurumunda öğrenim gören 476 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, internet bağımlılığının, riskli davranışlar ve yenilik arayışı ölçeği puanları ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ilgili çalışma sonucunda, erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının, kadın öğrencilerin puan ortalamalarına kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Dijital teknolojin doğru ve güvenli kullanımı, bireyleri dijital bağımlılık gibi olası risklerden ve olumsuz sonuçlarından koruyabilir. Bu bağlamda aşağıdaki bölümde dijital vatandaşlık kavramına ve bu kavramın önemli bir alt faktörü olan “doğru kullanım” boyutuna değinilmektedir. İlgili bölümde ayrıca, dijital risk alma davranışlarının kontrol edilebilmesi amacıyla düzenlenecek bilgi güvenliği farkındalığı, güvenli internet kullanımı ve dijital yeterlikler gibi eğitimlerin önemine dikkat çeken çalışmalara yer verilmiştir.

### **Dijital Teknolojilerin Doğru Kullanımı**

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda dijital vatandaşlığın “doğru kullanım” alt boyutuna ilişkin bilgiler sunulmuştur. Doğru kullanım kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle dijital vatandaşlık kavramına değinilmiştir. Dijital vatandaşlık kavramı, içerisinde çok sayıda alt bileşen barındığı için farklı tanımlamalar ile karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, International Society for Technology in Education-ISTE (2022), dijital vatandaşlık kavramını, teknoloji ve insanlığın kesiştiği noktada önemli etik sorunlarla başa çıkabilen, empati kurabilen, farklı görüş ve inançlara karşı saygılı vatandaşlar olarak tanımlamaktadır. ISTE (2022), ayrıca dijital vatandaşlığın tanımlanması sürecinde işe koşulması gereken kriterleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Sosyal toplumu/çevreyi daha iyi hale getirmek için teknolojiyi kullanmak,
- Dijital ortamlarda, kendisinden farklı düşünen ve farklı inançlara sahip insanlarla saygılı bir şekilde iletişim ve etkileşim kurmak,
- Kamu liderleri ile düşüncelerini paylaşmak ve kamu politikalarını şekillendirmek için teknolojiyi kullanmak,
- Dijital bilgi kaynaklarının doğruluğunu sorgulamak ve belirlemektir.

ISTE (2022) ayrıca, dijital vatandaşların, pozitif ve etkili bir dijital ayak izi oluşturan, sorunlar yerine olasılıkları; riskler yerine fırsatları gören aktif vatandaş olduğunu vurgulamaktadır. Alanyazında sıklıkla temel alınan dijital vatandaşlık alt boyutları dijital etik, dijital iletişim, dijital okuryazarlık, dijital erişim, dijital ticaret, dijital hukuk, dijital güvenlik,

dijital hak ve sorumluluk ve dijital sağlık olarak sıralanabilir (Som Vural & Kurt, 2018). Fakat Som Vural ve Kurt (2018) Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, dijital vatandaşlık alt boyutlarının doğru kullanım, çevrimiçi işlemler, sağlık ve toplumsal sorumluluk olduğunu ifade etmişlerdir. ISTE (2022) dijital vatandaşlık davranışlarını, altı farklı başlık altında gruplamaktadır. Bu gruplamalar dijital gizlilik, fikri mülkiyet, çevrimiçi davranışlar, dijital güvenlik, entelektüel özellikler ve çevrimiçi davranışlar şeklinde sıralanmaktadır.

Görüldüğü üzere dijital vatandaşlık kavramının alanyazında farklı tanımlamaları ve alt kategorilerine rastlamak mümkündür. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda “doğru kullanım” boyutuna ilişkin daha detaylı bilgilere alanyazın eşliğinde yer verilmiştir. Dijital vatandaşlığın alt boyutlarından olan “Doğru kullanım” kavramı, bireyin dijital teknolojileri, olası risklerin farkında olarak güvenli ve doğru biçimde kullanmasını ifade etmektedir. Bireyin dijital ortamlarda zararlı kişi ve/veya içerikleri ayırt edebilmesi; güvenlik ve gizlilik ayarlarını etkin biçimde yapılandırabilmesi ve bilgi güvenliği farkındalığı ile ilişkilendirilmektedir (Som Vural, 2016). “Doğru kullanım” çatı kavramı altında çok sayıda farkındalık ve öz yeterlik türüne yer verilebilir. Örneğin, ilgili alanyazında doğru ve güvenli kullanım kavramları sıklıkla, bilgi güvenliği farkındalığı, dijital risk farkındalığı ve dijital okuryazarlık, güvenli internet kullanımı gibi yeterliklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda aşağıda, alanyazın ışığında dijital teknolojilerin doğru kullanımı ile sonuçlanabilecek eğitim süreçleri ve çeşitli dijital yeterlikler tartışılmıştır.

Dijital güvenlik kavramı, kurumlar açısından, veri güvenliği; kullanıcılar açısından ise bilgi güvenliği bilgi güvenliği farkındalığı gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Som Vural, 2016). Bu açıdan, dijital vatandaşlığın doğru kullanım boyutunu tanımlamak için öncelikle doğru kullanım kalıplarına kapı açan dijital okuryazarlık, bilgi güvenliği farkındalığı, dijital risk farkındalığı, dijital güvenlik öz yeterliği gibi becerilere ilişkin çalışmalara yer verilmiştir.

Dijital vatandaşlığın, dijital teknolojilerin doğru kullanımı boyutunun tanımlanabilmesi için boyutları açıkladığı öngörülen çeşitli kazanımlara rastlanmaktadır (MEB, 2012). Bu



bağlamda dijital vatandaşlık kavramının, 21. yüzyıl becerileriyle ve okuryazarlıklarıyla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Dijital çağda artan risklerle birlikte bireylere, yeniliklere uyum sağlama gibi sorumluluklar yüklenmektedir. Bu sorumluluklar doğrultusunda dijital vatandaşların, kendisine ve diğer insanlara saygı duyan, kendi kendine ve yaşam boyu öğrenen, çevresini bilgilendiren, tehlikelerin farkında olan ve bu tehlikeler hakkında çevresini uyararak vatandaşlar olmaları beklenmektedir (Som Vural, 2016). Bu açıdan 21. Yüzyıl öğrenenlerine yönelik eğitimlerinde dijital risk farkındalığı ve bilgi güvenliği farkındalığı konularının öneminin artırılması önerilmektedir (Gölpek Sarı & Seferoğlu, 2021). Ayrıca doğru kullanım davranışlarını sağlamak için, 21. yüzyıl becerileri olarak adlandırılan okuryazarlıklar kapsamında; dijital okuryazarlık, medya okuryazarlığı gibi önemli becerilerin önemine değinilmektedir (Som Vural & Kurt, 2012).

Doğru kullanım kalıpları arasında kritik bir konuma sahip olan dijital güvenlik öz yeterliği değişkeni de ilgili alanyazın bağlamında vurgu yapılan kavramlar arasındadır. Üniversite öğrencilerinin dijital güvenlik öz yeterliklerinin çeşitli demografik değişkenler ve geçmişteki/şimdiki çevrimiçi risk alma eğilimleri açısından inceleyen bir betimleyici ilişkisel araştırma gerçekleştiren Çolak (2019) araştırmasını, Eskişehir'deki yükseköğrenim kurumlarında öğrenim gören 1601 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda, araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin çevrimiçi risk alma eğilimlerinin düşük; dijital güvenlik öz yeterliklerinin ise yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, şimdiki çevrimiçi risk alma eğilimlerinin geçmişteki çevrimiçi risk eğilimlerini yordadığı belirtilmiştir.

Dijital riskler, bireylerin önemli bilgi ve verilerin çalınması ya da ekonomik, sosyal ve duygusal iyi oluşlarını etkilemesi ile sonuçlanabilir. Bu kritik riskler göz önüne alındığında, dijital ortamlarda güvenlik önlemlerin alınmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Dijital riskler ve saldırılar söz konusu olduğunda, dijital güvenlik zincirinin en zayıf halkasının insanlar olduğu söylenebilir (Çolak, 2019).

İlgili araştırma kapsamında, dijital vatandaşlık alanında ele alınması gereken konularından biri olarak “farkındalık” kavramına vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda farkındalık bireylerin dijital ortamlarda kullanacağı savunma stratejilerinin ilk adımı olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda bilgi ve iletişim teknolojileri olanaklarından yararlanılırken dijital vatandaşlık rollerinin farkında olunması gerektiği söylenebilir (Som Vural, 2016). Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, dijital vatandaşlığın doğru kullanım boyutu ile araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişkiler, alanyazın eşliğinde aşağıdaki bölümde ele alınmıştır.

Dere ve Yavuzay (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın hedefi, sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin dijital vatandaşlık göstergelerini belirlemektir. Bu hedef doğrultusunda çalışmada, nicel analiz tekniklerinden biri olan betimsel tarama modeli işe koşulmuştur. Bu araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye’de dört farklı üniversitede öğrenim gören 401 öğrenci yer almaktadır. Çalışma sonucunda, sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin dijital vatandaşlık ölçeği puanları ile öğrenim gördükleri üniversiteler ve günlük ortalama çevrimiçi olma süreleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan, öğrencilerin e-devlet kullanım sıklıklarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bazı araştırmacılar, ergenlerin dijital yeteneklerini artırmanın çevrimiçi risklerden kaçınmanın ve çevrimiçi fırsatları artırmanın en iyi yolu olduğunu savunmaktadır. Rodríguez de Dios vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, gençlerin dijital becerileri ile çevrimiçi riskler ve fırsatlar arasında nasıl bir ilişkisi olduğunu incelemektir. Çalışmanın yazarları ayrıca, gençlerin çevrimiçi riskleri, çevrimiçi fırsatları ve dijital becerilerinin ebeveyn arabuluculuğu üzerindeki etkisini inceleyerek, dijital okuryazarlık ölçeğinin yapısını ve geçerliliğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, “dijital okuryazarlık” değişkeni, “kısıtlayıcı ebeveyn tutumları” ve “çevrimiçi riskler ve fırsatlar” arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu doğrultuda, dijital okuryazarlık becerisinin gençlerin daha fazla çevrimiçi fırsat bulmalarına ve doğru kullanım kalıplarına izin verdiği için önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Livingstone vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin çevrimiçi deneyimlerin olası zararlı sonuçlarına karşı dijital okuryazarlığın ve çevrimiçi dayanıklılığın potansiyel etkisi incelenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda 30 farklı deneysel makale irdelenmiştir. Bunun sonucunda, olumsuz çevrimiçi deneyimlerin, çevrimiçi dayanıklılığı geliştirmek için gerekli olduğu fakat aynı zamanda bu deneyimlerin, öğrencilerin iyi oluşlarına gölge düşürdüğü ifade edilmektedir. Çalışman sonucunda ayrıca, olumsuz dijital deneyimler ve risklere karşı, dijital okur yazlık becerisinin ve duygusal başa çıkma stratejilerinin önemine vurgu yapılmıştır. Bireylerin dijital ortamlarda karşılaştıkları çeşitli problemleri yönetilebilmesi adına çeşitli becerilere sahip olması beklenmektedir. Bu becerilerden biri de bilişsel esnekliktir. Bu doğrultuda aşağıda bilişsel esneklik (BE) kavramına ve bu beceri ile dijital bağımlılık, dijital riskler gibi değişkenler arasındaki ilişkileri tartışan araştırmalara yer verilmiştir.

### **Bilişsel Esneklik**

Dijital teknolojilerde meydana gelen değişimlerle birlikte genç yaş gruplarındaki bireylerin karşılaştıkları problemler ve problemlerin yaşandığı dijital ortamlar da değişime uğramıştır. Bu durum, beraberinde güncel problemlerle başa çıkma stratejilerine duyulan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Bu problemlerin çözümü ve yönetilebilmesi adına bireylerin çeşitli becerilere sahip olması beklenmektedir. Bu becerilerden biri de bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireyin karşısına çıkacak çeşitli durumlara karşı farklı alternatif ve seçimlerin var olduğunu bilmesi ve bu duruma uyum sağlaması olarak açıklanmaktadır (Martin & Anderson, 1998). Farklı tanımlara göre ise bilişsel esneklik, bireyin çeşitli problem durumlarına tek bir çözüm bulmak yerine birden fazla alternatif çözüm üretebilme yeteneğidir (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998). Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliği, bireyin sıkıntılı süreçleri kontrol etme; çözüm üretme yeteneği ile birlikte ele almaktadır. Bireyin çevresinde oluşan değişkenlerle mücadele etmesi için bilişsel esneklik düzeyi önemli bir değişkendir. Benzer şekilde Leménager vd., (2008) bilişsel

esneklik düzeyi yüksek olan bir bireyin karşısına çıkan çeşitli problem durumları ile mücadele için farklı çözüm yolları ve alternatifler üretebileceğini ifade etmektedirler.

Bilişsel esneklik, bir duruma uyum sağlamak ya da bir problemi çözmek için alternatif yolların ve seçeneklerin farkındalığı olarak ifade edilmektedir (Mahmoudi Souran vd., 2019). Problem çözme ise, bir amaç yolunda karşılaşılan çeşitli problemlere çözüm bulma sürecini ifade etmektedir (Bilgin, 2009). Bu doğrultuda, problem çözme becerisi ve bilişsel esnekliğin, problemlere alternatif çözüm yolları arama konusunda benzerlik göstermektedir (Bilgic vd., 2021; Thompson, 2019). Benzer şekilde, alanyazında rastlanan farklı bir çalışmada, katılımcıların, rasyonel problem çözme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler raporlanmıştır (Buğa vd., 2018).

Bilişsel esnekliğin tanımlanmasında, problem çözme becerisinin yanı sıra farklı ölçütler de dikkate alınmaktadır. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esneklik ölçüsünün tanımlanmasında üç temel faktörün çok önemli olduğunu vurgu yapmaktadır. Bilişsel esneklikten söz edilebilmesi için bir kişinin;

- Herhangi bir durumda mevcut seçeneklere ek çeşitli alternatifler olduğunun farkında olması,
- Esnek olma ve duruma adapte olma konusunda istekli olması,
- Esnek olma konusunda öz yeterliliği olması gerekmektedir.

Buna göre bilişsel esnekliğe sahip bir bireyin herhangi bir durum karşısında nasıl tepki vereceği konusunda alternatifleri vardır. İnsanlar davranışlarını uyarlamaya karar vermeden önce, bu davranışı sosyal ve bilişsel bağlamda değerlendirirler. Farklı durumlara adapte olarak, mevcut koşullara uygun ve doğru davranışsal tepkiler gösterebilen bireylerin bilişsel esnekliğinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Ayrıca, bilişsel esneklik kişinin esnek olmaya yönelik isteğini ve öz yeterliğini de içermektedir. Yani bilişsel esnekliği yüksek kişiler, istenen davranışı ortaya çıkarma konusunda yeterli olduklarına inanmaktadırlar (Martin & Rubin, 1995).

Alanyazında bilişsel esnekliği, iletişim davranışları ve becerileri ile ilişkilendiren çalışmalara rastlamak mümkündür. Gerçekleştirilen bu araştırmalar sonucunda, bilişsel esnekliğin anlaşmazlıklara karşı hoşgörü gösterme davranışı ve kişilerarası iletişim becerisi ve iletişim öz-yeterliği ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Martin & Anderson, 1998; Martin & Rubin, 1994). Benzer şekilde bilişsel esneklik, sözel saldırganlık, kişilerarası saldırganlık ve iletişim endişesi ile negatif ilişkilidir (Chesebro & Martin, 2003). Bu durum, bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin yapıcı iletişim deneyimleri gerçekleştirebildiği yorumuna ulaşılmasını sağlayabilir (Martin vd., 2011).

Bu çalışma kapsamında ise bilişsel esneklik dijital bağımlılık ve dijital risk alma değişkenleri ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda aşağıdaki bölümde ilgili alanyazın eşliğinde, bilişsel esneklik değişkeni ile dijital bağımlılık ve dijital risk alma değişkenleri arası ilişkiler ele alınmıştır.

### ***Bilişsel Esneklik ile İlişkili Alanyazın İncelemesi***

Bireyin bilişsel mekanizmaları hakkında bilgi edinilmesi, dijital bağımlılığın öngörülmesi önlenmesi ve tedavi süreçleri açısından oldukça önemlidir. Örneğin, internet bağımlılığı konusuna bilişsel perspektiften bakarak yürütücü işlevlere odaklanan bir çalışmada araştırmacılar, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ve Elektroensefalografi (EEG) ile bilişsel işlevler ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir (Cudo & Zabielska-Mendyk, 2019). Çalışma kapsamında, internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayanlara kıyasla, bilişsel beceri puanlarında düşül yaşandığı vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, internet bağımlısı bireylerde, bilişsel esneklik becerisi ve problemlerle başa çıkma davranışlarında eksiklikler gözlemlendiği ifade edilmektedir (Dong vd., 2014). Çalışmada internet bağımlısı bireylerin bilişsel esnek düzeyleri, renkli kelime görevi kullanarak incelenmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen görüntüleme verileri, 15 internet bağımlısı olan ve 15 internet bağımlısı olmayan bireyin katılımı ile iki grup şeklinde toplanmıştır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen grup karşılaştırmaları, internet bağımlısı katılımcılarının (kolaydan zora; zordan kolaya) geçiş görevleri esnasında sağlıklı gruba göre

daha yüksek beyin aktivasyonları gösterdiğini ortaya konulmuştur. Ayrıca, zordan kolayca doğru tasarlanan geçiş görevleri esnasında internet bağımlısı bireyler, yüksek beyin aktivasyonu göstermiştir. Çalışmaya katılım gösteren bireylerin beyin davranışsal performans ile beyin aktivitesi arasında da anlamlı ilişkiler raporlanmıştır. Bu çalışma sonucunda internet bağımlısı bireylerin geçiş görevlerinde, yürütücü kontrol ve dikkat konusunda daha fazla çaba gösterdiği ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve özdenetim düzeylerinin sosyal medya bağımlılıklarını nasıl yordadığını sorgulayan bir çalışmaya Türkiye'de çeşitli yükseköğrenim kurumlarında öğrenim gören 489 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Bu çalışma grubunun yaş ortalaması 20.21 olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda çoklu doğrusal regresyon ve aşamalı regresyon analizi yöntemleri işe koşulmuştur. Verilerin analizi sonucunda; bilişsel esneklik ve öz denetim değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur (Sağar, 2021).

Alanyazında rastlanan farklı bir çalışmada benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile duygu düzenleme becerilerinin, internet bağımlılığını nasıl yordadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin analizi sonucunda, "bilişsel esneklik" ve "duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir (Ateş & Sağar, 2021).

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ve sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz kontrolün değişkenin aracılık rolünü sorgulayan Kaymaz ve Şakiroğlu'nun (2020) çalışmalarının örnekleme, 296 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre özdenetim, değişkeninin bilişsel esneklik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında tam aracılık rolü üstlendiği belirtilmiştir. Ayrıca çalışmanın bulgularına göre, bilişsel esneklik değişkeni, problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

Bilişsel esnekliğin ilişkisel olarak incelendiği araştırma alanlarından biri de önemli dijital risklerden biri olan siber zorbalıktır (Bilgic vd., 2021). Akran zorbalığının bireyleri bilişsel, duygusal, psikolojik ve fiziksel olmak üzere birçok yönden olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Akran zorbalığına maruz kalmanın sorunlarla başa çıkma becerileri ve duygusal düzenlemeler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Nitekim alanyazında rastlanan bir araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin, siber mağduriyet, bilişsel esneklik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akran zorbalığı düzeyi arttıkça bilişsel esneklik azalırken; duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının da arttığı görülmüştür (Bilgic vd., 2021). Siber mağduriyet her ne kadar istenmeyen bir durum olsa da bazı çalışmalarda siber mağduriyetin sürdürülebilir biçimde devam ettiği ve bir kısır döngüye dönüştüğüne yönelik düşüncelere rastlamak mümkündür (Morea & Calvete, 2022). Bu açıdan, siber mağduriyet durumunun devam etmesine neden olan faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Alanyazında yer verilen farklı bir çalışmada mağduriyet sürecinde yürütücü işlevlerin (bilişsel esneklik ve seçici dikkat) koruyucu rolü araştırılmıştır. İlgili çalışmanın bulguları, siber mağduriyetin, siber zorbalığın ve depresif belirtilerin artmasıyla devam ettiğini göstermiştir. Ayrıca çalışma sonucunda, bilişsel esnekliğin, siber mağduriyet, siber zorbalık ve bunların neden olduğu depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisinin hafiflediğini ifade edilmektedir. Buna göre bilişsel esneklik, daha düşük mağduriyet seviyelerini öngören bilişsel bir değişkendir. Sonuçlar, siber mağduriyetin sürdürülmesinde yer alan aracı mekanizmaların yanı sıra siber mağduriyetin istikrarını azaltmada bilişsel esnekliğin oynadığı faydalı role de dikkat çekmektedir (Morea & Calvete, 2022).

Bilişsel esneklik, tüm bunların yanı sıra, duygusal öz düzenleme, aktif düşünme ve açık fikirli düşünme faktörleri ile bireylerin sosyal yaşamlarındaki tutumları üzerinde etkili olabilir. Bu öngörü ile yola çıkan bir çalışmaya rastgele seçilen ve gönüllü katılım gösteren 384 öğrenci katılmıştır. İlgili araştırmada, bilişsel esnekliğin, duygusal öz düzenlemenin ve tutumlar üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Çalışma sonucunda bireylerin sosyal ağlara

yönelik tutumlarını değiştirmede en büyük etkiye, duygusal öz düzenleme değişkeninin sahip olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma sonucunda ayrıca, sosyal ağ kullanıcılarının bilişsel yeteneklerini ve tutumlarını değiştirme konusunda doğrudan bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Nejad, 2021).

Bu bölümde yer verilen tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin yaşamlarında meydana gelen olaylara karşı farklı alternatif çözümler üretmedikleri ve sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar denemedikleri görölmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerde bağımlılık ya da yaşadıkları olumsuz dijital deneyimleri ile duygusal olarak başa çıkma sürecinde alternatif çözüm yolları üretmekte zorluk yaşayacağı öngörülebilir. Bu açıdan kişinin bilişsel esneklik düzeylerinin dijital risk alma ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar aşağıda tartişılmıştır. Bu açıdan araştırmanın değişkenleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar aşağıda tartişılmıştır.

### **Duygu Düzenleme**

Alanyazında bilişsel esneklik ve dijital bağımlılık ile ilişkisi olduğu düşünölen diğer bir değişken ise duygu düzenleme becerisidir. Duygu, bireyin karşılaştığı fırsatlar ya da zorluklar karşısında verdiği biyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2014). Gross ve Thompson (2007) ise duyguları, günlük hayatlarımızda karşılaşılan olaylara verilen içsel tepkiler olarak ifade etmektedir. Duygu durumu, bireylerin günlük yaşamın içerisinde deneyimlediği olaylar ve durumlara karşı tepkisi, karar verme ve iletişim kurması açısından önemlidir (Gross, 2014). Duygu düzenleme kavramı ise, kişinin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini yönetmek, izlemek, değerlendirmek ve değiştirmek için kullanılan içsel ve dışsal süreçleri ifade etmektedir (Capps & Foster, 2019; Thompson, 1994). Kişinin duygularını kontrol edebilme yetisi ve gösterdiği esneklik, bireyin karşısına çıkan diğer durumlara adapte olabilmesi ve duygularını düzenleyebilmesini sağlamaktadır. Bireyler reddetme, kabul görme ve bastırma gibi davranışlarını gizlemek için duygu durumunu



kullanabilirler. Bu süreçten sonra bireyler, davranışlarını kontrol etmek amacıyla, duygularını değiştirerek kontrol etme çabasına girmektedirler (Bonanno & Burton, 2013).

Duygu düzenleme, duygularla tepki vermeden önce onların farkına varılması ve yönetilebilmesi anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenleme ile ilgili üç temel bileşen öne plana çıkmaktadır (Gross & Thompson, 2007). Bu bileşenlerden ilki, duygu düzenleme modellerinin bilinçli kullanımınıdır. Diğer bileşen ise, olumsuz duygu durumunun olumluya çevirebilmesi olarak açıklanmaktadır.

Gross'a (1999) göre ise, duygu düzenleme kavramı; bireylerin duygusal reaksiyonlarını gözleme, yorumlama, ifade etme ve değerlendirme becerilerini içermektedir. Bu bağlamda, bireyin hayatının çeşitli alanlarında başarılı olabilmesi için, duygularını etkili biçimde yönetebilmesi gerekmektedir (Uğur, 2018). Duygular insan davranışlarını ve fizyolojisini etkileyen duyumlardır (Duman, 2018). Bu bağlamda daha da önem kazanan duygu düzenleme, duyguların olağan akışını değiştirebilen, kontrol edebilen süreçler bütünü olarak ifade edilmektedir (Duman vd., 2019; Gross & Thompson, 2007). Bu beceriler sayesinde, pozitif veya negatif duyguların yönlendirilmesi ya da sürdürülebilmesi mümkün olmaktadır. Duygu düzenleme, tüm bu duyguları etkileme girişimlerini ifade etmektedir (McRae & Gross, 2020). Duygu düzenleme süreci genellikle bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt strateji ele alınmaktadır (Ehring vd., 2010). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bir duyguyu bilinçli ya da bilinç dışı bir şekilde değiştirme girişimleridir (Thompson, 1994). Bu süreçte ilk etapta oluşan duygunun oluşumunu bilişsel olarak değerlendirmesi söz konusudur. İkinci etapta ise bastırma stratejisi devreye gitmektedir (Ehring vd., 2010). Bastırmaya neden olan olumsuz duygular, bireyin bu duyguyu etkili biçimde ifade edememesi ile sonuçlanabilir. Bu açıdan, duygu düzenleme süreçleri, bilişsel başa çıkma stratejileri ile ilintilidir. Örneğin, duygu düzenleme süreçlerini kolaylaştırdığı ifade edilen çeşitli bilişsel başa çıkma stratejiler tanımlanmaktadır (Ehring vd., 2010). Bu stratejiler, kendini ve başkalarını suçlama, kabullenme, yeniden

odaklanma ve planlama, olumlu yeniden odaklanma ve yeniden değerlendirme ve değerini azaltma şeklinde sıralanabilir (Duman vd., 2019).

Bilişsel başa çıkma stratejileri, duygu düzenleme süreçlerine, uyumlu baş etmeyi artırarak olumlu etkiler sunabilir (Garnefski vd., 2001). Duygu düzenleme süreç modeline göre, duygularımızı değiştirmek için bir dizi farklı strateji kullanabiliriz. Bunlara aşağıdaki stratejiler örnek gösterilmektedir (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007):

- Durum seçimi, duyguları değiştirmek için yapılan durum seçimlerini ifade etmektedir.
- Durum değişikliği, duygularımızı değiştirmek için mevcut durumumuzun bazı yönlerini değiştirmek anlamına gelmektedir.
- Dikkat dağıtma, duygularımızı değiştirmek için dikkat odağını değiştirmek anlamına gelmektedir.
- Bilişsel değişim, duyguları değiştirmek için duruma ilişkin değerlendirmeyi (yorumlamayı) değiştirmeyi ifade etmektedir.
- Tepki modülasyonu, duygusal tepkiyi doğrudan değiştirmek anlamına gelmektedir.

Alanyazında bu stratejilerin genç yetişkinler üzerinde oldukça işlevsel olduğuna vurgu yapan bir araştırmaya rastlanmaktadır. Gross ve Thompson (2006) genç yetişkinlerin, negatif duygularını, öznel deneyimlerinden yola çıkarak yeniden gözden geçirerek değiştirebildiklerini vurgulamışlardır.

Duyguların yukarıda yer verilen stratejiler kullanılarak doğru biçimde kontrol edilemediği durumlarda duygu düzenleme güçlükleri oluşabilmektedir (Gratz & Roemer, 2004). Bu güçlükler, bireyin duygusunun farkında olmaması, duygusunu anlamlandırılmaması, duygusunu kabullenmemesi, dürtüsel düşünmesi şeklinde örneklendirilebilir (Gratz & Roemer, 2004). Bireyin duygu düzenleme stratejilerini kullanamadığı için yaşadığı güçlükler, bireylerde öfke kontrol problemleri (Braunstein vd., 2017), mutsuzluk, sosyal iletişim sorunları, madde bağımlılığı, odaklanma güçlüğü, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi çeşitli psikolojik zararlarla sonuçlanabilmektedir (Hilt vd., 2011). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, sıklıkla duygularını kontrol edecekleri ve

çeşitli duygu durum karmaşaları yaşadıkları görülmektedir. Örneğin, haksız yere suçlandığında bireyde öfke yerine suçluluk duygusu uyarılabilir. Ayrıca, duygu yönetimi, deneyimlenen duygunun yoğunluğunu ve miktarını da değiştirebilir (Gross & Thompson, 2006).

Duygu düzenleme (DD) süreçlerinde yaşanan zorluklar, bireyin yaşam kalitesini özellikle sosyal açıdan olumsuz biçimde etkileyebilir (Uzun, 2021). Bu açıdan bireyin duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan problemler beraberinde sosyal risk faktörlerini getirebilir. Bu bağlamda duygu düzenlemeyi sosyal boyutuyla ele alan kuramlara göz atılabilir. Örneğin, Zaki ve Williams (2013) tarafından önerilen duygu düzenleme modelinde bu değişken iki dikey boyutuyla ele alınmaktadır. Bu boyutlar, içsel ve dışsal düzenlemedir. Bu doğrultuda modele göre, içsel düzenleme, kişinin kendi duygularını sosyal temas yoluyla değiştirme girişimini içerirken, dışsal düzenleme ise, başkalarının duygularını değiştirmeye yönelik çalışmaları içermektedir. Alanyazında yer verilen farklı bir teori olan Sosyal Taban Çizgisi teorisine göre, kişilerin duygu düzenleme amaçlarının sosyal çevrelerine uyum sağlamak olduğunu ileri sürmektedir.

Bu araştırma kapsamında duygu düzenleme değişkeni özellikle dijital bağımlılık ve risk alma bağlamlarında ilişkisel olarak ele alınmıştır. Bu ilişkiler, aşağıda yer verilen bölümde alanyazın eşliğinde sunulmuştur.

### ***Duygu Düzenleme ile İlişkili Alanyazın İncelemesi***

Duygu düzenleme becerisi bireysel özelliklere göre farklılaşan bir değişkendir. Bu farklılıklar, bireylerin ait olduğu kültürel bağlamdan etkilenmektedir. Örneğin, farklı kültürlerde duygu düzenleme, kimi zaman duygusal uyarılmayı sürdürmek ya da arttırmak için kullanılırken kimi zaman duyguları engellemek ya da bastırmak için kullanılmaktadır. Duygu düzenleme becerileri çoğunlukla olumsuz duygusal uyarılmayı baskılamak için kullanılmaktadır. Ancak, farklı kültürlerde duygu yönetimi stratejileri sıklıkla duygusal uyarılmayı sürdürmek veya arttırmak için de kullanılabilir. Mesela, bireylerin korkulan bir zorba karşısında durabilmek için zorbaya karşı öfkelerini daha da yoğunlaştırmaları (Miller

& Sperry, 1988) bu duruma örnek gösterilebilir. Aynı zamanda bireyler, bazen olumsuz durumların negatif etkilerini yönetmek için sıklıkla mizahi deneyimleri yeniden canlandırarak olumlu uyarılmayı artırma stratejilerine başvurabilirler. Bu doğrultuda düşünüldüğünde, duygu düzenlemeye yönelik araştırmalar, ilgili çalışma grubunun ait olduğu kültürel özellikler dikkate alınarak incelenmelidir.

İlgili alanyazında duygu düzenleme güçlükleri yaşayan bireylerin olumsuz duygulardan uzaklaşmak ve duygularını düzenlemek amacıyla sosyal ağ bağımlılığı davranışlarına yöneldiği belirtilmiştir (Aldao vd., 2010). Budak (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın veri toplama sürecine toplamda 522 internet kullanıcısının katılım göstermiştir. Bu çalışmada, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlemlendiği rapor edilmiştir. Ayrıca bu araştırma sonucunda, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki de raporlanmıştır.

Bunların yanı sıra uluslararası alanyazında gerçekleştirilen bir çalışmada, duygu düzenleme ile problemlili internet kullanımı, video oyun bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki gözlemlendiği belirtilmiştir (Estévez vd., 2017). Benzer şekilde, Leménager ve arkadaşlarına (2016) göre sosyal medya bağımlısı bireylerin, özellikle öznel duygularını tanımlayabilme, bu duyguları düzenleme ve kontrol edebilme konusunda zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen farklı bir çalışmada ise, benzer şekilde sosyal medya bağımlısı bireylerin duygu düzenleme becerilerinin bağımlı olmayan bireylere göre daha düşük düzeyde seyrettiği ifade edilmektedir (Hormes vd., 2014).

Duygu düzenleme becerisindeki eksikler, çeşitli zihinsel sorunların oluşmasını ve kalıcı bir şekilde devam etmesine neden olabilir (Berkling & Lukas, 2015). Bu bağlamda düşünüldüğünde, duygu düzenleme sürecini yeterince etkili biçimde yürütemeyen bireylerin bağımlılık davranış örüntülerini takip etme olasılıklarının da artış gösterebileceği ön görülmektedir. Bu bağlamda dijital bağımlılığın duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi olduğu

düşünülmektedir. Farklı yaş gruplarında ortaya çıkabilecek bir problem olan bağımlılık durumu, bireylerin ilerleyen süreçlerde zihinsel sağlık problemi yaşamalarına kadar uzanan bir tehdit oluşturabilir. Bu bağlamda aşağıda duygu düzenleme ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalara yer verilmiştir.

Yılmaz vd. (2022), gerçekleştirdikleri araştırmada, Z kuşağı öğrencileri arasında bilinirliği son yıllarda artan çevrimiçi oyunlara yönelik bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Çevrimiçi oyun oynayan ve yaşları 16-25 arasında değişen 214 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. İlgili araştırmada mevcut durumu ortaya koymak amacıyla nitel betimleme yöntemi işe koşulmuştur. Araştırmada kapsamında edilen verilen incelendiğinde oyun oynama eylemi esnasında “stres/heyecan” duygusu hissedenlere göre, “hırs” duygusu hisseden öğrencilerin, çevrimiçi oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda “hırs” duygusunun başarı odaklı çevrimiçi oyun bağımlılığını artıran bir unsur olduğu dile getirilmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca, tek oyunculu oyun oynayanlara göre çok oyunculu oyun oynayan öğrencilerin daha yüksek çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. PUBG ile diğer oyunları oynayan erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı, ekonomik kazanç boyutu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin günlük PUBG oynama süresi arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığı riskinin de arttığı görülmektedir. Araştırmada, çevrimiçi oyun bağımlılığı kapsamında önleyici çalışmaların özellikle z kuşağı öğrencilerini korumak adına önemine vurgu yapılmaktadır (Yılmaz vd., 2022).

Şimşek ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 2010-2018 yılları arasında dijital kumar bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmanın amaçlarından biri dijital kumar bağımlılığı ile ilişkili bileşenler belirlemektir. Bu bağlamda, Türkiye’de gerçekleştirilen doktora tezi araştırmaları ve konuyla ilgili çevrimiçi makaleler taranarak sistematik bir inceleme gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışma kapsamında dijital kumar bağımlılığını etkileyen faktörlere yer verilen 26 deneysel çalışma ele alınmıştır. Araştırma sonucunda dijital kumar bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen demografik

değişkenlerin yaygın olarak incelendiği vurgulanmıştır. Bu değişkenler cinsiyet, yaş ve ebeveyn eğitim seviyesidir. İlgili çalışmalar incelendiğinde bu değişkenlerinin dijital kumar bağımlılığı üzerinde gözle görülür etkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Diğer taraftan dijital kumar bağımlılığı ile psiko-sosyal değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğuna vurgu yapılmıştır. Çalışma sonucunda, dijital bağımlılığa neden olan psiko-sosyal faktörlerin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesinin araştırmacılara daha nitelikli, özgün ve metodolojik çalışmalar geliştirmeleri için yol gösterici olacağı ifade edilmiştir.

Sosyal deneyimler üzerinde büyük etki yaratan sosyal ağların kullanımının yaygınlaşması, bireyleri birçok açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Bottaro & Faraci, 2022). İlgili araştırma kapsamında, ergenlerin duygusal düzenleme becerileri ve duygusal gelişimlerinin sorunlu sosyal ağ kullanımlarını önlemedeki rolleri sorgulanmıştır. Araştırma kapsamında çeşitli seçkin bilimsel makale arama ağları kullanılarak, 52 hakemli makale seçilmiştir. İlgili makalelere yönelik tarama çalışması sonucunda, sosyal ağ kullanımının gençlerin duygularının üzerinde pozitif ve negatif etkileri olduğu belirtilmiştir. Örneğin sosyal ağların sunduğu “sosyal karşılaştırma” unsurunun bireyler üzerinde olumsuz duygular uyandırdığını dile getirmiştir. Bunun yanı sıra “çevrimiçi kendini sunma” unsurunun ise bireylerde olumlu duygular uyandırabileceğine yönelik bulgulara dikkat çekilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, duygusal ve sosyal beceriler, pasif veya aktif kullanım, sosyal ağlarda geçirilen süre değişkenlerinin tümü sosyal ağların problemlili kullanımını riskinden etkilenmektedir.

Alanyazında rastlanan farklı araştırmalarda, bireyin duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilen farklı dijital risk sonuçlarından olan siber mağduriyetin neden olduğu duygusal ve davranışsal tepkiler ele alınmıştır (Bilgic vd., 2021; Li vd., 2020). Bu ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenlemenin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisini daha derinlemesine inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Uddin & Rahman, 2022).

Turliuc vd. (2020) çalışmaları kapsamında, 6 aylık boylamsal bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu bağlamda depresif belirtiler ve siber zorbalık arasındaki ilişkileri araştıran çalışmada ayrıca, depresif belirtiler ile siber zorbalık arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin düzenleyici rolünü keşfetmektir. Bu amaç doğrultusunda 310 öğrenciden oluşan bir örneklem, ilgili çalışmaya 6 aylık bir aralıktan sonra tekrar katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda 6 aylık zaman aralığının ardından gerçekleştirilen ikinci basamak analiz verileri, ikinci basamakta ölçülen depresif belirtilerin, ilk basamakta ölçülen siber saldırganlık düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Alanyazında siber zorbalığa uğramayan akranlarının aksine siber mağduru gençlerin, madde kötüye kullanımı, artan suç işleme ve fiziksel sağlık, kaygı ve depresyon gibi problemler yaşadıkları ifade edilmektedir (Montreuil & Malikin, 2021). Bu çalışmada siber mağduriyet ve zorbalık risklerine yönelik ipuçlarını daha iyi anlamak ve bu risklere ilişkin teorik çerçevelerde duygu düzenlemenin kilit rolüne vurgu yapılmıştır. Çünkü genç yaş gruplarındaki bireylerin sosyal çevrelerine uyum sağlayabilmeleri için, duygularını daha etkili biçimde düzenleyebilmelerinin kritik bir önemi vardır.

Duygu düzenleme, kaygı ve depresyon ile problemlili çevrimiçi kumar oyunculuğu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya düzenli olarak çevrimiçi kumar oynayan 416 düzenli oyuncu katılım göstermiştir (Barrault vd., 2017). Çalışma sonucunda kaygı ve depresyon puanlarının, problemlili çevrimiçi kumar oyuncularında daha yüksek seyrettiği raporlanmıştır. Problemlili çevrimiçi kumar oynamanın sebep olduğu depresyon durumlarının bireylerin duygu düzenleme puanlarını etkilediği görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin ilişkileri gözlenmektedir. Fakat bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen alanyazın taraması sonucunda tüm bu değişkenler arasındaki ilişkileri, aracı rolleri ve dolaylı etkileri bütüncül olarak sorgulayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa dijital bağımlılık ile dijital risk alma arasındaki ilişkide duygu

düzenleme, doğru kullanım ve bilişsel esneklik değişkenlerinin aracı rollerinin anlaşılması dijital bağımlılık ve dijital risklerle mücadele süreçleri açısından önemlidir. Alanyazında gözlenen bu boşluğu gidermek için bu sorunlarla başa çıkma süreçlerine yönelik ipuçları sunulabilir. Bu araştırma, belirlenen tüm değişkenler arasındaki çoklu aracılık ilişkilerini ve dolaylı etkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olup yürütülen araştırma sürecinin yöntem bölümüne ilişkin bilgilere aşağıdaki bölümde yer verilmektedir.



## **Bölüm 3**

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve analizlere ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### **Araştırmanın Deseni**

Bu çalışmada dijital risk alma ile dijital bağımlılık, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri arasındaki çoklu ilişkileri ve aracı rolleri belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, değişkenler arasındaki etkileşimin varlığını, yönünü ve miktarını belirlemek amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk, 2018).

Araştırma kapsamında daha sonra, çalışmanın temel amacı doğrultusunda, dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide duygu düzenleme, doğru kullanım ve bilişsel esneklik değişkenlerinin aracı rollerini sorgulamak için alanyazın ışığında ilişkisel hipotez modeller öngörülmüştür. Geliştirilen bu hipotez modeller, aracı değişken testleri ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemleri ile analiz edilmiştir. YEM, bilimsel araştırmalarda öne sürülen teorik modellerde yer verilen değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek için kullanılmaktadır (Schumacke & Lomax, 2004). Özellikle eğitim bilimleri gibi sosyal bilim dallarında tercih edilen bu yöntemin, mevcut çalışmanın amacına uygun olduğuna karar verilmiştir.

#### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022 yılının güz döneminde 44 farklı yükseköğretim kurumunda öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem grubu olarak lisans düzeyinde öğrencilerin seçilmesinin nedeni, günümüzde üniversite öğrencilerinin önceki kuşakları geride bırakan oranlarda dijital bağımlıya sahip olması ve bu durumun ilgili alanyazında ciddi bir problem olarak ele alınmasıdır (Arum & Roska, 2011;

Christakis vd., 2011; Shen vd., 2021). Bu düşünceyi destekler nitelikte Agarwal ve Kar (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına göre dijital bağımlılık ve dijital riskler yükseköğretimde amaçlanan öğrenme çıktıların önünde engel teşkil edebilir. Dijital bağımlılık çatı kavramı içerisinde ele alınan internet bağımlılığı, farklı yaş gruplarında bireylerin ortak problemi olsa da gerçekleştirilen çalışmaların büyük bir bölümünde internet bağımlılığının özellikle genç yaş gruplarında ileri yaşlara oranla daha sık görüldüğü vurgulanmaktadır (Gonzalez, 2002; Kurniasanti vd., 2019; Young vd., 2022). Üniversite kampüslerinde artan teknoloji kullanımı ve üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanımıyla ilgili olarak sergiledikleri riskli davranışlar karmaşık sorunlar yaratabilir (Houston, 2019). Bu açıdan üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeylerinin ve ilişki değişkenlerinin araştırılması oldukça önemlidir.

Bu araştırmanın tüm aşamalarına toplamda üç farklı çalışma grubu katılım göstermiştir. AFA' çalışma grubuna 304 öğrenci, DFA çalışma grubuna 342 öğrenci ve YEM çalışma grubuna 1564 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Üç farklı çalışma grubunda toplam 44 farklı üniversitede öğrenim gören 2210 öğrenciden oluşmaktadır.

### ***Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışma Grubu***

Araştırmanın birinci aşamasında gerçekleştirilen AFA sürecine gönüllü katılım gösteren 304 üniversite öğrencisinin cinsiyet ve yaş dağılımlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

**AFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı.** Birinci aşama AFA katılımcılarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*AFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	%	n
Kadın	61.8	188
Erkek	38.2	116
Toplam	100	304

Tablo 2 incelendiğinde, AFA çalışma grubunun büyük çoğunluğunun %61,8'inin (f=188) kadın; %38,2'sinin (f=116) ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

**AFA Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı.** Araştırmanın ilk basamağında gerçekleştirilen AFA sürecine katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, ilgili grubun yaşlarının 17 ile 36 arasında değiştiği; yaş ortalamasının 20.49 olduğu ve standart sapma değerinin ise 2.05 olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 3).

### Tablo 3

#### *AFA Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı*

En küçük	En Büyük	Ortalama	ss
17	36	20.49	2.05

ss: standart sapma değeri

### **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubu**

Araştırmanın AFA sürecinden sonra gerçekleştirilen DFA sürecine katılım gösteren çalışma grubu, 8 farklı üniversitede ve 14 farklı bölümde öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Aşağıda DFA çalışma grubunun yaş ve cinsiyet dağılımlarına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

**DFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı.** Çalışmanın ikinci aşamasında gerçekleştirilen DFA sürecine gönüllü katılım gösteren 342 üniversite öğrencisinin cinsiyete göre dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde, araştırmanın ikinci aşamasına katılım gösteren üniversite öğrencilerini %64'ünün kadın; %36'sının ise erkek olduğu görülmektedir.

### Tablo 4

#### *DFA Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	%	n
Kadın	64	219
Erkek	36	123
Toplam	100	342

**Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubunun Yaş Dağılımları.** Yaşları 18 ile 39 arasında değişen 342 üniversite öğrencisinden oluşan DFA grubu katılımcılarının yaş ortalaması 20.25; standart sapması ise 2.35 olarak hesaplanmıştır. DFA katılımcılarının yaşlarına göre dağılımı aşağıda sunulmuştur (Bkz. Tablo 5).

**Tablo 5**

*DFA Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı*

En küçük	En Büyük	Ortalama	ss
18	39	20.25	2.35

ss: standart sapma değeri

**Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) Çalışma Grubu**

Çalışmanın üçüncü aşamasında gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) sürecine toplamda 1564 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Bu öğrenciler 2022 öğretim yılının güz döneminde 28 farklı üniversitede 21 farklı fakültede ve 69 farklı bölümde öğrenim görmektedir. Aşağıda, üçüncü aşamasına katılım gösteren çalışma grubunun yaş ve cinsiyet dağılımlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

**YEM Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımları.** Çalışmanın üçüncü aşamasına gönüllü katılım gösteren 1564 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcılarının %65,4'ünün kadın; %34,6'sının ise erkek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 6).

**Tablo 6**

*YEM Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	%	n
Kadın	65.4	1022
Erkek	34.6	542
Toplam	100	1564

**YEM Çalışma Grubunun Yaş Dağılımları.** YEM analizleri sürecine katılım gösteren çalışma grubunun katılımcılarının yaşlarına göre dağılımı Tablo 7'de sunulmuştur. İlgili çalışma grubunun yaşları 17 ile 34 arasında değişmektedir. Ayrıca, çalışma grubunun yaş ortalaması 20.12; standart sapması 2.35 olarak hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 7).

**Tablo 7***YEM Çalışma Grubunun Yaş Dağılımı*

En Küçük	En Büyük	Ortalama	ss
17	34	20.12	2.35

**Veri Toplama Süreci**

Bu araştırmanın veri toplama süreci sıralı üç aşamada ilerletilmiştir. İlk olarak, ölçek geliştirme sürecinde 22 maddeden oluşan taslak form, AFA için 304 üniversite öğrencisi tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak yanıtlanmıştır. İkinci aşamada gerçekleştirilen DFA süreci için ise 12 maddeden oluşan nihai form 342 üniversite öğrencisi tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak yanıtlanmıştır. Çalışmanın son ve üçüncü aşamasında gerçekleştirilecek YEM analizlerine yönelik veri toplama süreci ise 1564 üniversite öğrencisinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında sadece dijital ortamlarda veri toplamak yanlılık teşkil edebileceği için veriler her üç aşamada da yüz yüze ve çevrimiçi olmak üzere iki farklı şekilde toplanmıştır. Çevrimiçi veriler, Google Forms uygulaması aracılığıyla elde edilmiştir. Çevrimiçi araştırma formunun ilk sayfasında, katılımcılar araştırmanın amacı hakkında yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Ayrıca ilgi formda, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Böylece, sadece gönüllü katılım ve bilgilendirme formunu onaylayan katılımcılar sonraki aşamaya geçebilmiştir.

Yüz yüze uygulama yöntemi ile elde edilen veriler ise A4 kağıtlar aracılığıyla toplanmıştır. Kullanılan araştırma formunun ilk bölümünde katılımcılar sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Ayrıca veri toplama prosedürleri yürütülürken öğrencilerin gönüllü katılımlarının esas alındığı sözlü olarak önemle vurgulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdiğini beyan eden katılımcılar araştırma formunu yanıtlamıştır. Veri toplama sürecinin her basamağında, "isim, soy isim, e-posta" gibi kimlik bilgilerinin istenmediği ve verilerin çalışmanın amacı dışında kullanılmayacağı hem sözlü ve hem de yazılı olarak beyan edilmiştir. Veri toplama sürecinde katılımcıların herhangi bir sorun ya da zorluk yaşaması durumunda iletişime geçebilmeleri için araştırmacının iletişim bilgileri verilerek

olası bir sorun durumunda cep telefonu, sohbet ve video-konferans platformları gibi iletişim araçları ile sorunlara hızlı bir çözüm üretileceği konusunda bilgi verilmiştir. Bu amaçla araştırmacı, çeşitli yükseköğretim kurumlarında görev yapan öğretim elemanları ile iletişime geçerek veri toplama sürecini başlatılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ), Dijital Risk Alma Ölçeği (DRAÖ), Dijital Vatandaşlık Ölçeği Doğru Kullanım Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Bu bölümde ilgili veri toplama araçları hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

### ***Katılımcı Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmaya gönüllü katılım gösteren üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubuna ait çeşitli demografik bilgileri belirlemek amacıyla, araştırmacılar tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form, katılımcıların “Cinsiyet”, “Yaş”, “Üniversite”, “Fakülte”, “Bölüm” gibi demografik bilgilerini elde etmeyi amaçlanmaktadır. Ayrıca kişisel bilgi formu araştırmanın amacı hakkında bilgi veren ve gönüllü katılım onayı isteyen bir bölüm içermektedir. Araştırma hakkında bilgi edinen üniversite öğrencileri gönüllü katılımını beyan ederse diğer ölçme araçlarına erişim sağlayabilmiştir.

### ***Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)***

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla, Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen ölçme aracı kullanılmıştır. Bu ölçek geliştirme çalışması sürecine 3 farklı üniversiteden toplam 687 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Bu ölçek aşırı kullanma, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama olmak üzere toplamda beş boyuttan ve 19 maddeden oluşmaktadır. Gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda ölçme aracının toplam açıklanan varyansı %59,51 olarak raporlanmıştır. Yazarlar tarafından gerçekleştirilen analizler sonucunda bu ölçme aracının toplam güvenilirliği .87 olarak hesaplanmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek “Kesinlikle

Katılmıyorum=1” ve “Tamamen Katılıyorum=5” olarak derecelendirilmektedir. Bu ölçe aracını uygulayan bir bireyin alabileceği en yüksek puan 95 iken; en düşük puan 19’dur. Öğrencilerin aldıkları puanlar yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyinin de yükseldiği; benzer şekilde ölçekten alınan puan düştükçe dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğe yönelik gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda elde edilen uyum indeksleri ölçeğin kullanılabilirliğini göstermektedir ( $\chi^2/ sd$  2.326; RMSEA= 0,05). Ayrıca ölçme aracının NFI, CFI, IFI ve RMR sırasıyla 0.90, 0.94, 0.94 ve 0.058 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ölçme aracının istatistiksel olarak geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

### ***Dijital Risk Alma Ölçeği (DRAÖ)***

Bu ölçme aracı mevcut araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde ilk olarak dijital riskler ve çevrimiçi risk alma eğilimi alanında gerçekleştirilen araştırmalar incelenmiştir. Dijital risklere yönelik kavramsal çerçeveyi odak alan alanyazın taraması sonucunda üniversite öğrencilerinin “dijital risk alma” düzeylerini belirlemek amacıyla ilgili alanyazın eşliğinde, 32 maddeden oluşan bir soru havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzuna yönelik uzman ve öğrenci görüşme formları hazırlanmıştır. 12 uzmanın görüşü ile revize edilen maddeler 17 üniversite öğrencisinin görüşüne sunulmuş ve anlaşılması zor olan ifade var ise belirtilmesi istenmiştir. Öğrencilerden ve uzmanlardan gelen görüş ve öneriler dikkate alınarak düzenlenen form toplamda 22 maddeden oluşmaktadır. Dijital Risk Alma Ölçeğinin (DRAÖ), faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve sonrasında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. AFA ve DFA ile ilgili bulgulara bir sonraki baş altında yer verilmektedir.

**Dijital Risk Alma Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Analiz Sonuçları.** Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve bu aşamaya 304 üniversite öğrencisi gönüllü katılım göstermiştir. Faktör analizi için farklı görüşler olmasına rağmen katılımcı sayısının 200 ve üzeri olması farklı araştırmacılar

tarafından yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2002; Çokluk vd., 2012). AFA sürecine katılım gösteren üniversite öğrencilerin yaşları 17 ile 36 arasında değişmektedir. AFA çalışma grubunun yaş ortalaması 20.49 ve standart sapması 2.05'tir. Bu çalışma grubundan yer alan öğrencilerin %61,8'i kadın ve %38,2'si erkektir. AFA sürecine katılım gösteren çalışma grubuna ilişkin daha detaylı bilgiler araştırmanın çalışma grubu bölümünde sunulmuştur.

İlgili analizlerden önce analizlere ilişkin varsayımlar incelenmiştir. Ölçekte yer alan bazı maddelere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin 2 üzeri olması, maddelerin normallik varsayımını karşılamadığı şeklinde yorumlanmış ve bu nedenle açımlayıcı faktör analizi alanyazınında yaygın olarak kullanılan temel bileşenler analizi (principal component analysis) faktörleştirme tekniği kullanılarak yapılmıştır (Çokluk vd., 2012; Tabachnick & Fidell, 2013).

Bu süreçte ayrıca, açımlayıcı faktör analizinde (AFA) olduğu gibi ölçek maddelerine ilişkin faktör yük değerleri ve açıklanan varyans miktarları da göz önünde bulundurulmuştur. Ölçek maddelerine ilişkin yüklerin kabul değeri olarak .40 ve üzerinde olması dikkate alınmıştır. İlgili alanyazında maddelerin yük değerlerinin .40 ve üzerinde olmasına dikkat edilmesi önerilmektedir (Çokluk vd., 2012; Stevens, 2009).

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla literatürde yaygın olarak kullanılan temel bileşenler analizi (Principal Component Analysis) faktörleştirme tekniği kullanılmış ve ölçeğe ilişkin faktörlerin birbiri ile ilişkili olabileceği dikkate alınarak döndürme (rotation) yöntemi olarak ise eğik döndürme yöntemlerinden promax tekniği tercih edilmiştir (Çokluk vd., 2012; Field, 2009). Ayrıca veri seti ve örneklem yeterliğini test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's testlerine ilişkin sonuçlar incelenmiştir. İlgili alanyazına göre Kaiser-Meyer-Olkin değerinin, .60 ve üzeri olması, Bartlett's testlerine ilişkin ki kare değerinin ise anlamlı olması veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. (Büyüköztürk, 2010).



Bu doğrultuda, aday ölçme arasının 22 maddelik taslak formu için açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen ilk faktör yapısına ve bileşenlere ilişkin bulgulara Tablo 8'de yer verilmektedir.

**Tablo 8**

*Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular*

	Bileşenler					
	1	2	3	4	5	6
DR12	,711					
DR10	,625					
DR13	,576					
DR1	,511					
DR21	,506					
DR11	,416	,360				
DR15		,742				
DR9	,391	,617				
DR4	,304	,591				
DR14		,529				
DR7			,708			
DR6			,665			
DR20			,616			
DR3	,325	-,322	-,492			,312
DR22				,790		
DR2		,315		,623		
DR5			,342	,403		
DR19		,307			,698	
DR16					,652	
DR8					,513	
DR18						,760
DR17						,683

*DR: dijital risk maddelerini ifade eder.*

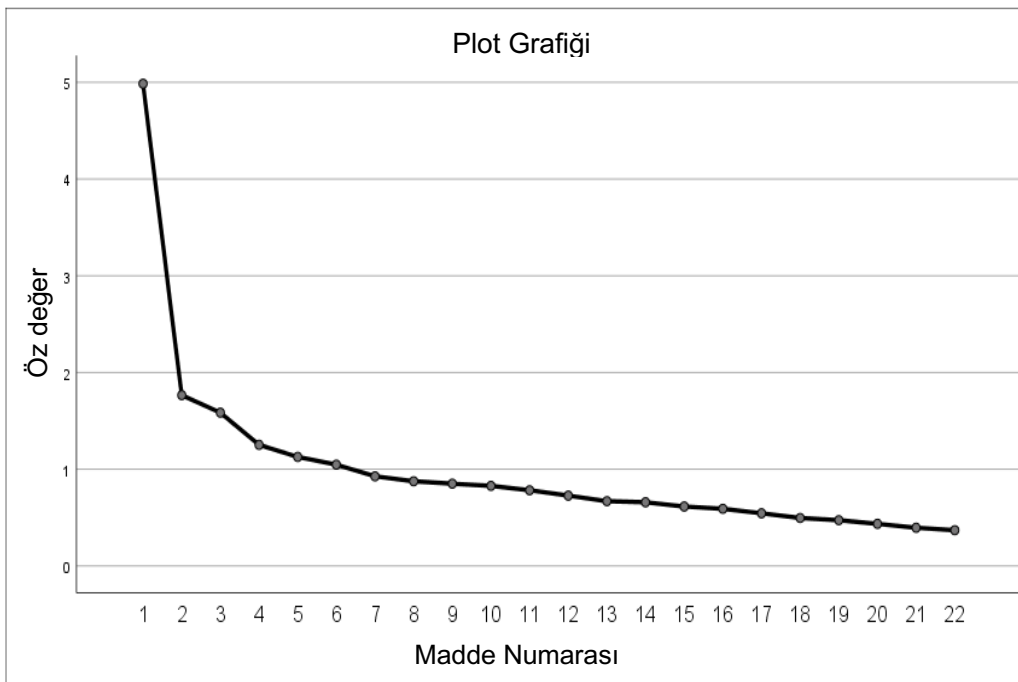
Ölçeğin tüm maddeleri analize dâhil edildiğinde öz değeri 1'in üzerinde olan altı boyutlu bir yapının ortaya çıktığı görülmektedir. Faktör analizine ilişkin varsayımlar incelendiğinde Kaiser-Meyer-Olkin değeri, .83 ve Bartlett testinin anlamlı olduğu görülmüştür (Bartlett's  $\chi^2 = 1365.148$ ,  $sd = 231$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlar faktör analizi için veri setinin uygun olduğunu göstermiştir. Aday formda yer alan 22 maddenin tamamı analize

dahil edildiğinde ölçme aracının toplam varyansın yaklaşık %54'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açıklanan varyans değerleri ve öz değerlerin 1'in üzerinde olması dikkate alınmıştır. Bununla birlikte faktör yapısını belirlemeye yönelik ipuçları aramak amacıyla yamaç–birikinti grafiği de incelenmiştir (Çokluk vd., 2012). Ölçme aracının açımlayıcı faktör analizine dahil edilen 22 maddesine ilişkin yamaç-birikinti grafiği Şekil 6'da sunulmuştur.

### Şekil 6

*Faktör Analizine İlişkin Yamaç–Birikinti Grafiği*



Ölçeğe ilişkin öz değerlerin üçüncü boyuttan sonra 1.765'den 1.585'e düştüğü görülmektedir. Dördüncü boyutla birlikte bu değer 1.252'ye kadar düştüğü görülmüştür. Ayrıca açıklanan varyansın önemli ölçüde ilk üç boyutta toplanması, boyutlardaki madde sayıları ve öz değerdeki değişim ölçeğin üç boyutlu yapıya sahip olabileceğine işaret etmektedir. Yamaç–birikinti grafiği, açıklanan varyans, öz değerler incelendikten sonra ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri incelenmiştir. Örneklem büyüklüğü dikkate alındığında .40 ve üzeri faktör yük değerlerinin 200 ile 350 arası örneklem grubu için iyi

olarak kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2012). Bu araştırmada, .40 ve altı faktör yük değerine sahip maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Tablo 8’de verilen faktör yük değerleri incelendiğinde genel olarak yük değerlerinin, .40 üzerinde olduğu görülmektedir. İlgili analizlerden sonra faktör yükleri binişik maddeler açısından yeniden incelenmiştir. Maddenin faktör yük değerinin diğer bir bileşende .30 ve üzeri olması durumunda binişik madde olarak değerlendirilmektedir (Stevens, 2009). Ölçek maddeleri bu açıdan incelendiğinde birçok maddenin (örneğin 3, 9 ve 19 maddeleri) birden çok boyutta .30 ve üzeri madde yüküne sahip olduğu görülmüştür. Binişik maddeler analiz dışı bırakıldıktan sonra faktör analizi yenilenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları, ölçeğin her bir boyutta 6 madde olmak üzere 2 boyutlu bir yapı sergilediğini göstermiştir. Ölçeğin 12 maddelik yapısına ilişkin bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9**

*Ölçeğin Faktör Yapısına İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

	Bileşenler		Ortak faktör varyansı ( $h^2$ )	Madde-toplam korelasyon	İç tutarlık ( $\alpha$ )
	Alt Boyut 1	Alt Boyut 2			
DR12	,767	-,063	.551	.535	.72
DR10	,684	,032	.448	.513	—
DR13	,646	-,058	.389	.426	—
DR1	,634	-,091	.362	.401	—
DR21	,583	-,018	.331	.395	—
DR11	,568	,227	.482	.497	—
DR14	-,023	,736	.529	.511	.66
DR15	,021	,639	.420	.391	—
DR2	-,100	,638	.363	.355	—
DR5	-,072	,627	.360	.374	—
DR8	-,013	,554	.301	.373	—
DR7	,199	,496	.367	.413	—
Öz değer	3.488	1.456	—	—	—
Açıklanan varyans	29.064	12.130	41.194	—	.77

Son yapılan faktör analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde ölçeğin birinci boyutunda toplam varyansın yaklaşık %29’unu açıklayan altı maddenin toplandığı ve bu

maddelerin faktör yük değerlerinin .568 ile .767 arasında değiştiği görülmektedir. Benzer şekilde ölçeğin ikinci boyutunda da toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklayan altı madde toplanmış ve bu maddelere ilişkin faktör yük değerlerinin. .496 ile. .736 arasında değiştiği bulunmuştur. Bütün olarak değerlendirildiğinde ölçeğin toplam varyansın yaklaşık %41'ini açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı belirlendikten sonra ölçek maddeleri yeniden düzenlenmiş ve 12 madde ve iki boyuttan oluşan ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bu maddelere ilişkin boyutların isimlendirilmesi için 6 alan uzmanının görüşlerine başvurulmuştur. Uzman görüşleri ve ilgili alanyazın incelemesi sonucunda boyutlar “dijital içerik riskleri” ve “güvenlik/gizlilik riskleri” olarak isimlendirilmiştir.

**DRAÖ'ne İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.** Verilerin analizi sürecinde elde edilen 12 maddelik ve iki boyutlu yapının DFA ile doğrulanması sürecinde yaşları 18 ile 39 arasında değişen 342 üniversite öğrencisi ile elde edilen veriler işe koşulmuştur. DFA grubu katılımcılarının yaş ortalaması 20.25 ve standart sapması 2.35 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %64'ü (219) kadın ve %36'sı (123) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Elde edilen yapıyı yeniden değerlendirmek amacıyla alanyazında yaygın olarak kullanılan çeşitli uyum değerleri ölçüt olarak alınmıştır. Model uyumunun değerlendirilmesinde kullanılan bu ölçütlerden biri ki-kare( $\chi^2$ ) istatistiğidir. Fakat ki-kare ( $\chi^2$ ) istatistiğin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle araştırmacılar tarafından ki-kare değerinin serbestlik derecesine(sd) oranı temel alınmıştır (Çokluk vd., 2012; Hooper vd., 2008; Kline, 2015). Bu oranın yanı sıra alanyazında önerilen diğer uyum değerleri de değerlendirmeye alınmıştır. Bu bağlamda, CFI (Karşılaştırmalı uyum indeksi), TLI (Turker-Lewis indeksi), RMSEA (Yaklaşık hataların ortalama karekökü) ve SRMR (Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü) değerleri dikkate alınmıştır.

Uyum indisleri açısından aşağıda yer verilen kriterler temel alınmıştır (Çokluk vd., 2012; Hooper vd., 2008; Kline, 2015; Mueller & Hancock, 2008). Bu uyum indisleri sonuçları ve değerlendirme kriterleri Tablo 10'da sunulmuştur.

**Tablo 10***Ölçme Modeli için Ki-Kare Testi ve Uyum İndisleri*

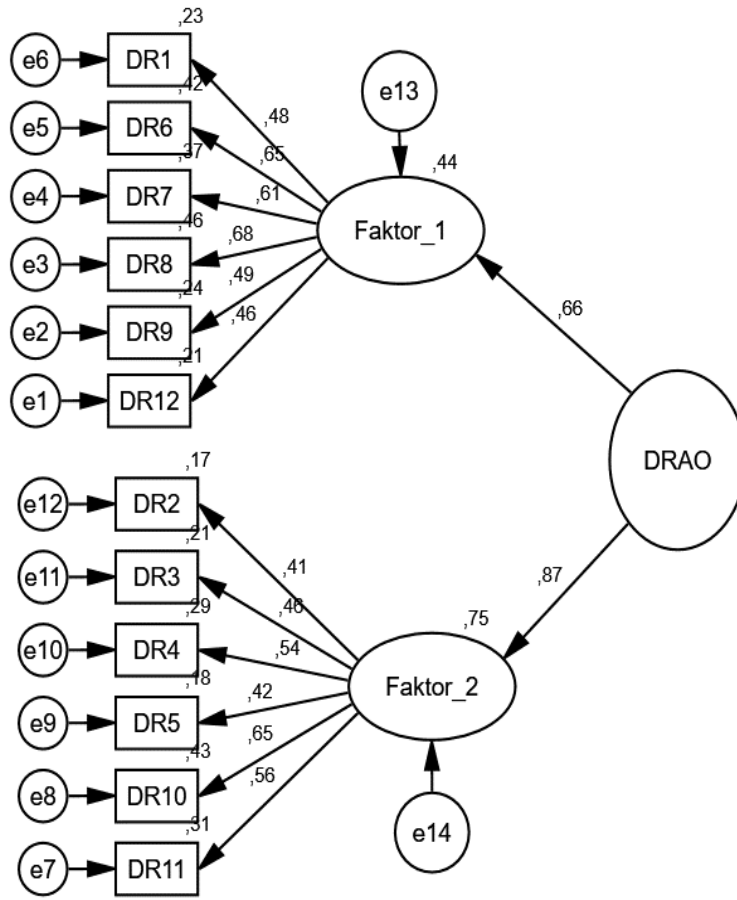
Model	$\chi^2/sd$	RMSEA (90% C.I.)	CFI	TLI
Uyum Kriterleri	( $\chi^2/sd < 3$ ) İyi Uyum	(RMSEA < 5) İyi Uyum	>0.95	>0.90
DRA Ölçüm Modeli	1.657 (87.799/53)	.044 (.027 – .060)	0.95	0.94

Bu doğrultuda,  $\chi^2/sd$  oranının 5'in altında olması kabul edilebilir ve 3'ün altında olması iyi uyum olarak değerlendirilmektedir. CFI ile TLI değerlerinin, .90 ve üzeri olması kabul edilebilir bir uyuma işaret ederken .95 ve üzeri olması iyi uyuma işaret etmektedir. Ayrıca uyum indislerinin değerlendirilmesinde, RMSEA ile SRMR değerlerinin 5'in altında olması iyi uyuma ve 10'nun altında olması ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Bu araştırma kapsamında Dijital Risk Alma Ölçeği 'ne yönelik DFA sonuçları bu ölçme aracının iyi uyum değerleri ürettiğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, Tablo 10'da sunulan uyum indisleri incelendiğinde,  $\chi^2/sd$  oranının 1.657 (87.799/53) olduğu görülmektedir. Bu değer  $\chi^2/sd$  oranının iyi uyum ürettiğini göstermektedir. Bununla birlikte modele ilişkin TLI değeri, .94 ve CFI değeri, .95 olarak hesaplanmıştır. RMSEA değeri, .044 (LO-HI 90= .027 – .060) ve SRMR değeri ise, .046 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin iyi veri uyum değerlerine sahip olduğunu göstermekte ve ortaya konulan iki boyutlu yapıyı doğrular niteliktedir. Ölçme aracına ilişkin uyum indisleri incelendikten sonra ölçeğe ilişkin faktör yük değerleri göz önüne alınmıştır. Bu ölçme modeline Şekil 7'de yer verilmektedir.

## Şekil 7

*Dijital Risk Alma Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları*



Analiz sonuçları incelendiğinde birinci boyutta yer alan maddeleri ilişkin faktör yük değerlerinin, .46 ile .68 arasında değiştiği görülmektedir. İkinci boyutta yer alan maddelere ilişkin faktör yük değerlerine bakıldığında ise bu değerlerin, .41 ile .65 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçek maddelerine ilişkin yüklerinin kabul değeri olarak görülen .40 ve üzeri olduğu görülmüştür (Çokluk vd., 2012; Stevens, 2009).

**DRAÖ'nin Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular.** DRAÖ'nin güvenirliliğini belirlemek amacıyla her iki örnekleme ölçüğün her alt boyut için ve toplam puan için iç tutarlık ( $\alpha$ ) değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizlerine ilişkin bulgulara göre, ölçme aracının birinci boyutu için ilk örnekleme iç tutarlık değeri, .72 ve ikinci örnekleme, .73 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçme aracına yönelik iki yarı güvenirlik

analizi gerçekleştirilmiş ve rastgele altışar maddeden oluşan iki grup için iki yarı güvenirliği Spearman-Brown katsayısı eşit gruplar için .73 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin ikinci boyutu için her iki örnekleme iç tutarlık değeri, .66 olarak hesaplanmıştır. Son olarak ölçeğin toplamı için ilk örnekleme iç tutarlık değerinin, .77 ve ikinci örnekleme, .76 olduğu görülmüştür. İlgili alanyazında iç tutarlık değerinin, .60 ve üzeri olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2010; Taber, 2018). Ölçme aracına ilişkin geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinde dijital risk alma davranışını değerlendirmede ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu söylenebilir.

### ***Dijital Vatandaşlık Ölçeği (DVÖ): Doğru Kullanım Boyutu***

Som Vural ve Kurt (2018) tarafından bireylerin dijital vatandaşlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Dijital Vatandaşlık Ölçeği toplam 5 alt boyutu temsil eden 23 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında DV ölçeğinin doğru kullanım alt boyutu kullanılmıştır. Doğru kullanım boyutu toplamda 11 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme ile (1-Kesinlikle Katılmıyorum ile 5-Kesinlikle Katılıyorum) seçenekleri aracında yanıtlanmaktadır. Ölçme aracının açıklayıcı faktör analizi sonucunda ortaya konulan 5 boyut altında toplanan 23 maddenin, açıklanan toplam varyansın, %41,43 olduğu belirtilmiştir. Bu boyutlar araştırmacılar tarafından “*doğru kullanım*”, “*çevrimiçi işlemler*”, “*erişim*”, “*sağlık*” ve “*toplumsal sorumluluk*” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğe ilişkin DFA analizi sonuçları ölçeği sonucunda elde edilen uyum değerleri: X<sup>2</sup> /sd: 1.66 (mükemmel uyum); RMSEA: 0.052 Mükemmel; SRMR: 0,056 (mükemmel uyum), AGFI: 0.86 (iyi uyum); CFI: 0.91 (iyi uyum); NNFI: 0.90 (iyi uyum); IFI:0.91 (iyi uyum) olarak belirlenmiştir. İlgili ölçek geliştirme çalışması kapsamında üç farklı örnekleme ile gerçekleştirilen güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .74, .73 ve .75 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçme aracının iki yarı güvenirliğini belirlemek için sırasıyla elde edilen katsayısı, örneklemelerin tamamında .77 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ilgili ölçme aracının alt boyutu olan doğru kullanım boyutunun üniversite

öğrencilerinin dijital kullanımlarının, gizlilik-güvenlik ve etik boyutlarını açıkladığı belirtilmiştir.

### ***Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)***

İlk olarak Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla ortaya konulan orijinal ölçek formu toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 6'lı Likert tipi derecelendirme ile (1-Kesinlikle Katılmıyorum ile 6-Kesinlikle Katılıyorum) arasında yanıtlanmaktadır. İlgili ölçeğin Türkçeye uyarlanma, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Altunkol (2011) gerçekleştirmiştir. 1995 yılında geliştirilen orijinal formu 12 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe formu 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin açıklanan toplam varyansı %50 olarak raporlanmıştır. Türkçe formun açıklayıcı faktör analizi ile ortaya konulan tek boyutlu yapısı, DFA ile elde edilen yapıyla uyumlu bulunmuştur. Üç farklı örnekleme hesaplanan güvenilirlik değerleri incelendiğinde ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla, .74, .73 ve .75 olduğu görülmektedir. Ölçme aracının dil geçerliğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda, orijinal form ile Türkçe form arasında, .88'lik bir ilişki gözlenmiştir. Bu ölçme aracının iki yarı güvenilirliğini belirlemek için sırasıyla elde edilen katsayısı, örneklemelerin tamamında .77 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca güvenilirliği ölçümlemek için gerçekleştirilen test-tekrar test analizi sonucunda her iki uygulama arasında .98'lik bir ilişki gözlemlenmiştir. Uyarlanan BEÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerlik analizinde alan yazında ilişkili olduğu belirlenen Problem Çözme Envanterinin, Problem Çözmeye Güven ve Kişisel Kontrol boyutları arasında pozitif yönde ilişkili gözlenmiştir. Ayrıca, Problem Çözme Envanteri'nin Yaklaşma-Kaçınma alt boyutu ile negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Türkçeye uyarlanan BEÖ, tek faktörlü yapıda olup test sonucu alınabilecek en düşük puan 6; en yüksek puan ise 72'dir. Ölçekte yer alan 2, 3, 6 ve 10. maddeler ters puanlanmalıdır ve bireyin ölçekten aldığı puan yükseldikçe bilişsel esnekliğinde yükseldiği ifade edilir.



### ***Duygu Düzenleme  leği (DD )***

Bu  lme aracı ilk olarak Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını ise Yurtsever (2008) gerçekleştirmiştir. Bu  lme aracı 10 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla ‐yeniden değerlendirme‐ ve ‐baskılama/bastırma‐ olarak isimlendirilmiştir. Bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçen bu araç, 7’li likert tipi ile değerlendirilerek yanıtlanmaktadır. Bu derecelendirme (1:‐Kesinlikle Katılmıyorum‐–7: ‐Kesinlikle Katılıyorum‐) arasında ifade edilmektedir.  lme aracının iki boyutu için toplam açıklanan varyans %50 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla bilişsel yeniden değerlendirme (reappraisal) alt boyutu için .85 bulunurken; bastırma-baskılama (supresyon) alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğin duygu düzenleme değerkenini ele alan çalışmalarda işe koşulabilecek düzeyde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğe ilişkin gerçekleştirilen test- tekrar test katsayıları ise bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .88 olarak hesaplanırken; baskılama alt boyutu içinse .82 olarak hesaplanmıştır (Yurtsever, 2008). Bu çalışmada verilerin analizine geçilmeden önce 1564 öğrenciden oluşan çalışma grubu verileri ile tüm  lme araçlarına ilişkin doğrulamalı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir.  lme araçlarına ilişkin bu analizlere aşağıda yer verilmiştir.

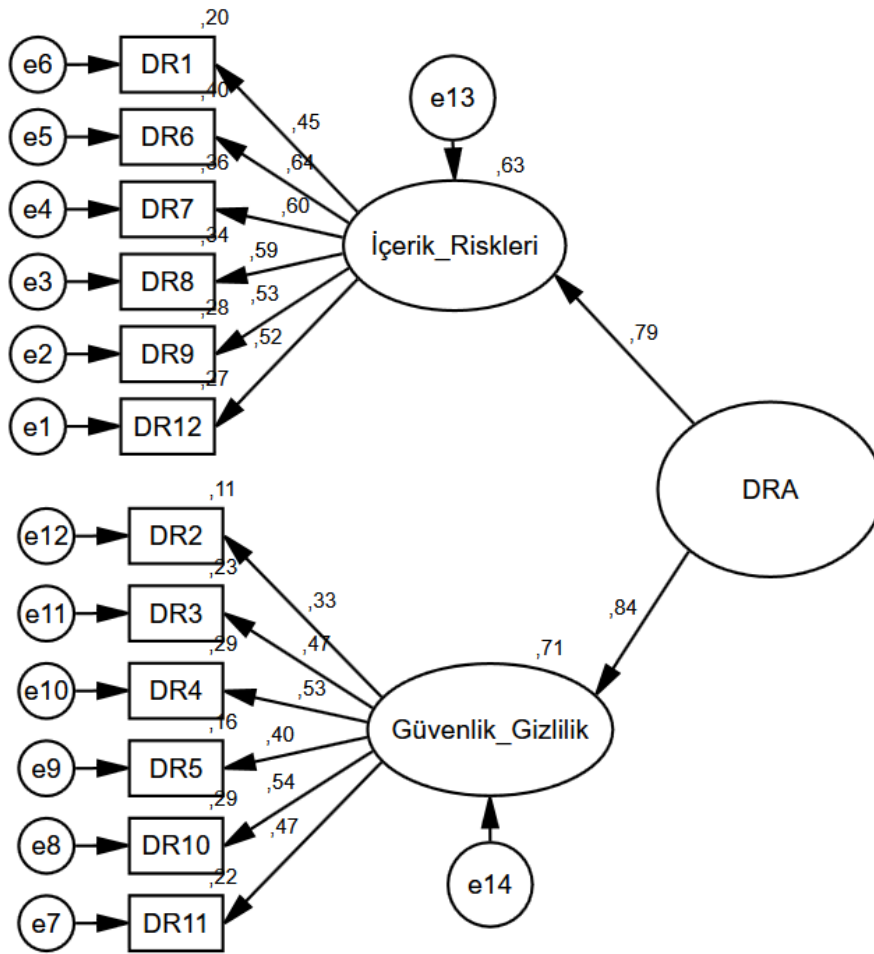
### *** lme Araçlarına İlişkin Doğrulamalı Faktör Analiz Sonuçları***

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin faktör yapısını bu araştırma örneklemini üzerinde incelemek için doğrulamalı faktör analiz kullanılmıştır. Doğrulamalı faktör analiz sonuçlarının değerlendirilmesinde uyum indekslerinden yararlanılmıştır.

**Dijital Risk Alma  leğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları.** Dijital Risk Alma  leğinin (DRA ) 1564 öğrenciden oluşan çalışma grubu ile gerçekleştirilen doğrulamalı faktör analizine ilişkin  lme modeli test edilmiş ve ilgili model, Şekil 8’de sunulmuştur.

### Şekil 8

*Dijital Risk Alma Eğilimi Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli*



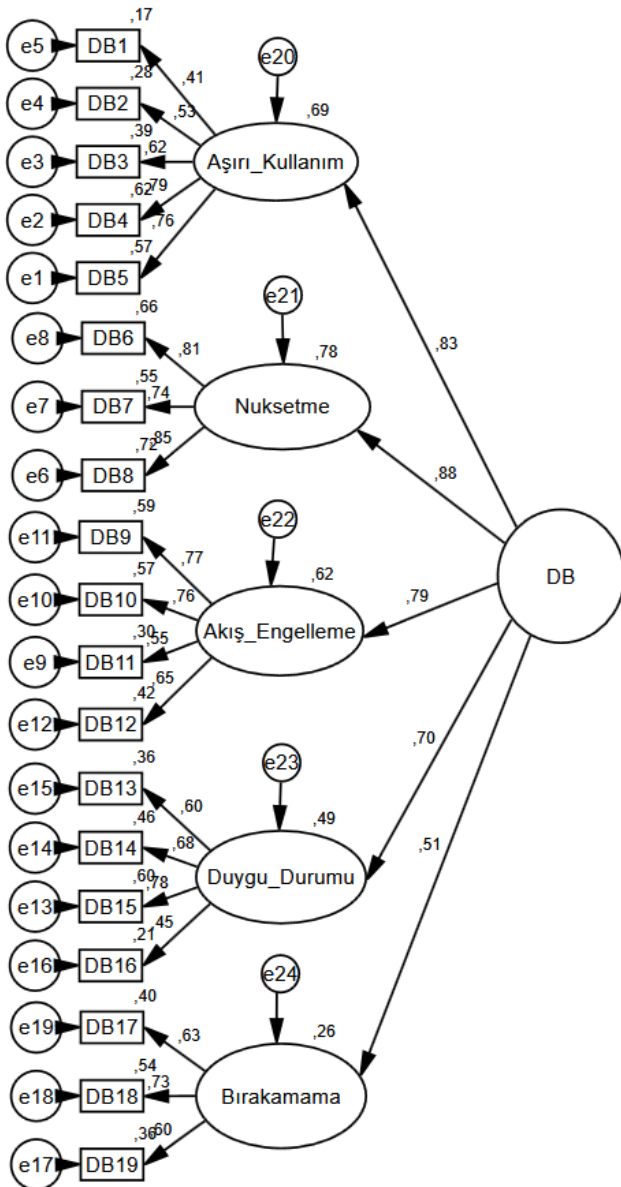
Şekil 8'de sunulan, DRAÖ ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde ölçeğin iyi düzeyde ve kabul edilebilir değerler ürettiği görülmüştür. Uyum değerlerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  oranının 6.525 (345.838/53;  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın örnekleme ve  $\chi^2$  değerinin örneklem büyüklüğüne duyarlılığı dikkate alındığında alternatif uyum değerlerine bakmanın yararlı olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte modele ilişkin CFI değeri .90, RMSEA değeri .059 (LO-HI 90= .054 – .066) ve SRMR değeri ise .045 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin kabul edilebilir veri uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin birinci boyutu için yük değerleri, .45 ile .64 ve ikinci boyut için yük değerleri, .33 ile .54 arasında değişmektedir. Yukarıda yer verilen sonuçlar incelendiğinde bu araştırma kapsamında geliştirilen DRAÖ'nin 12 madde

ve iki alt boyuttan (dijital içerik riskleri ve dijital güvenlik/gizlilik riskleri) oluşan yapısının araştırmanın 1564 öğrenciden oluşan çalışma grubundan elde edilen veriler ile doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Dijital Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.** Bu çalışmada öngörülen ilişkileri belirlemek amacıyla işe konuşan diğer bir ölçme aracı ise Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)'dir. Ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model, Şekil 9'da sunulmaktadır.

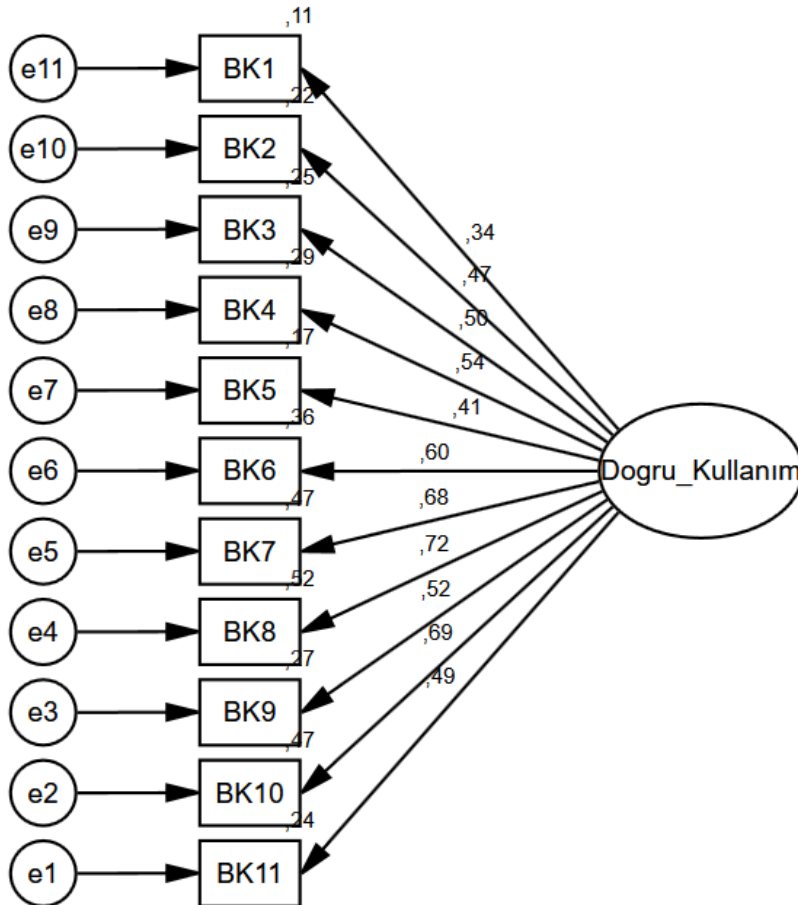
### Şekil 9

*Dijital Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli*



Şekil 9'da verilen ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde,  $\chi^2/sd$  oranının 6.908 (1015.466/147;  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modeline ilişkin CFI değeri .91, RMSEA değeri .061 (LO–HI 90= .058 – .065) ve SRMR değeri ise .057 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin kabul edilebilir veri uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin madde faktör yüklerinin .41 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir.

**Doğru Kullanım Boyutuna İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.** Dijital Vatandaşlık Ölçeğinin doğru kullanım boyutunun tek boyutlu ölçme modeline ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonucunda elde edilen ölçme modeline ilişkin sonuçlar Şekil 10'da sunulmaktadır. **Şekil 10**  
*Doğru Kullanım Faktörüne İlişkin Ölçme Modeli*



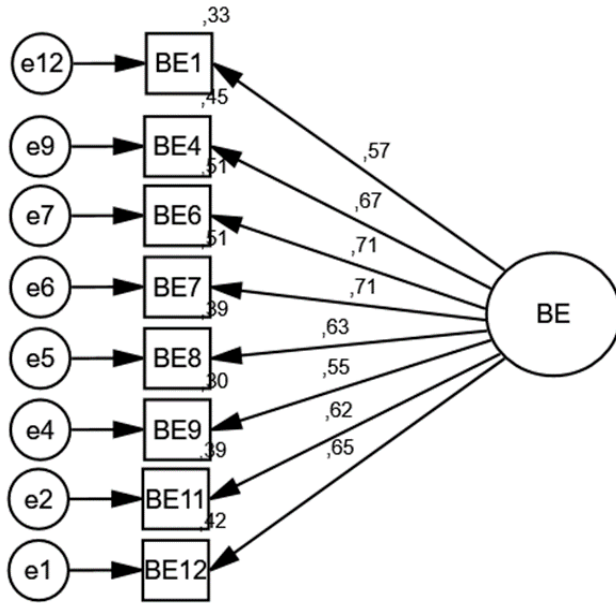
Şekil 10'da görüldüğü gibi, ölçeğin madde faktör yük değerleri, .34 ile .72 arasında değişmektedir.  $\chi^2/sd$  oranının 10.328 (454.429/44;  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca

ölçme modeline ilişkin CFI değeri, .90, RMSEA değeri, .077 (LO–HI 90= .071 – .084) ve SRMR değeri ise, .047 olarak bulunmuştur. Bunun sonucunda, Dijital Vatandaşlık Ölçeğinin doğru kullanım boyutunun tek boyutlu ölçme modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.** Bu araştırma kapsamında işe koşulan ölçme araçlarından olan Bilişsel Esneklik Ölçeğinin faktör yapısı incelenmiş ve analiz sonuçları modelin iyi uyum değerleri üretmediğini göstermiştir. Ölçeğe ilişkin uyum değerlerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  oranının 14.478 (781.798/51;  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modeline ilişkin CFI değeri, .85, RMSEA değeri, .093 (LO–HI 90= .087 – .099) ve SRMR değeri ise, .072 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin faktör yük değerleri incelendiğinde 2, 3, 5 ve 10. maddelerin faktör yük değerlerinin, .32 ve altı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu maddeler analiz dışı bırakılmış ve analizler yenilenmiştir. Sonrasında elde edilen ölçeğin tek boyutlu yapısına ilişkin ölçme modeli Şekil 11’de verilmiştir.

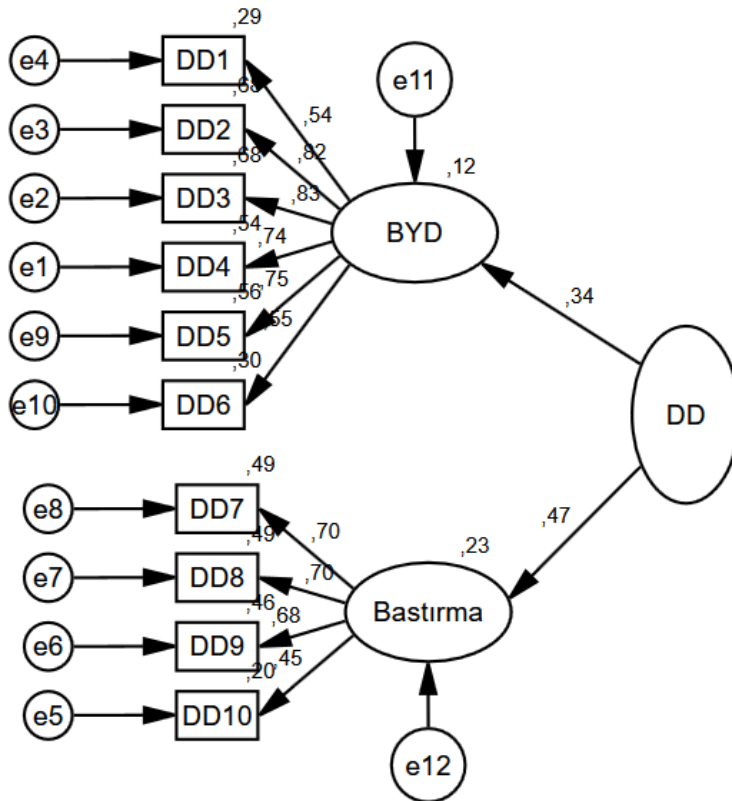
### Şekil 11

*Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli*



Ölçekten maddeler çıkartıldıktan sonra elde edilen bulgular ölçme modelin iyi uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Modele ilişkin  $\chi^2/sd$  oranının 10.827 (216.544/20;  $p<.001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modeline ilişkin CFI değeri, .95; RMSEA değeri: .079 (LO–HI 90= .070 – .089) ve SRMR değeri, .036 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin yük değerleri ise, .55 ile .71 arasında değişmektedir. Ölçekten maddeler çıkartıldıktan sonra elde edilen bulgular ölçme modelin iyi uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Modele ilişkin  $\chi^2/sd$  oranının 10.827 (216.544/20;  $p<.001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modeline ilişkin CFI değeri, .95; RMSEA değeri: .079 (LO–HI 90= .070 – .089) ve SRMR değeri, .036 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin yük değerleri ise, .55 ile .71 arasında değişmektedir.

**Duygu Düzenleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları**Bu araştırma kapsamında kullanılan diğer bir ölçek olan Duygu Düzenleme Ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, iki boyutlu ölçme modelinin iyi uyum değerleri ürettiği görülmektedir. Şekil 12’de iki boyutlu yapıya ilişkin ölçme modeline yer verilmiştir. **Şekil 12** *Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Ölçme Modeli*



Şekilde 12’de görüldüğü gibi, ölçeğin madde faktör yük değerleri, .45 ile .83 arasında değişmektedir. Uyum değerlerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  oranının 9.865 (335.425/34;  $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modeline ilişkin CFI değeri, .94, RMSEA değeri, .075 (LO–HI 90= .068 – .083) ve SRMR değeri ise, .047 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda bilişsel esneklik tek boyutlu ölçme modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Ölçme Araçlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları.** Ölçme araçlarının güvenilirlik çalışması kapsamında iç tutarlık ( $\alpha$ ) değerlerine bakılmıştır. Bu süreçte tüm ölçme araçlarının her bir alt boyutu için iç tutarlık ( $\alpha$ ) değerleri hesaplanmıştır. Ölçme araçlarına ve alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık değerleri Tablo 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11**

*Ölçeklere İlişkin İç Tutarlık Değerleri*

Ölçekler ve Alt Boyutları	İç tutarlık değeri ( $\alpha$ )
Dijital Risk Alma Ölçeği	.76
Dijital içerik riskleri	.72
Gizlilik/Güvenlik riskleri	.62
Dijital Bağımlılık Ölçeği	.88
Aşırı kullanım	.75
Nüks etme	.84
Hayatının akışını engelleme	.78
Duygu durum	.72
Bırakamama	.69
Dijital Vatandaşlık Ölçeği- Doğru Kullanım Boyutu	.81
Bilişsel Esneklik Ölçeği	.85
Duygu Düzenleme Ölçeği	.77
Bilişsel yeniden değerlendirme)	.85
Bastırma	.72

Tablo 11’de sunulan dijital risk almaya ilişkin iç tutarlık değerleri, .62 ile .76 arasında değişmektedir. Dijital bağımlılığa ilişkin iç tutarlık değerlerinin ise, .69 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Bilişsel esneklik ölçeği için iç tutarlık değeri, .85 olarak hesaplanırken dijital vatandaşlık için bu değer, .81 olarak belirlenmiştir. Duygu düzenlemeye iç tutarlılık değerleri, .72 ile .85 arasında hesaplanmıştır. Bu bağlamda ilgili

alanyazında bir ölçme aracına ilişkin iç tutarlık değerinin, .60 ve üzeri olması kabul edilebilir olarak belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2010; Taber, 2018). Bu bağlamda Tablo 11’de yer verilen iç tutarlık değerleri incelendiğinde, kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlık değerlerinin yeterli olduğu söylenebilir. Benzer şekilde ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık değerleri, veri toplama araçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler IBM SPSS v26, SPSS PROCESS makro eklentisi ve AMOS v24 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubuna ait çeşitli demografik özelliklerin belirlenmesi sürecinde ilgili değişkenlere ilişkin frekans, yüzde, aritmetik ortalama gibi betimsel istatistikleri kullanılmıştır. Sonraki aşamada ise geliştirilen Dijital Risk Alma Ölçeğinin (DRAÖ), faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve sonrasında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

Ölçek geliştirme sürecinin ardından, araştırmanın hipotezleri test edilmiş ve dijital risk alma eğilimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin aracı rolleri test edilmiştir. Bu süreçte ilk olarak analizlere ilişkin varsayımlar incelenmiştir. Normallik varsayımının değerlendirilmesinde değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri kullanılmıştır (Çokluk vd., 2012; Kline, 2015; Tabachnick & Fidell, 2013). Ayrıca veri setine ilişkin uç değerler z-skorlar kullanılarak incelenmiş ve 3.29 üzeri değerler analiz dışı bırakılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Pearson korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonrasında aracılık modeline ilişkin analiz sürecine geçilmiştir.

Önerilen modele ilişkin analizler PROCESS makro eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak duygu düzenleme, doğru kullanım ve bilişsel esneklik esneklik olmak üzere üç değişkenin tek tek aracılık etkisi, 4 no’lu (simple mediation model) basit aracılık modeli işe koşularak sorgulanmıştır (Hayes, 2018). Daha sonra bu üç aracı değişkenin aynı anda dahil edildiği hipotez model test edilmiştir. Bu doğrultuda, dijital risk



alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme, doğru kullanım ve bilişsel esneklik değişkenlerinin aracı rollerini ön gören model, PROCESS eklentisinde Hayes (2018) tarafından önerilen "Model 80" kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca bu modelde bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin dijital risk alma eğilimi ile doğru kullanım arasındaki ilişkide de aracılık rolü üstlenip üstlenmediği de sorgulanmıştır. Ayrıca, dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için Bootstrap yaklaşımı kullanılmış ve %95 güven aralığı (CI) ile 5000 yeniden örneklemeyle değerlendirme yapılmıştır (Hayes 2018; Preacher & Hayes 2008). Tüm bu analizler sonucunda elde edilen bulgular, aşağıda yer verilen dördüncü bölüm altında sunulmuştur.

## Bölüm 4

### Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında geliştirilen hipotezlere yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen analiz bulgularına yer verilmektedir. Bu süreçten önce ilk olarak varsayımları incelemek amacıyla değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklere ve korelasyonlara yer verilmiştir. Daha sonra, değişkenler arasındaki aracılık ilişkilerini belirlemek amacıyla çoklu aracılık modeli analizine ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Bu bölümde ayrıca, araştırmanın değişkenleri arasındaki dolaylı etkileri incelemek amacıyla hesaplanan standardize edilmiş dolaylı etkilere ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

#### Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Korelasyonlar

Bu başlık altında, araştırmanın hipotezlerin yanıt aramadan önce analizlerin varsayımları incelenmektedir. Bu amaçla değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklere Tablo 12’de yer verilmektedir.

**Tablo 12**

*Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler*

	N	En küçük	En Büyük	Ortalama	Ss	Basıklık		Çarpıklık	
						Değer	SH	Değer	SH
DRA	1564	12.00	49.00	24.08	7.505	.536	.062	-.163	.124
DB	1564	19.00	91.00	51.07	12.87	.084	.062	-.286	.124
DV-DK	1564	19.00	55.00	46.40	6.86	-.954	.062	.613	.124
DD	1564	1.00	70.00	45.90	8.23	.106	.062	.084	.124
BE	1564	8.00	48.00	36.40	6.67	-.362	.062	-.113	.124

*Not: DRA: Dijital Risk Alama; DB: Dijital Bağımlılık; DK: Dijital Vatandaşlık Ölçeğinin Doğru Kullanım Boyutu; DD: Duygu Düzenleme; BE: Bilişsel Esneklik.*

Tablo 12’ de yer verilen betimleyici istatistikler incelendiğinde değişkenlere ilişkin basıklık değerlerinin, -.954 ile .536 ve çarpıklık değerlerinin, -.286 ile .613 arasında değiştiği görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı şeklinde yorumlanmaktadır (Çokluk vd., 2012; Tabachnick & Fidell, 2013). Değişkenler ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alındığında,

normallik varsayımının karşılandığı söylenebilir. Betimleyici istatistiklerin ardından değişkenlere korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 13'te yer verilmektedir.

**Tablo 13**

*Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları*

	DRA	DB	DK	DD	BE
Dijital Risk Alma (DRA)	1				
Dijital Bağımlılık (DB)	.18**	1			
Doğru Kullanım (DK)	-.389**	-.273**	1		
Duygu Düzenleme (DD)	-.171**	-.240**	.292**	1	
Bilişsel Esneklik (BE)	-.113**	-.322**	.389**	.469**	1

Tablo 12'de yer verilen korelasyon analizi sonuçları, üniversite öğrencilerinin dijital risk alma düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında pozitif ( $r = .418, p < .001$ ) yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, dijital risk alma düzeyi, doğru kullanım ( $r = -.389, p < .001$ ), duygu düzenleme ( $r = -.171, p < .001$ ) ve bilişsel esneklik ( $r = -.113, p < .001$ ) değişkenlerinin tümü ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Bununla birlikte dijital bağımlılık ile doğru kullanım ( $r = -.273, p < .001$ ), bilişsel esneklik ( $r = -.322, p < .001$ ) ve duygu düzenleme ( $r = -.240, p < .001$ ) arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca doğru kullanım ile bilişsel esneklik ( $r = .389, p < .001$ ) ve duygu düzenleme ( $r = .292, p < .001$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyonları gösteren değerler incelendikten sonra araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla sonraki analizlere geçilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak, gerçekleştirilen çoklu aracılık modeli analizine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Bulgular** Bu bölümde dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracılık etkilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın tüm değişkenler birlikte analize dâhil edilmiş ve çoklu aracılık modeli test edilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak, çoklu aracılık analizi ve daha sonra standardize alt üst güven aralıklarını temel alan çoklu aracılık modeli analizi (Hayes, 2018) gerçekleştirilmiştir (Bkz Şekil 16). Çoklu aracılık modeline ilişkin standardize edilmemiş değerleri gösteren analiz sonuçlarına Tablo 14'te yer verilmiştir.

**Tablo 14**

*Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Bulgular*

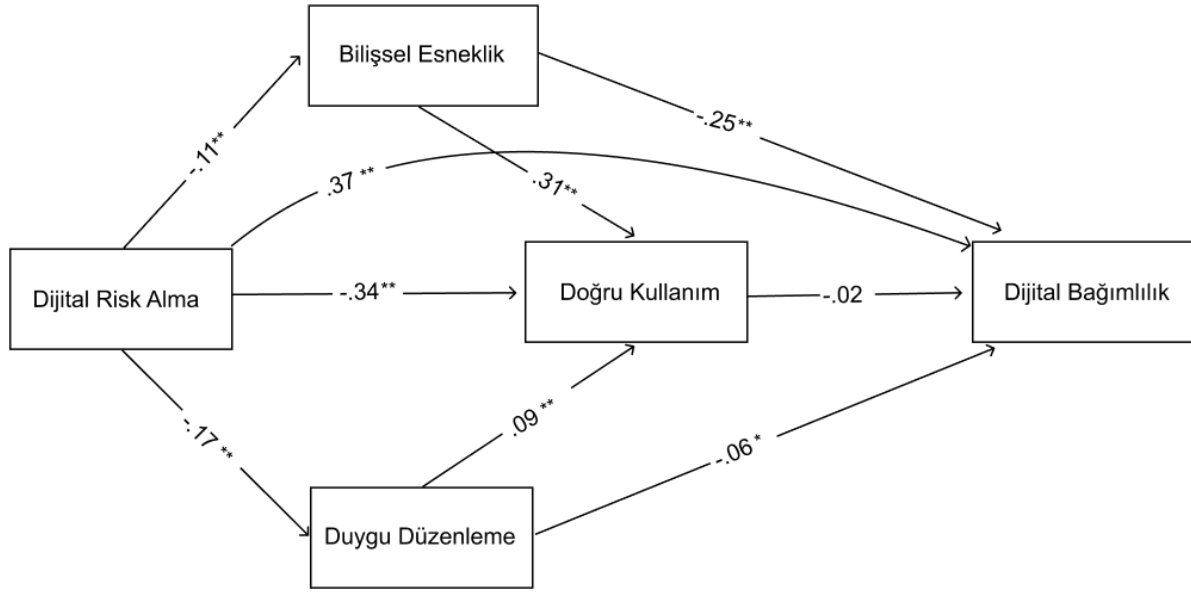
	M <sub>1</sub> (Duygu Düzenleme)			
	Coeff.	SH	t	p
X (Dijital Risk Alma Eğilimi)	-.187	,027	-6,839	<.001
Sabit	50,405	,689	73,070	<.001
R <sup>2</sup> = .03 F = 46,783; p <.001				
	M <sub>2</sub> (Bilişsel Esneklik)			
	Coeff.	SH	t	p
X (Dijital Risk Alma Eğilimi)	-.121	,027	-4,504	<.001
Sabit	54,856	,680	80,604	<.001
R <sup>2</sup> = .01 F = 20,286; p <.001				
	M <sub>3</sub> (Doğru Kullanım)			
	Coeff.	SH	t	p
X (Dijital Risk Alma Eğilimi)	-.309	.02	-15.506	<.001
M <sub>1</sub> (Duygu Düzenleme)	.075	.02	3,356	<.001
M <sub>2</sub> (Bilişsel Esneklik)	.262	.02	12,69	<.001
Sabit	36,790	1,236	29,743	<.001
R <sup>2</sup> = .27 F = 200,171; p <.001				
	Y (Dijital Bağımlılık)			
	Coeff.	SH	t	p
X (Dijital Risk Alma Eğilimi)	.643	.04	15.717	.228
M <sub>1</sub> (Duygu Düzenleme)	-.088	.04	-2,231	.025
M <sub>2</sub> (Bilişsel Esneklik)	-.395	.04	-9,503	<.001
M <sub>3</sub> (Doğru Kullanım)	-.028	.05	-,569	.569
Sabit	61,401	2.954	20,782	<.001
R <sup>2</sup> = .25 F = 132,689; p <.001				

SH = standart hata. Coeff = standardize edilmemiş değer. X = bağımsız değişken; M = aracı değişken; Y = bağımlı değişken.

Tablo 14'te çoklu aracılık modeli standardize edilmemiş değerlerin sunumundan sonra değişkenler arası standardize edilmiş regresyon değerlerini gösteren görsel Şekil 13'te sunulmaktadır.

### Şekil 13

Çoklu Aracılık Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Regresyon Değerleri



Dijital risk alma'nın dijital bağımlılığı pozitif yönde yordadığını öne süren H1 hipotezini test etmek amacıyla çoklu aracılık analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş regresyon değerleri incelenmiştir (Bkz. Şekil 13). Bu bulguya göre dijital risk alma değişkeninin dijital bağımlılığı ( $\beta = -.374$ ,  $p < .001$ ) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Böylece araştırmanın ilk hipotezi olan H1 hipotezi: "Dijital risk alma değişkeni, dijital bağımlılık değişkenini pozitif yönde yordamaktadır" kabul edilmiştir.

Araştırmanın H2, H3 ve H4 hipotezlerine yanıt aramak amacıyla çoklu aracılık modeline ilişkin standardize edilmiş regresyon değerleri incelendiğinde (Bkz. Şekil 13), dijital risk alma'nın doğru kullanım ( $\beta = -.338$ ,  $p < .001$ ), bilişsel esneklik ( $\beta = -.113$ ,  $p < .001$ ), duygu düzenleme ( $\beta = -.171$ ,  $p < .001$ ) değişkenlerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Böylece, araştırmanın aşağıda yer verilen H2, H3 ve H4 hipotezleri kabul edilmektedir.

*H.2. “Dijital risk alma değişkeni, doğru kullanım değişkenini negatif yönde yordamaktadır.”*

*H.3. “Dijital risk alma değişkeni, bilişsel esneklik değişkenini negatif yönde yordamaktadır.”*

*H.4. “Dijital risk alma değişkeni, duygu düzenleme değişkenini negatif yönde yordamaktadır.”*

Araştırmanın bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin H5 ve H6 hipotezlerine yanıt aramak amacıyla çoklu aracılık modelinde yer alan standardize edilmiş regresyon değerleri incelenmiştir. Bu bulguya göre bilişsel esneklik ( $\beta = .309, p < .001$ ) ve duygu düzenlemenin ( $\beta = .090, p < .001$ ) ve doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Böylece araştırmanın, aşağıda yer verilen H5 ve H6 hipotezleri kabul edilmektedir.

*H5. “Bilişsel esneklik değişkeni, doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordamaktadır.”*

*H6. “Duygu düzenleme değişkeni, doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordamaktadır.”*

Bu çalışma kapsamında doğru kullanım değişkeninin sadece aracı rolü incelenmemiştir. Aynı zamanda doğru kullanım değişkeni davranışsal bir değişken olduğu için çıktı olarak ele alınmıştır. Araştırmanın H7 ve H8 hipotezleri ile dijital risk alma bağımsız ve doğru kullanımın bağımlı değişken olarak ele alındığı ilişkide bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolleri sorgulanmıştır. Çoklu aracılık modeli standardize regresyon değerleri incelendiğinde dijital risk alma ile doğru kullanım arasındaki ilişkide hem bilişsel esneklik hem de duygu düzenleme becerilerinin aracı rol üstlendiği görülmektedir (Bkz. Şekil 13). Bu durumda araştırmanın aşağıda yer verilen H7 ve H8 hipotezleri kabul edilmektedir. Bu bulgu hem bilişsel esneklik hem de duygu düzenleme değişkenlerinin dijital risk alma ile doğru kullanım arası ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermektedir.

H7. “Dijital risk alma ile doğru kullanım değişkenleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik değişkeni aracı rol üstlenmektedir.”

H8. “Dijital risk alma ile doğru kullanım değişkenleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme değişkeni aracı rol üstlenmektedir.”

Değişkenler arasındaki çoklu ilişkiler belirlendikten sonra dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide aracı değişkenlerin dolaylı etkileri de sorgulanmıştır. Dolaylı etki analizlerine ilişkin bulgulara Tablo 15’de ayrıntılı olarak yer verilmektedir.

**Tablo15**

*Aracılık Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler.*

	Etki	SH	BootLLCI	BootULCI
Toplam etki	,043	.011	,021	,070
DRA→ DK→ DB	,010	.010	-.011	,021
DRA→ BE→ DB	,028	.010	,020	,042
DRA→ DD→ DB	,010	.004	,001	,020
DRA→ BE → DK→ DB	,001	.010	-.001	,002
DRA→ DD → DK→ DB	,005	.001	-.001	,001

Not: DRA: Dijital Risk Alama; DB: Dijital Bağımlılık; DK: Dijital Vatandaşlık Ölçeğinin Doğru Kullanım Boyutu; DD: Duygu Düzenleme; BE: Bilişsel Esneklik, SH: Standart Hata, BootLLCI-BootULCI: Alt-Üst Güven Aralığı

Tablo 17’de gözlenen değişkenlere ait alt ve üst güven aralıkları incelendiğinde, duygu düzenleme (BootLLCI=.001; Boot ULCI=.020) ve bilişsel esneklik (BootLLCI=.020; BootULCI=.042) değişkenlerinin dijital risk alma eğilimi ile dijital bağımlılık arası ilişkide aracı rol üstlendiği görülmektedir. Böylece yukarıda belirtilen H7 ve H8 hipotezleri Hayes tarafından (2018) önerilen Bootstrapping yöntemine göre de kabul edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rolleri H9, H10 ve H11 hipotezleri ile sorgulanmıştır. Çoklu aracılık analizi sonuçlarına göre dijital bağımlılığın doğru kullanım tarafından anlamlı düzeyde yordamamaktadır ( $\beta = .014$ ,  $p = .569$ ). Ayrıca, Tablo 15’te yer verilen aracılık modelinin standardize edilmiş dolaylı etkileri incelendiğinde doğru kullanım değişkeninin, dijital risk alma eğilimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide

aracı rol üstlenmediği görülmektedir (BootLLCI=-.011; Boot ULCI=.021). Böylece aşağıda yer verilen H9 hipotezi reddedilmektedir.

*H9. "Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, doğru kullanım değişkeni aracı rol üstlenmektedir."*

Çoklu aracılık modeli sonuçları incelendiğinde, doğru kullanım değişkeninin aksine bilişsel esneklik ( $\beta = -.247, p < .001$ ) ve duygu düzenleme ( $\beta = -.060, p < .05$ ) değişkenlerinin, dijital bağımlılığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, Tablo 15'te yer verine standardize edilmiş dolaylı etkiler incelendiğinde dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide bilişsel esneklik (BootLLCI=.020; BootULCI=.042) ve duygu düzenleme (BootLLCI=.001; BootULCI=.020) değişkenlerinin aracı rol üstlendiği görülmektedir Böylece aşağıda yer verilen H10 ve H11 hipotezleri kabul edilmektedir.

*H10. "Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik değişkeni aracı rol üstlenmektedir."*

*H11. "Dijital risk alma ile dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkide, duygu düzenleme değişkeni aracı rol üstlenmektedir."*

Araştırmanın H12 hipotezine yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen dolaylı etki analizleri sonuçları Tablo 15'te sunulan standardize edilmiş dolaylı etkiler dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamsızdır (BootLLCI=-.001; BootULCI=.002). Böylece araştırmanın aşağıda yer verilen H12 hipotezi reddedilmiştir.

*H12. "Dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, bilişsel esnekliğin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamlıdır."*

Araştırmanın H13 hipotezine yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen dolaylı etki analizleri sonuçları Tablo 15'te sunulan standardize edilmiş dolaylı etkiler dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkide duygu



düzenlemenin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamsızdır (BootLLCI=-.001; BootULCI=.001). Bu doğrultuda H13 hipotezi reddedilmektedir.

*H13. "Dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide, duygu düzenlemenin doğru kullanımı üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisi anlamlıdır."*

Aşağıda yer verilen beşinci bölümde çalışmanın tüm bu bulgularından yola çıkılarak ortaya konulan sonuçlar alinyazın eşliğinde tartışılmaktadır. Ayrıca sonraki bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda çeşitli öneriler sunulmaktadır.

## Bölüm 5

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde çalışmanın bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın eşliğinde tartışılarak sunulmuştur. Bu bölümde ayrıca, araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak ebeveynlere, eğitmenlere ve eğitim politikacılarına yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

#### Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile dijital risk alma davranışları arasındaki ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenler arasındaki ilişkiler, aracı roller ve dolaylı etkiler sorgulanmıştır. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen alanyazın taraması sonucunda dijital risk almanın dijital bağımlılığı yordayacağı ve bu değişkenler arası ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı roller üstleneceği ön görülmüştür. Bu doğrultuda gerçekleştirilen alanyazın taraması sonucunda 13 farklı hipotez öngörülmüştür. Hipotezlerin testinden önce ilk olarak bu araştırma kapsamında geliştirilen Dijital Risk Alma Ölçeğinin (DRAÖ), faktör yapısını incelemek amacıyla, açımlayıcı faktör analizi ve sonrasında doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizlerinin sonucunda, ölçme aracında iki farklı boyut işaret eden ölçme modelin doğrulanmasına ilişkin uyum değerleri incelenmiştir. Bu doğrultuda, geliştirilen ölçme aracının geçerli bir araç olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca, bu çalışma kapsamında, geliştirilen hipotezlerin test edilmesi sürecinde, aracılık modellerine yönelik analizler ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın hipotezlerini sınanmasıyla elde edilen sonuçlar, ilgili alanyazın ışığında tartışılarak sunulmuştur.

Bu araştırmanın ilk hipotezi, araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin, dijital risk alma düzeylerinin, dijital bağımlılık düzeylerini pozitif yönde yordadığı yönündedir. Bu hipotezi test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda ilgili hipotez kabul edilmiştir. Bu bulgu araştırmaya katılan üçüncü çalışma grubunda yer alan 1564 üniversite

öğrencisinin dijital risk alma düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nitekim ilgili alanyazında da elde edilen bu sonucu destekler nitelikte çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, Karaca (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile riske girme ve yenilik arama davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu iki farklı yükseköğrenim kurumunda öğrenim gören 476 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, internet bağımlılığının, riskli davranışlar ve yenilik arayışı ölçeği puanları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca alanyazında farklı bir çalışmada, internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının, çevrimiçi riskler konusunda kilit bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Wisniewski vd., 2015).

Bu araştırmanın ikinci hipotezinde belirtilen, dijital risk alma değişkeninin doğru kullanımı negatif yönde yordadığı iddiasını test etmek amacıyla çoklu aracılık modeli analizi sonucunda H2 hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç dijital risk alma düzeyleri yüksek bireylerin dijital teknolojileri doğru kullanım konusunda düşük puan gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda, alanyazında önemi vurgulanan dijital güvenlik ve risklere yönelik eğitimler sonucunda doğru kullanım kalıplarının artacağı öngörülebilir. Bunun sonucunda ise doğru kullanım kalıplarına sahip bireylerin daha az dijital risk aldığı sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca bu sonuca göre, dijital riskler konusunda alınan eğitimlerin ve dijital yeterliklerin bireylerde dijital risklere yönelik farkındalık yaratarak dijital risk alma davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilir. Nitekim ilgili alanyazında dijital teknolojilerin doğru ve güvenilir biçimde kullanılmasını sağlamak adına dikkat çekilen okuryazarlıklardan birisi de dijital okuryazarlıktır. Vissenberg vd., (2022) gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, dijital okuryazarlık becerisinin ve duygusal başa çıkma stratejilerinin önemi ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin dijital güvenlik öz yeterliklerinin geçmişteki/şimdiki çevrimiçi risk alma eğilimleri açısından ele alan farklı bir çalışma sonucunda, öğrencilerinin

çevrimiçi risk alma eğilimleri ile dijital güvenlik öz yeterlikleri arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır (Çolak, 2019).

Bu araştırmanın üçüncü hipotezinde öngörülen dijital risk alma değişkeninin bilişsel esnekliği negatif yönde yordadığı iddiasını test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda, bu hipotez kabul edilmiştir. Benzer şekilde, alanyazında rastlanan farklı bir araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin, siber mağduriyet, bilişsel esneklik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akran zorbalığı düzeyi arttıkça bilişsel esneklik azalırken; duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının da arttığı görülmüştür (Bilgic vd., 2021). Bu sonuçlar destekler nitelikte bulgular sunan farklı bir araştırmada, siber mağduriyet sürecinde bilişsel esneklik ve seçici dikkat gibi yürütücü işlevlerin koruyucu rolü ortaya konulmuştur. İlgili çalışmanın bulguları, bilişsel esnekliğin, siber mağduriyet, siber zorbalık riskleri ve bu risklerin neden olduğu depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Buna göre bilişsel esneklik, daha düşük siber mağduriyet seviyelerini öngören bilişsel bir değişkendir. Sonuçlar, siber mağduriyetin sürdürülmesinde yer alan aracı mekanizmaların yanı sıra siber mağduriyetin istikrarını azaltmada bilişsel esnekliğin oynadığı faydalı role de dikkat çekmektedir (Morea & Calvete, 2022). Bu açıdan, siber mağduriyet gibi risklere neden olan davranışlarının sürdürülmesiyle ilişkili bilişsel faktörlerin belirlenmesinin oldukça önemli olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığına, bilişsel perspektiften bakarak yürütücü işlevlere odaklanan bir çalışmada araştırmacılar, fonksiyonel manyetik görüntüleme yöntemleri ile bilişsel işlevler ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında, internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayanlara kıyasla, bilişsel esneklik becerisi puanlarında düşük yaşandığı vurgulanmaktadır. İlgili çalışma sonucunda internet bağımlısı bireylerin geçiş görevlerinde, yürütücü kontrol ve dikkat konusunda daha fazla çaba gösterdiği ifade edilmiştir (Cudo & Zabielska-Mendyk, 2019). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz denetim düzeylerinin sosyal medya bağımlılıklarını nasıl yordadığını sorgulayan farklı bir

çalışma sonucunda ise, bilişsel esneklik ve öz denetim değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur (Sağar, 2021).

Bu araştırmanın kapsamında gerçekleştirilen alan yazın taraması sonucunda üniversite öğrencilerinin dijital risk alma düzeyleri ile duygu düzenleme seviyeleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ön gören H4 hipotezi test edilmiştir. Bu hipotezi test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda bu hipotez kabul edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin dijital risk alma düzeyleri duygu düzenleme düzeylerini negatif yönde yordamaktadır. İlgili alanyazında benzer şekilde duygu düzenleme becerileri ve duygusal gelişimlerinin sorunlu sosyal ağ kullanımlarını önlemedeki rolleri sorgulayan bir çalışmada, benzer şekilde, sosyal ağların problemlili ve riskli kullanımları ile duygu düzenleme, duygusal ve sosyal beceriler değişkenlerinin anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Bottaro & Faraci, 2022). Ayrıca, bireyin duygu düzenleme stratejileri ile önemli dijital risklerden olan siber mağduriyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara da rastlamak mümkündür (Bilgic vd., 2021; Li vd., 2020; Uddin & Rahman, 2022). Bu doğrultuda, siber mağduriyet ve zorbalık risklerine yönelik ipuçlarını daha iyi anlamak ve bu risklere ilişkin teorik çerçevelerde duygu düzenlemenin kilit rolü sorgulanabilir.

Bu çalışmanın sonuçları ile benzer bulgular gösteren farklı bir araştırmada ise, 6 aylık boylamsal bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma sonucunda, depresif belirtiler ile siber zorbalık arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin düzenleyici rolü keşfedilmiştir. Bu amaç doğrultusunda 310 öğrenciden oluşan bir örneklem, ilgili çalışmaya 6 aylık bir aralıktan sonra tekrar katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda zaman aralığının ardından gerçekleştirilen ikinci aşama analiz verileri, ikinci aşamada ölçülen depresif belirtilerin, ilk aşamada ölçülen siber saldırganlık riski düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Turliuc vd., 2020). Bu sonuçlara benzer biçimde, problemlili çevrimiçi kumar oyuncularında daha yüksek seyrettiği ortaya konulan depresyon

ve kaygı problemlerinin, çevrimiçi kumar oyuncularının duygu düzenleme puanlarından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Barrault vd., 2017).

Bu araştırma kapsamında test edine beşinci ve altıncı hipotezinde bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin doğru kullanım değişkenini pozitif yönde yordadığı ön görülmüştür. Bu hipoteze yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen çoklu aracılık analizi sonucunda ilgili hipotezler kabul edilmiştir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin dijital ortamlarda gösterdiği doğru kullanım davranışları ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında dijital risk almaının bağımsız ve doğru kullanımın bağımlı değişken olarak ele alındığı ilişkide bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolleri sorgulanmıştır. Çoklu aracılık modeli sonuçları incelendiğinde dijital risk alma ile doğru kullanım arasındaki ilişkide hem bilişsel esneklik hem de duygu düzenleme becerilerinin aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bu sonuç öğrencilerin doğru kullanım becerileri ile dijital risk almaları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerisinin önemine dikkat çekmektedir. Bu sonuç dijital risklere karşı bu becerilerin hedef alınması geliştirilmesi gerektiği konusunda ipucu sunabilir.

Bu çalışma kapsamında dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rol üstlenip üstlenmediği sorgulanmıştır. Bunun sonucunda doğru kullanım değişkeninin, dijital risk alma eğilimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmediği belirlenmiştir. Bu sonuç, dijital teknolojilerle çok zaman geçiren bireylerin bu süreler boyunca aynı zamanda dijital okuryazarlık ve dijital güvenlik gibi becerilerinin de artıyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Örneğin dijital teknolojiler ile geçirilen zaman dijital bağımlılık riskini doğurmasının yanı sıra öğrencilerin, dijital okuryazarlıkları ve farkındalıklarını geliştiriyor olabilir (Jan, 2018). Ayrıca araştırmanın bu bulgusu, dijital teknolojilerin doğru kullanımı kavramının “güvenli” kullanım yanı sıra “ölçülü” ve “bilinçli” kullanım kavramlarını da kapsayacak biçimde yeniden incelenmesi konusunda araştırmacılara ipuçları sunabilir. Bu

sonuç, dijital bağımlı bireylerin, dijital ortamlarda geçirdikleri sürelerde risk faktörleriyle daha sık karşılaştıkları için bu risklere karşı farkındalıklarının da artmasına neden olabileceği konusunda yeni fikirler sağlayabilir. Nitekim ilgili alanyazında rastlanan farklı bir araştırmada, internet kullanım sıklığı ile dijital risk farkındalığı arasında bir ilişki raporlanmıştır (Yenilmez & Seferoğlu, 2013).

Bu araştırmanın sonuçları doğru kullanım değişkeninin aksine bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin, dijital bağımlılığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Nitekim ilgili alanyazında rastlanan farklı bir araştırmada bu sonuca benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeylerinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmektedir (Ateş & Sağar, 2021). Bu sonuç, öğrencilerin dijital risk alma davranışlarının dijital bağımlılığa dönüşmeden önce bilişsel esneklik ve duygu düzenleme stratejilerinin işe koşulabileceğine yönelik ipuçları sunabilir. Ayrıca bu doğrultuda gerçekleştirilen farklı bir araştırma, duygu düzenleme güçlüğü'nün üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riskini artırdığını istatistiksel olarak ispatlamıştır. İlgili çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin, çevrimiçi teknolojileri, duygu düzenleme niyetleriyle de kullandıkları fakat bu ortamların sık kullanılması sonucunda internet bağımlılığı riskinin de arttığı ifade edilmektedir (Kuss vd., 2014). Bu değişkenler arası ilişkileri Türkiye'de öğrenim gören 5916 öğrenci ile gerçekleştiren bir araştırmada da benzer biçimde öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri ile problemlerli internet kullanımı arasında ilişki gözlenmiştir (Günaydın vd., 2022).

Bu araştırma kapsamında değişkenler arasındaki dolaylı etkiler de dikkate alınmıştır. Bunun sonucunda bağımsız ve bağımlı değişken arası ilişkide bilişsel esnekliğin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç bilişsel esnekliğin doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa etkisinin anlamsız olduğunu göstermektedir. Bu bulguya benzer şekilde duygu düzenleme değişkeninin de doğru kullanım üzerinden dijital bağımlılığa etkisi anlamsızdır.

Bu çalışma sonucunda dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide doğru kullanım değişkeninin aksine bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme süreçlerini etkili biçimde yürütemeyen bireylerin dijital risk alma ve bağımlılık davranış örüntülerinin artabileceği ön görülebilir (Berking & Lukas, 2015). Bu bağlamda aşağıdaki bölümde araştırmacılara, öğretim tasarımcıları ve eğitmenlere yönelik öneriler sunulmaktadır. Ayrıca uygulamaya yönelik öneriler bölümünde dijital bağımlılık ve risklerle başa çıkma sürecinin önemli paydaşlarından olan ebeveynler ve sosyal çevreye yönelik öneriler sunulmaktadır.

### **Öneriler**

Bu araştırma sonucunda araştırmacılara, öğretim tasarımcıları, eğitmenler ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmaktadır.

#### ***Araştırmacılara Yönelik Öneriler***

Bu çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadındır. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları, sadece benzer özellikler gösteren üniversite öğrencileri için genellenebilir. Bu açıdan benzer değişkenler arası ilişkileri irdeleyen çalışmaların, ergen yaş gruplarında ve K-12 düzeyinde de yürütülmesi önerilebilir. Ayrıca cinsiyet dağılımının amaçlı örnekleme yöntemi ile kontrol edildiği çalışmalar da dijital riskler ve dijital bağımlılık konusunda araştırmacılara çeşitli ipuçları sunabilir.

Bu çalışmada aracı rolleri sorgulanan değişkenler, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri ile sınırlıdır. Sonraki çalışmalarda bu sınırlılığı gidermek adına aynı anda farklı değişkenlerin rollerinin bütüncül olarak sorgulanması önerilebilir. Bu değişkenlerin sadece bağımlı ve bağımsız değişken olarak ele alınması yerine aracılık rollerinin de anlaşılması özellikle bağımlılıkla mücadele sürecinde araştırmacılara önemli ipuçları sunabilir. Ayrıca bu çalışmada, tüm değişkenler toplam puan üzerinden analizlere



dahil edilmiştir. Çünkü bu araştırmada kullanılan Process eklentisi ile gerçekleştirilen analizler (Hayes, 2018) değişkenleri toplan puan üzerinden değerlendirmektedir. Gerçekleştirilecek araştırmalarda duygu düzenleme, bilişsel esneklik değişkenlerinin alt boyutlarının da ele alınması önerilebilir.

Bu araştırma sonucunda, test edilen tüm değişkenler arasında en yüksek aracılık etkisine sahip değişkenin bilişsel esneklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bu araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Türkçeye uyarlama çalışmasında ve bu çalışmanın örnekleminde tek boyutlu bir yapıyı işaret etmiştir. Bu alanda çalışmalar yürüten araştırmacılar, ölçme araçlarının kapsam geçerliğini artırmaya yönelik girişimlerde bulunabilir. Bu eksiliğin giderilmesi, gelecek araştırmalarda bilişsel esnekliğin farklı alt boyutlarıyla birlikte değerlendirilebilmesine olanak sunabilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital risk alma düzeylerini belirlemek amacıyla Dijital Risk Alma Ölçeği (DRAÖ) geliştirilmiştir. Madde sayısı dikkate alındığında ilgili ölçek, kapsam geçerliğinin düşük olması ile sınırlıdır. Bu bağlamda gelecek araştırmalarda dijital risk alma düzeyini belirlemek amacıyla madde havuzlarının genişletilmesi önerilebilir.

### ***Öğretim Tasarımcıları ve Eğitimciler Yönelik Öneriler***

Bu araştırmanın sonuçları, dijital riskler ve dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik becerisinin geliştirilmesi için çeşitli bilişsel stratejilerini öğrenmeye ve uygulamaya olanak sunan öğretim süreçleri tasarlanmalıdır. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için öğrencilerin duygusal tepkilerini tanıma, yönetme ve ifade etme becerilerini geliştirmelerine odaklanan tasarımların geliştirilmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerini ait oldukları yaş grubu nedeniyle sınırlandırmak gerçekçi ve işlevsel bir yöntem olmayabilir. İlgili alanyazında dijital riskleri önlemek amacıyla

öğrencilerin çevrimiçi teknolojilerine erişimini sınırlandırmanın etkili bir strateji olmayacağı önemle ifade edilmektedir. Araştırmacılar, öğrencilere yönelik kısıtlama ve sınırlandırma müdahaleleri yerine onları bilinçlendirmenin hedeflenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Çelen vd., 2011). Bu bağlamda dijital teknolojilerin doğru kullanımını sağlayan çevrimiçi güvenlik ve güvenli internet kullanımı eğitimlerinin dijital riskleri değerlendirmede etkili olacağı düşünülmektedir (Moreno vd., 2013; Rodríguez de Dios vd.,2018). Öğrencilerin kendi dijital kullanımlarını kendilerinin sınırlandırmaları için duygu kontrolü ve bilişsel becerilere sahip olmaları önemlidir. Bu açıdan öğrencilere kendi dijital teknoloji kullanım süreleri ve davranışlarını yönetebilmek için duygu düzenleme ve alternatif çözüm üretme stratejileri sunan öğrenme deneyimlerinin tasarlanması önerilebilir. Öğrencilere dijital riskler ve bağımlılıkla mücadele etmelerine yardımcı olacak destekleyici öğrenme araçları ve uygulamalar tasarlanabilir. Öte yandan dijital bağımlılığa ve dijital risklere karşı gerçekleştirilecek müdahaleler bireysel farklılıkları gözeterak yeniden gözden geçirilmelidir. Bu açıdan öğrenme araçlarının öğrencilerin bilişsel ve duygusal farklılıklarını göz önünde bulundurarak ihtiyaçlara göre destek sunacak biçimde tasarlanması önerilebilir. Öğretim tasarımı sürecinin önemli aşamalarından biri olan değerlendirme sürecinde, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemeyi ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir araçların işe koşulması önerilebilir.

Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin her ikisinin de dijital risk alma ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Bu açıdan gerçekleştirilecek müdahalelerin ve eğitimlerin bu değişkenleri dikkate alarak tasarlanması önerilebilir. Örneğin, öğrencilere sunulacak eğitim faaliyetlerinde, öğrencilerin bilişsel ve duygusal açıdan farkındalıklarını artırmaya yönelik öğrenme deneyimleri tasarlanabilir. Bu araştırma sonucunda, test edilen tüm değişkenler arasında en yüksek aracılık etkisine sahip değişkenin bilişsel esneklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle eğitim müfredatlarına dijital risklere ve dijital bağımlılığa yönelik içeriklerin bilişsel esneklik

bağlamında entegre edilmesi önerilebilir. Bu beceriyi kazandırmaya yönelik olarak geliştirilecek öğrenme faaliyetleri bu açıdan önem arz etmektedir.

Bu araştırma sonucunda duygu düzenleme değişkeninin dijital risk alma ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu açıdan eğitim müfredatlarına duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen öğretim tasarımlarının entegre edilmesi önerilebilir. Çünkü duygu düzenleme, bireylerin eğitim ve deneyim yoluyla geliştirebileceği bir beceridir. Nitekim Garber ve Dodge (1991) duygu düzenleme becerilerinin doğuştan gelmediğini, yaşamın ilk dönemlerinde kazanıldığını ifade etmektedir. Bu bulgular, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin öğrenme deneyimleriyle kazanabileceğini göstermektedir.

Öğrenciler, özellikle günümüzde artan dijital ekran süresi ile birlikte daha çok sayıda dijital riskle karşı karşıya gelmektedir. Özellikle salın dönemlerinde bireylerin davranışsal tepkilerinin önemli toplumsal sonuçları da etkilediği gözlenmektedir (Özkan vd., 2020). Güncel alanyazında artan risklere karşı, bu deneyimleri daha güvenli hale getiren önlemler alınması gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Luthfia, 2021). Bu açıdan, dijital risklere karşı artırılması önerilen güvenli ve doğru kullanım becerilerine yönelik eğitimler düzenlenmesi önerilebilir. Bu doğrultuda, güvenli kullanım kalıplarına kapı açan dijital yetkinliklerine yönelik dijital risk farkındalığı eğitimleri de sunulabilir. Bu dijital risk farkındalığı eğitimleri bireylerin riskli davranışlarını fark etmelerine bu davranışların, problemleri internet kullanımı kalıplarına dönüşmeden önce müdahale etmeye olanak tanıyabilir (Rahman & Marzouk, 2020).

Dijital riskler, bireylerin önemli bilgi ve verilerin çalınması ya da ekonomik, sosyal ve duygusal iyi oluşlarını etkilemesi ile sonuçlanabilir. Bu kritik riskler göz önüne alındığında, dijital ortamlarda güvenlik önlemlerin alınmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Çolak, 2019). Bu doğrultuda, eğitim içeriklerinde, öğrencilerin dijital kullanımları daha doğru ve güvenli duruma getirmek için güvenli kullanım stratejilerinin yer alması gerekmektedir (Chauhan & Panda, 2015). Bu araştırma sonucunda dijital risk alma ile doğru kullanım değişkenleri

arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Bu açıdan üniversite öğrencilerinin dijital ortamlarda bir vatandaş olarak doğru kullanım kalıpları göstermesini sağlamak için dijital güvenlik eğitimlerinin sunulması önerilebilir.

İlgili alanyazında dijital risklere maruz kalan öğrencilerin, bu riskler ve etkileri ile başa çıkma konusunda zorluk yaşadıkları ve hem yetişkinlerden hem de akranlarından yeterince sosyal destek alamadığı ve sosyal destek eksikliğinin, öğrencilerin problemleri çevrimiçi davranışlar göstermesinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Ponte vd., 2021). Bu açıdan, gerçekleştirilecek eğitim ve müdahale çalışmalarında öğrencilere Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin sunulması önerilebilir. Öğrenme etkinliklerinde, öğrencilerden akranları ile dijital ortamlarda yaşadıkları sorunları kendi aralarında paylaşmaları ve bu konular üzerinde tartışma yürütmeleri istenebilir. Bu bağlamda sosyal destek ve işbirliği süreçlerinin yürütülmesinde eğitimcilere önemli görevler düştüğü unutulmamalıdır.

Alanyazında son yıllarda dijital risklere ve dijital bağımlılığa yönelik eğitim faaliyetleri artış gösterdiği görülmektedir. Fakat bu eğitimlerin miktarından ziyade etkililiği ve içeriklerinin kalitesi sorgulanmalıdır. Örneğin, öğrenenlerin pasif rol oynadığı ve çoğunlukla dijital riskler ve bağımlılık hakkında sadece bilgi sunan eğitimlere daha sık rastlanmaktadır (García-Salirrosas, vd., 2022). Bu açıdan eğitimlerin kullanıcıların bilgi düzeyinin yanı sıra bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerine de odaklanması önerilebilir. Bu becerinin yanı sıra, eğitim programlarında dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejilerine yer verilmesi de oldukça önemlidir. Nitekim ilgili alanyazında internet bağımlılığının bireylerin başa çıkma stratejileri değişkenine aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Ghadampour vd., 2020).

Tüm bunların yanı sıra öğretmenlerin sağlıklı bir sınıf içi yönetimin gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca, eğitim kurumlarında güven ortamının inşa edilmesi bireylerin gerçek duygularını ve yaşadıkları özel sorunları paylaşmalarına olanak sağlayabilir. Çünkü güvenli bir sınıf ortamı öğrencilerin olumsuz duyguları ifade ederek kontrol edebilmesine olanak tanıyabilir. Bu güven ortamının inşa edilmesinde ise öğretmenler önemli bir rol

oynayabilir. Böylece özellikle siber zorbalık ve mağduriyet gibi çeşitli dijital risklerin olası zararlı sonuçlarının önüne geçilebilir.

### ***Uygulamaya Yönelik Öneriler***

Bu bölümde dijital bağımlılık ve dijital risklerle mücadele sürecinin önemli paydaşlarından ve uygulayıcılardan olan ebeveynlere ve sosyal çevreye yönelik önerilere yer verilmektedir. Bu çalışma kapsamında, dijital bağımlılık ve dijital risklerin önemli fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlara sebep olabileceği vurgulanmıştır. Bu açıdan öğrencilerin dijital ortamlarda gösterdiği davranışların mümkün olduğunca yakından izlenmesi önemlidir (Lin vd., 2011). Bu bağlamda özelliklere ebeveynlere büyük sorumluluklar düştüğü söylenebilir. Fakat lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin denetimi ve yakından izlenmesi çok gerçekçi bir çözüm değildir. Bu açıdan ebeveynlere, kısıtlayıcı ve denetleyici tedbirler yerine, güven duygusunun ön plana çıkarıldığı, pozitif ve yapıcı aile ilişkilerinin inşa edilmesi önerilebilir. Nitekim ilgili alanyazında da pozitif bir ebeveyn ilişkisinin ve geliştirilen güven duygusunun, dijital riskleri azaltabileceği ifade edilmiştir (Yusuf vd., 2014).

Bu araştırmada dijital risk alma ile dijital bağımlılık arası ilişkide aracı etkisi ispatlanan değişkenlerden biri de duygu düzenleme becerisidir. İlgili alanyazında, duygu düzenleme becerisinin gelişiminde ebeveyn-genç ilişkisinin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Karateke, 2020). Bu nedenle dijital riskleri önleyebilmek adına, ebeveynlerin, çocuklarının sağlıklı bağlanma ve duygu düzenleme becerileri konusundaki gelişimlerine önem vermesi gerekmektedir. Dijital risklerden ve dijital bağımlılıktan korunmak adına işe koşulabilecek stratejilerden biri de öğrencinin yaşadığı sorunları yetişkinler ile paylaşmasını sağlamaktır. Nitekim ilgili alanyazında gençlerin çatışmalara ve risklere fazla maruz kaldığında bu tür olayların yetişkinlere bildirilmesi sonucunda ilgili risklere maruz kalma oranının azaldığı belirlenmiştir (Ingram, 2020). Bu açıdan düşünüldüğünde, öğrencilerin ebeveynler tarafından dışa dönüklüğe ve bilgi paylaşımına teşvik edilmesi önerilebilir.

Dijital bağımlılıkla mücadele etmek istendiğinde, bu sürecin önemli paydaşlardan birinin de sosyal çevre olduğu söylenebilir. Bir üniversite öğrencisi dijital bağımlılık ile mücadele sürecinde, sosyal çevresinde bazı sorunlarla karşılaşabilir. Ayrıca, sosyal aktivitelerin ve etkinliklerin çoğunu artık dijital ortamlarda gerçekleştiriyor olabilir. Bu durum ise öğrencinin dijital bağımlılıkla mücadele sürecini daha zor hale getirebilir. Bu açıdan sosyal çevre paydaşına bağımlı bireye sunulacak sosyal destek konusunda sorumluluklar düşmektedir.

Bireyin sosyal çevresi de ebeveynler gibi duygu düzenleme süreçlerine yardımcı olabilir. Örneğin, sosyal çevre bireyin olumsuz duygularını paylaşmasına ve bunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Özellikle üniversite öğrencileri için, sosyal çevrenin önemi daha da belirgin olmaktadır, çünkü öğrenciler duygu düzenleme sürecinde hem akademik hem de sosyal etkileşimlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu açıdan dijital bağımlılık ve risklerle mücadele sürecinde sosyal çevreye duygu düzenleme süreçlerinde dijital bağımlı ya da riskli dijital davranışlar gösteren akranlarıyla işbirlikli etkinlikler yürütmeleri önerilebilir.

## Kaynaklar

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85.  
<https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>
- Agarwal, V., & Kar, S. K. (2015). Technology addiction in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 170-174.
- Agha, Z., Chatlani, N., Razi, A., & Wisniewski, P. (2020). Towards conducting responsible research with teens and parents regarding online risks. In *Extended Abstracts of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-8).  
<https://doi.org/10.1145/3334480.3383073>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217- 237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. APA(1995). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı.*, Dördüncü baskı. (DSM IV) (Çev. Ed: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studie*, 4(7) , 27-41.  
<https://doi.org/10.31458/iej.600483>
- Arum, R. & Roska, J. (2011). *Academically adrift: Limited learning on college campuses*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak*

*Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 87-102.  
<https://doi.org/10.29065/usakead.887799>

- Athanasiou K, Melegkovits E, Andrie EK, Magoulas C, Tzavara CK, Richardson C, Greydanus D, Tsolia M, Tsitsika A. K. (2018). Cross-national aspects of cyberbullying victimization among 14–17-year-old adolescents across seven European countries. *BMC Public Health*. 18(1), 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5682-4>
- Baber, H. (2020). Determinants of students' perceived learning outcome and satisfaction in online learning during the pandemic of COVID-19. *Journal of Education and E-Learning Research*, 7(3), 285-292.
- Baciu, A. B. (2020). Medical and social consequences of digital addiction. *Proceedings of the Romanian Academy*, 141-147.
- Baradaran, M., & Ranjbar Noushari, F. (2022). Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Academic Procrastination and Cognitive Flexibility among Students with Internet Addiction. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 9(2), 21-35.
- Barrault, S., Bonnaire, C., & Herrmann, F. (2017). Anxiety, depression and emotion regulation among regular online poker players. *Journal of gambling studies*, 33(4), 1039-1050. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9669-3>
- Bayar, T. & Özerbaş, M. (2020). Öğretmenlerin teknoloji kullanım düzeyleri ile öğrencilerin çevrimiçi ortamlarda karşılaştığı risklere yönelik algıları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 446-465.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>



- Berking, M., & Lukas, C. A. (2015). The affect regulation training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>
- Best, P. Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bilgic, B. S., Sonmez, A. O., & Erdogan, A. (2021). Cognitive emotion regulation strategies and cognitive flexibility levels in high school students subjected to peer bullying. *Medical Bulletin of Haseki [Haseki Tıp Bülteni]*, 59(5).
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612. <https://10.1177/1745691613504116>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review. *Current Addiction Reports*, 9(4), 518-539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882.
- Brighi, A., Mameli, C., Menin, D., Guarini, A., Carpani, F., & Slee, P. T. (2019). Coping with cybervictimization: the role of direct confrontation and resilience on adolescent

- wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4893. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244893>
- Bryce, J., & Fraser, J. (2014). The role of disclosure of personal information in the evaluation of risk and trust in young peoples' online interactions. *Computers in Human Behavior*, 30, 299-306. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.09.012>
- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyo-tropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.039>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, Z. S., Dvorak, K. J., Peters, J. M., Ray, I., Howe, A., & Sanchez, D. (2016). From the user's perspective: Perceptions of risk relative to benefit associated with using the Internet. *Computers in Human Behavior*, 59, 456-468. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.024>
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9169-6>
- Capelle, C., & Liquète, V. (2022). *Perceptions et analyses des risques numériques*. ISTE Group.

- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Capps, S., & Foster, R. (2019). Association of child emotion understanding and emotion-related behavior during a delay of gratification task. [https://scholarworks.moreheadstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1230&context=student\\_scholarship\\_posters](https://scholarworks.moreheadstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1230&context=student_scholarship_posters)
- Castells, M. (2000). Materials for an exploratory theory of the network society1. *The British Journal of Sociology, 51*(1), 5-24. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2000.00005.x>
- Çelebioğlu, A., Aytekin Özdemir, A., Küçükoğlu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 33*(4), 221-228. <https://doi.org/10.1111/jcap.12287>
- Çelen, F. K., Çelik, A., & Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrim-içi riskler. *Akademik Bilişim, 2*(4), 645-652.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis, 21*(2), 123-139. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry, 57*, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.013>
- Chang, F. C., Lee, C. M., Chiu, C. H., Hsi, W. Y., Huang, T. F., & Pan, Y. C. (2013). Relationships among cyberbullying, school bullying, and mental health in Taiwanese

adolescents. *Journal of School Health*, 83(6), 454-462.  
<https://doi.org/10.1111/josh.12050>

Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in human behavior*, 24(6), 2597-2619.

Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). *Digital addiction: Negative life experiences and potential for technology-assisted solutions*. In World Conference on Information Systems and Technologies (pp. 921-931). Springer.

Chauhan, S., & Panda, N. K. (2015). *Hacking web intelligence: Open-source intelligence and web reconnaissance concepts and techniques*. Syngress.

Chesebro, J. L., & Martin, M. M. (2003). The relationship between conversational sensitivity, cognitive flexibility, verbal aggressiveness and indirect interpersonal aggressiveness. *Communication Research Reports*, 20(2), 143-150.  
<https://doi.org/10.1080/08824090309388810>

Chemnad, K., Alshakhsi, S., Al-Harashseh, S., Abdelmoneium, A. O., Al-Khalaf, M. S., Baghdady, A., & Ali, R. (2022). Is it Contagious? Does Parents' Internet Addiction Impact Their Adolescents' Internet Addiction? *Social Science Computer Review*.  
<https://doi.org/10.1177/08944393221117408>

Chen, C. Y., Chen, I. H., Pakpour, A. H., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2021). Internet-related behaviors and psychological distress among schoolchildren during the COVID-19 school hiatus. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(10), 654-663.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.06.007>

Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., & Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294.

- Chirita, V., Chirita, R., Stefanescu, C., Ilinca, M., & Chele, G. (2007). Pathological internet use among Romanian children and teenagers. *European Psychiatry*, 22(1), 184-184.
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC medicine*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-77>
- Cinar, G., Beyazit, U., Yurdakul, Y., & Ayhan, A. B. (2017). Investigation of the relationship between cyber bullying behaviors and internet addiction in adolescents. *Press Academia Procedia*, 4(1), 123-128. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2017.526>
- Clements, F. (2022). *An investigation into the experiences of adults with intellectual disabilities of online risks: Online contract, conduct, content and contact, including online negative comments and/or messages*. (Unpublished doctoral dissertation), University of Wolverhampton, Birmingham.
- Cudo, A., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Cognitive functions in Internet addiction—a review. *Psychiatr Polska*, 53(1), 61-79. <https://doi.org/10.12740/PP/82194>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Çolak, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin dijital güvenlik öz yeterlikleri ve çevrimiçi risk alma eğilimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dere, İ. & Yavuzay, M. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının dijital vatandaşlık göstergelerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2400-2414.
- Desai, A., Kalaskar, S., Kumbhar, O., & Dhumal, R. (2021). Cyber bullying detection on social media using machine learning. In *ITM Web of Conferences*. 40. (p. 03038). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/itmconf/20214003038>
- Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103339. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103339>
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.028>
- Dönmez, O. (2016). *Sınıf öğretmeni adaylarının çocukların karşılaştığı çevrimiçi risklere yönelik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Duman, N. (2018). *Duygu durum düzenlemenin çevirideki önemi*. F. Çoban ve M. C. Odacıoğlu (Ed.). "Çevirmen Psikolojisi" içinde. (s.179-188). Ankara: Gece Kitaplığı.

- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş., & İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu durum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.21733/ibad.505283>
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Semester thesis. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563–572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>
- El-Asam, A., Katz, A., Street, C., Nazar, N. M., & Livanou, M. (2021). Children's services for the digital age: A qualitative study into current procedures and online risks among service users. *Children and Youth Services Review*, 122, 105872.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Fahy, A. E., Stansfeld, S. A., Smuk, M., Smith, N. R., Cummins, S., & Clark, C. (2016). Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 502-509. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.006>
- Ferris, J. (2001). Social ramifications of excessive internet use among college-age males. *Journal of Technology and Culture*, 20(1), 44–53.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publications.

- Frolova, E. V., Rogach, O. V., Tyurikov, A. G., & Razov, P. V. (2021). Online Student Education in a Pandemic: New Challenges and Risks. *European Journal of Contemporary Education, 10*(1), 43-52.
- Gámez Guadix, M., de Santisteban, P., & Resett, S. A. (2017). Sexting among spanish adolescents: prevalence and personality profiles. *Psicothema, 29*(1). 29-34. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.222>
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- García-Salirrosas, E. E., Acevedo-Duque, Á., Marin Chaves, V., Mejía Henao, P. A., & Olaya Molano, J. C. (2022). Purchase intention and satisfaction of online shop users in developing countries during the COVID-19 pandemic. *Sustainability, 14*(10), 6302.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghadampour, E., Khodarahimi, S., Rahmian Bougar, M., & Nahaboo, S. (2020). Single mothers' attachment styles and personality influences on child psychopathology. *The American Journal of Family Therapy, 48*(4), 340-355. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1716870>
- Gini, G., Card, N. A., & Pozzoli, T. (2018). A meta-analysis of the differential relations of traditional and cyber-victimization with internalizing problems. *Aggressive Behavior, 44*(2), 185-198. <https://doi.org/10.1002/ab.21742>
- Gonzalez, N. A. (2002). *Internet addiction disorder and its relation to impulse control*. Texas A&M University-Kingsville.



- Gölpek Sarı, F., & Seferoğlu, S. S. (2021). Çevrimiçi güvenlik ve risk ile ilgili eğitime yönelik geliştirilmiş bir çevrimiçi ortamın ortaokul öğrencilerinin bilgi düzeyine etkileri. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 40(2), 901-962.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Griffiths, M. (1999). Gambling technologies: Prospects for problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 15(3), 265-283.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.2>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations* In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of Community Psychology*, 50(2), 1135-1154. <https://doi.org/10.1002/jcop.22708>
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Günüç, S., & Doğan, A. (2013). Türk ergenlerin internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destekleri ve aile aktiviteleri arasındaki ilişkiler. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 29(6), 2197-2207.
- Hamburger, Y. A., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441-449. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00017-0)
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 232–236. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x>
- Haura, A. T., & Ardi, Z. (2020). Student's self-esteem and cyber-bullying behavior in senior high school. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 89-94.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heponiemi, T., Gluschkoff, K., Leemann, L., Manderbacka, K., Aalto, A. M., & Hyppönen, H. (2021). Digital inequality in Finland: access, skills and attitudes as social impact mediators. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448211023>
- Heyoung, L., Heejune, A., Samwook, C., & Wanbok, C. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotional dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3(1), 160-169. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., Fan, N., & Fang, X. (2019). Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: an ERP study. *Addictive behaviors reports*, 10, 100209. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100209>
- Houston, M. J. (2019). Faculty mentoring programs at academic institutions: A systematic literature review and suggestions for future mentoring programs. *International Journal of Engineering Technologies and Management Research*, 6(10), 24-30.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model.

*Computers in human behavior*, 48, 706-713.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>

Ingram, G. P. (2020). Influence of age, gender and personality on young adolescents' reporting of online risks to third parties. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100040. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100040>

International Society for Technology in Education (ISTE). (2018). *ISTE Standards*. <https://www.iste.org/areas-of-focus/digital-citizenship>

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>

Jan, S. (2018). Investigating the relationship between students' digital literacy and their attitude towards using ICT. *International Journal of Educational Technology*, 5(2), 26-34.

Jiang, Q., Huang, X., & Tao, R. (2018). Examining factors influencing internet addiction and adolescent risk behaviors among excessive internet users. *Health Communication*, 33(12), 1434-1444. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1358241>

Jin, S. W., Jones, T. V., & Lee, Y. (2019). Does resilience mediate the link between depression and internet addiction among African American university students? *Journal of Negro Education*, 88(2), 114-129.

Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Karamanlıoğlu, A. U., & Basım, N. (2022). Sosyal zekânın karar verme stiline olan etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13,148-164. <https://doi.org/10.36543/kauibfd.2022.ozelsayı7>

- Karateke B. (2020). Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4): 338-347.
- Kaymaz, E. & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>
- Keipi, T., & Oksanen, A. (2014). Self-exploration, anonymity and risks in the online setting: Analysis of narratives by 14–18-year-old. *Journal of Youth Studies*, 17(8), 1097-1113. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.881988>
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and Individual Differences*, 139, 208-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.
- Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2017). Cyberbullying, cyber aggression and their impact on the victim–The teacher. *Telematics and Informatics*, 34(2), 506-517. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.08.014>

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P.W. (2008). *Cyber bullying: Bullying in the digital age*. Malden MA: Blackwell Publishing.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist, 53*, 1017-1031.
- Kring, A., Sloan, D. M., & Sloan, D. (Ed.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press.
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia, 28*(1), 82-91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health, 8*(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 959-966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4026-4052.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 69-76.

- Lan, N. T. M., Kyesun, L., Dung, V., Huyen, N. T. T., Chan, H. V., Quy, N. T., Huong, T. T., Mai, N. T. H., Trang, V. T., & Hieu, N. V. (2020). Internet addiction among university students and its associated factors: a cross-sectional study among college students in Hanoi, Vietnam. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 590-596.
- Lane, H. Y., Chang, C. J., Huang, C. L., & Chang, Y. H. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7588.
- Leadbeater, B. J., Thompson, K., & Sukhawathanakul, P. (2014). It gets better or does it? Peer victimization and internalizing problems in the transition to young adulthood. *Development and Psychopathology*, 26(3), 675-688.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579414000315>
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Hoffmann, S., Reinhard, I., Beutel, M., Vollstädt-Klein, S., Kiefer, F., & Mann, K. (2016). Exploring the neural basis of avatar identification in pathological Internet gamers and of self-reflection in pathological social network users. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 485-499.  
<https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.048>
- Levy, S. (1996). *Breathing Is Also Addictive*. Newsweek, December 30, pp. 52–53.
- Li, L., Chen, X., & Li, H. (2020). Bullying victimization, school belonging, academic engagement and achievement in adolescents in rural China: A serial mediation model. *Children and youth services review*, 113, 104946.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104946>
- Li, Q., Smith, P. K., & Cross, D. (2012). *Research into cyberbullying context cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives*. (1<sup>st</sup> Ed.). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781119954484>

- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 608317. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.608317>
- Liau, A. K., Khoo, A., & Ang, P. H. (2008). Parental awareness and monitoring of adolescent Internet use. *Current Psychology, 27*(4), 217-233. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9038-6>
- Lin, L., Liu, J., Cao, X., Wen, S., Xu, J., Xue, Z., & Lu, J. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry, 20*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02548-6>
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(12), 741-746.
- Lin, W. C., & Yang, S. C. (2011). Exploring students' perceptions of integrating Wiki technology and peer feedback into English writing courses. *English Teaching: Practice and Critique, 10*(2), 88-103.
- Liu, B., Xu, C., Wu, X., Liu, F., Du, Y., Sun, J., & Dong, J. (2015). Icarin exerts an antidepressant effect in an unpredictable chronic mild stress model of depression in rats and is associated with the regulation of hippocampal neuroinflammation. *Neuroscience, 294*, 193-205.
- Liu, D., Wang, Z., Yang, X., Zhang, Y., Zhang, R., & Lin, S. (2021). Perceived autonomy-supportive parenting and internet addiction: respiratory sinus arrhythmia moderated the mediating effect of basic psychological need satisfaction. *Current Psychology, 40*, 4255-4264.



- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Livingstone, S., Hasebrink, U., Garitaonandia, C., & Garmendia, M. (2009). Comparing online risks faced by European children: Reflections on youthful Internet use in Britain, Germany and Spain. *Quaderns del CAC*, 31, 95-105.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- Livingstone, S., Stoilova, M., Stănicke, L. I., Jessen, R. S., Graham, R., Staksrud, E., & Jensen, T. K. (2022). *Young people experiencing internet-related mental health difficulties: The benefits and risks of digital skills. An empirical study*. KU Leuven, ySKILLS.
- Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S., & Rosanna, D. G. (2021). How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown-Spring 2020: Key findings from surveying families in 11 European countries. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/84143>
- Lodge, J., & Frydenberg, E. (2012). Cyberbullying (Ed. Daniel J. Christie) *The Encyclopedia of Peace Psychology* (First Edition). Blackwell Publishing.
- Lubis, A. H., & Dasopang, M. D. (2021). Online learning during the covid-19 pandemic: How is it implemented in elementary schools? *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 11(1), 120-134.

- Luthfia, A., Wibowo, D., Widyakusumastuti, M. A., & Angeline, M. (2021). The role of digital literacy on online opportunity and online risk in Indonesian youth. *Asian Journal for Public Opinion Research*, 9(2), 142-160. <https://doi.org/10.15206/ajpor.2021.9.2.142>
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84–99. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.1.84>
- Macchioni, E., & Santoni, C. (2022). The youth on-line life: risks, violence and support networks. *International Review of Sociology*, 1(20) 463-482. <https://doi.org/10.1080/03906701.2022.2133409>
- Mahmoudi Souran, H., Sanagouyemoharer, G. R., & Shirazi, M. (2019). Acceptance and commitment therapy improves psychological flexibility of students with thalassemia major: A randomized controlled trial. *Practice in Clinical Psychology*, 7(2), 107-116.
- Mallik, C. I., & Radwan, R. B. (2020). Adolescent victims of cyberbullying in Bangladesh- prevalence and relationship with psychiatric disorders. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 101893. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.101893>
- Mango, O. (2015). iPad use and student engagement in the classroom. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 14(1), 53-57.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.

- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X., & Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, 155, 103921. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879-1887.
- McKenna, Katelyn, Y. A., & Bargh, John A. (2000). Plan 9 from cyberspace: the implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Meral, B. & Çağlar, S. (2021). Siber zorbalık: çocuklarda zorbalığın yeni dönemi ve hemşirelik yaklaşımları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 14(3), 261-267. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.768813>

- Mesch, G. S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(4), 387-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0068>
- Metin, Ö. & Cin, M. (2021). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarına yönelik dijital vatandaşlık yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 11(2), 445-469. <https://doi.org/10.17943/etku.897150>
- Miller, P. J., & Sperry, L. L. (1988). Early talk about the past: The origins of conversational stories of personal experience. *Journal of child language*, 15(2), 293-315.
- Montreuil, T., & Malikin, H. (2021). Online risk interventions: implications of theory of mind and other considerations. In *Child and Adolescent Online Risk Exposure* (pp. 379-401). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817499-9.00018-1>
- Morea, A., & Calvete, E. (2022). Understanding the perpetuation of cyberbullying victimization in adolescents: The role of executive functions. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00926-0>
- Moreno, M. A., Egan, K. G., Bare, K., Young, H. N., & Cox, E. D. (2013). Internet safety education for youth: *Stakeholder perspectives*. *BMC public health*, 13(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-543>
- Mueller, R. O., & Hancock, G. R. (2008). *Best practices in structural equation modeling*. J. Osborne (Ed.), Best practices in quantitative methods (pp. 488-510). United States: SAGE Publications, Inc.
- Murphy, P. N., Bentall, R. P., Ryley, L. D., & Ralley, R. (2003). Predicting post discharge opiate abstinence from admission measures of motivation and confidence. *Psychology of Addictive Behaviors*, 17(2), 167. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.17.2.167>
- Mustafaoğlu, R. & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.

- Nalwa K., & Anand, P. (2003). Internet Addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psycho Behaviors* 6(6), 653-656.
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC). (2019). *Online safety*. <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/>
- Nejad, C. D. (2021). Application of structural equation model in explaining the role of cognitive flexibility, emotional self-regulation and actively open-minded thinking on changing people's attitudes. *Journal of Psychological Science*, 20(106), 1831-1847.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *21st century children's digital risks and resilience*. <https://www.oecd.org/education/ceri/21st-Century-Children-Digital-Risks-and-Resilience.pdf>
- Özbakır Umut, M., & Karaca, Ş. (2021). Ebeveynlerin çevrim içi risk ve çevrim içi fayda algılarının tekrar satın alma niyetine etkisi. *International Journal of Economic & Social Research*, 17(1).
- Özden, M. S., & Icellioğlu, S. (2014). The perception of cyberbullying and cyber victimization by university students in terms of their personality factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4379-4383. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.951>
- Özkan, S., Tüzün, H., Dikmen, A. U., & İlhan, M. N. (2020). Salgınlarda toplum davranışı ve sağlık okuryazarlığı. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4, 105-110. <https://doi.org/10.34084/bshr.719139>
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). *İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi*. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.

- Peng, W., Zhang, X., & Li, X. (2019). Intelligent behavior data analysis for Internet addiction. *Scientific Programming*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/2753152>
- Ponte, C., de Carvalho, M. J. L., & Batista, S. (2021). Exploring European children's self-reported data on online aggression. *Communications*, 46(3), 419-445. <https://doi.org/10.1515/commun-2021-0050>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Purnama, S., Ulfah, M., Machali, I., Wibowo, A., & Narmaditya, B. S. (2021). Does digital literacy influence students' online risk? Evidence from Covid-19. *Heliyon*, 7(6), e07406. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07406>
- Rahman, A. A. A. O. A., & Marzouk, H. K. (2020). Effect of an Educational Program on Improving the Extent of Mental Health literacy about Depression, Suicide and Internet Addiction among Colleges Students at Assiut University. *Egypt. J. Health Care*, 11(3), 732-750.
- Rodríguez-de-Dios, I., van Oosten, J. M., & Igartua, J. J. (2018). A study of the relationship between parental mediation and adolescents' digital skills, online risks and online opportunities. *Computers in Human Behavior*, 82, 186-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.012>
- Rogers, E. M. (1986). *Communication technology*. Simon and Schuster.
- Roshani, F., Piri, R., Malek, A., Michel, T. M., & Vafaei, M. S. (2020). Comparison of cognitive flexibility, appropriate risk-taking and reaction time in individuals with and without adult ADHD. *Psychiatry Research*, 284, 112494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112494>

- Sağar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10.
- Schmitt, Z. L., & Livingston, M. G. (2015). Video game addiction and college performance among males: results from a one year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(1), 25-29. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0403>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Sharifi, P., Mousavi, S. A., & Hasani, J. (2018). The Discriminational Role of Reinforcement sensitivity theory, Emotion Regulation Processes Strategies and Cognitive Flexibility in Discrimination of People with Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychology*, 6(2), 51-60.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shaw, R. J., Currie, D. B., Smith, G. S., Brown, J., Smith, D. J., & Inchley, J. C. (2019). Do social support and eating family meals together play a role in promoting resilience to bullying and cyberbullying in Scottish school children? *SSM-population Health*, 9, 100485. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100485>
- Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., De Leon, S. A., Lu, J., & Zhang, X. Y. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 279, 680-686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.054>

- Strittmatter, E., Brunner, R., Fischer, G., Parzer, P., Resch, F., & Kaess, M. (2014). The connection between bullying experiences, coping styles and pathological internet use in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy*, 2(42). <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000275>
- Şimşek, E., & Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (4), 1851-1866. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920>
- Şimşek, N., Sahin, D., & Evli, M. (2019). Internet addiction, cyberbullying, and victimization relationship in adolescents: A sample from Turkey. *Journal of Addictions Nursing*, 30(3), 201-210.
- Singh, A. K., & Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: a conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.
- Soldatova, G., & Zotova, E. (2013). Coping with online risks: The experience of Russian schoolchildren. *Journal of Children and Media*, 7(1), 44-59.
- Som Vural, S., & Kurt, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bakış açısıyla dijital vatandaşlık göstergelerinin incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 60-80. <https://doi.org/10.17943/etku.317713>
- Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. New York: Routledge.
- Storer, H. L., Nyerges, E. X., & Hamby, S. (2022). Technology “Feels Less Threatening”: The processes by which digital technologies facilitate youths’ access to services at intimate partner violence organizations. *Children and Youth Services Review*, 139, 106573. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106573>
- Strittmatter, E., Brunner, R., Fischer, G., Parzer, P., Resch, F., & Kaess, M. (2014). Association of peer victimization, coping, and pathological internet use among



- adolescents. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 42(2), 85-94. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000275>
- Strohmeier, D., & Gradinger, P. (2022). Cyberbullying and cyber victimization as online risks for children and adolescents. *European Psychologist*, 27(2), 141. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000479>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Taştepe, T., Özçelik, D. & Avcı Çoban, Ö. (2021). Çocuk gelişimi lisans öğrencilerinin çocukların karşılaştığı çevrimiçi risklere yönelik algılarının incelenmesi: Ankara Üniversitesi örneği. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 14-24. <https://doi.org/10.46971/ausbid.868899>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805-815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Tran, H. G. N., Thai, T. T., Dang, N. T. T., Vo, D. K., & Duong, M. H. T. (2021). Cyber-victimization and its effect on depression in adolescents: a systematic review and

meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*.  
<https://doi.org/10.1177/1524838021105059>

Tripodaki, E., Kormas, G., Konstantoulaki, E., Andrie, E., Nassis, G., Freskou, A., Sfiri, M., Georgouli, H., Tsitsika, A., & Constantopoulos, A. (2008). Internet use and abuse in an adolescent population in athens: associations with psychological profile and lifestyle of users: Submitted by Eleftheria Konstantoulaki. *Pediatrics*, 121(2).  
<https://doi.org/10.1542/peds.2007-2022D>

Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>

Turliuc, M. N., Măirean, C., & Boca-Zamfir, M. (2020). The relation between cyberbullying and depressive symptoms in adolescence. The moderating role of emotion regulation strategies. *Computers in Human Behavior*, 109, 106341. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106341>

Uddin, M. K., & Rahman, J. (2022). Cyber victimization and cyber aggression among high school students: Emotion regulation as a moderator. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-4>

Uğur, C. (2018). *Beden eğitimi dersi alan mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Antakya örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

- Ünal, S. & Yıldız, F. (2020). Dijital risk toplumunda meydan okuma videoları ve çocuklar: Adana'da ortaöğretim öğrencilerine yönelik bir alan araştırmasından bulgular. *Selçuk İletişim*, 13(1), 197-226.
- van Deursen, A. J., van der Zeeuw, A., de Boer, P., Jansen, G., & van Rompay, T. (2021). Digital inequalities in the Internet of Things: differences in attitudes, material access, skills, and usage. *Information, Communication & Society*, 24(2), 258-276. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1646777>
- Vandoninck, S., & d'Haenens, L. (2015). Children's online coping strategies: Rethinking coping typologies in a risk-specific approach. *Journal of Adolescence*, 45, 225-236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.007>
- Vissenberg, J., d'Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital Literacy and Online Resilience as Facilitators of Young People's Well-Being?. *European Psychologist*.27(2). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478>
- White, C. M., Gummerum, M., & Hanoch, Y. (2015). Adolescents' and young adults' online risk taking: The role of gist and verbatim representations. *Risk Analysis*, 35(8), 1407-1422. <https://doi.org/10.1111/risa.12369>
- White, C. M., Gummerum, M., Wood, S., & Hanoch, Y. (2017). Internet safety and the silver surfer: The relationship between gist reasoning and adults' risky online behavior. *Journal of Behavioral Decision Making*, 30(4), 819-827. <https://doi.org/10.1002/bdm.2003>
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 4029-4038). <https://doi.org/10.1145/2702123.2702240>

- Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H. (2021). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development, 28*, 106-115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x>
- Xue, Y., Dong, Y., Luo, M., Mo, D., Dong, W., Zhang, Z., & Liang, H. (2018), "Investigating the impact of mobile SNS addiction on individual's self-rated health". *Internet Research, 28*(2), 278-292.
- Yan, X., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2022). Emotion regulation choice in internet addiction: less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. *Clinical EEG and Neuroscience, 53*(4), 278-286. <https://doi.org/10.1177/15500594211056433>
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health, 30*(1), 3-11. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>
- Yenilmez, Y., & Seferoğlu, S. S. (2013). Sanal zorbalık ve öğretmenlerin farkındalık durumlarına bir bakış. *Eğitim ve Bilim, 38*(169).
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology, 7*(1).
- Yılmaz, E., Tutgun-Ünal, A., & Tarhan, N. (2022). Player unknown's battle grounds (PUBG) oyunu ile diğer çevrimiçi oyunları oynayan Z kuşağının çevrimiçi oyun bağımlılığının karşılaştırılması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 9*(1), 1-27.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*(3), 899-902.
- Young, K. S. (1997). *What makes online usage stimulating? Potential explanations for pathological internet use*. Symposia paper presented at the 105th Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.

- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1999). *The evaluation and treatment of Internet addiction*. In L. Vande Creek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2003). *Employee Internet management: Current business practices and outcomes*. American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 105-111.  
<https://doi.org/10.1089/109493104322820174>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer Publishing Company.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40-50).
- Yu, S., Wu, A. M. S., & Pesigan, I. J. A. (2016). Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 550-564. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9612-8>
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590-608.

Yusuf, S., Osman, M. N., Hassan, M. S. H., & Teimoury, M. (2014). Parents' influence on children's online usage. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 155, 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.10.260>

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803.

Zhang, X. A., & Cozma, R. (2022). Risk sharing on Twitter: Social amplification and attenuation of risk in the early stages of the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 126, 106983. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106983>

## EK-A: Katılımcı Bilgilendirme ve Gönüllü Katılım Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu form, Hacettepe Üniversitesi'nde yürütülen bir doktora çalışması kapsamında veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, dijital risk alma düzeylerini ve bu değişkenler ile çeşitli bilişsel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler sadece araştırma amacıyla kullanılacak olup **üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır.** Form hakkında herhangi bir sorunun olması durumunda aşağıda yer verilen e-posta adresleri üzerinden araştırmacılarla iletişime geçilebilir.

**Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.**

(Bu formu çevrenizdeki arkadaşlarınıza yönlendirerek daha çok kişiye ulaşmamıza katkıda bulunursanız çok mutlu oluruz.)

**Hedef Kitle:** Yükseköğretim kurumlarında öğrenim görev bütün üniversite öğrencileri bu araştırmanın hedef kitesini oluşturmaktadır. Tüm sınıf düzeylerinde (hazırlık dahil) öğrenciler araştırmaya katılabilirler.

**Not-1:** Bu araştırmayla ilgili olarak Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonunda gerekli izinler alınmıştır.

**Not-2:** Bu bağlantıyı çevrenizdeki diğer üniversite öğrencileriyle paylaşırsanız çok mutlu oluruz.

**Not-3:** Sorulara mobil cihazınız üzerinden yanıt veriyorsanız daha kolay bir kullanım deneyimi için mobil cihazınızın ekranını yatay konuma çevirebilirsiniz.

**Araştırmacılar:**

Betül AYDIN

*Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü (BÖTE)*

-

Prof. Dr. S. Sadi SEFEROĞLU

*Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü (BÖTE)*

Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılımcıların kişisel bilgilerine (TC kimlik no, ad-soyad, imza, doğum tarihi, e-posta, telefon numarası) ilişkin bilgi kesinlikle istenmemektedir. Lütfen aşağıda yer alan onay kutucuğunu işaretleyiniz.

**Onay Formu: Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**

## EK-B: Dijital Bağımlılık ve Dijital Risklere Yönelik Araştırma Formu

### BÖLÜM 1: Katılımcı Bilgi Formu

1. Yaşınız :.....
2. Cinsiyetiniz: Kadın:  Erkek:
3. Sınıfınız: .....
4. Üniversiteniz: *Lütfen yazınız:*.....
5. Bölümünüz: *Lütfen yazınız:*.....
6. Daha önce hiç dijital güvenlik konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı? (Örneğin, bilgi güvenliği farkındalığı, çevrimiçi güvenlik, çevrimiçi riskler ve tehditlere yönelik eğitimler vb.).  
Yanıtınız: Evet:  Hayır:

**Bölüm 2: Dijital Risk Alma Eğilimi Ölçeği.** Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin kendinizle ne derece uyumlu olduğunu düşünerek katılma derecenize uygun olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz (1. Hiç Katılmıyorum; 2. Katılmıyorum; 3. Kısmen Katılmıyorum; 4. Katılıyorum; 5. Tamamen Katılıyorum).

Ne kadar katılıyorsunuz?

(1: Hiç Katılmıyorum – 5: Tamamen Katılıyorum)

1. Dijital ortamlarda karşınıza çıkan sözleşmeleri (üyelik, hesap, kullanıcı gizlilik sözleşmesi vb.) okumadan onaylarım.	1	2	3	4	5
2. Dijital ortamlarda para ödülü, hediye, indirim vb. içeriklere erişmek için karşınıza çıkan reklamlara tıklarım.	1	2	3	4	5
3. Dijital ortamlarda çeşitli profil bilgilerimin görünürlük ayarlarını herkese açık olarak yapılandırırım.	1	2	3	4	5
4. Dijital ortamlarda edindiğim bilgilerin doğruluğunu teyit ederim (örneğin, twitter, Instagram gibi sosyal medyalarda gördüğüm haberler).	1	2	3	4	5
5. Dijital ortamlarda arkadaşlarıma ve/veya başkalarına cinsel içerikli iletiler yollarım/paylaşıyorum (mesaj, bağlantı, fotoğraf, video vb. iletiler).	1	2	3	4	5
6. Dijital ortamlarda tanımadığım insanlardan gelen mesajları açarak gelen bağlantılara tıklarım.	1	2	3	4	5
7. Dijital ortamlarda tanıştığım insanlarla yüz yüze buluşurum.	1	2	3	4	5
8. Dijital ortamlarda arkadaşlarıma, herkesin görmesini istemediğim özel mesaj, fotoğraf ya da videolar gönderirim.	1	2	3	4	5
9. Dijital ortamlarda gerçekliğinden emin olmadığım ve/veya tanımadığım insanlardan gelen arkadaşlık tekliflerini kabul ederim.	1	2	3	4	5
10. Başkalarını gizlice (onlara hissettirmeden) takip etmek için sahte ya da gizli hesaplar kullanırım.	1	2	3	4	5
11. Dijital ortamlarda başkalarını rahatsız edebilecek içerikler paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
12. Gerektiğinde para kazanmak için bahis, oyun ve/veya kumar sitelerine erişirim.	1	2	3	4	5



**Bölüm 3. Dijital Bağımlılık Ölçeği.** Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyunuz ve bu madde 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.

**Ne kadar katılıyorsunuz?**

**(1: Kesinlikle Katılmıyorum - 5: Tamamen Katılıyorum)**

1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	1	2	3	4	5
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	1	2	3	4	5
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	1	2	3	4	5
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	1	2	3	4	5
5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	1	2	3	4	5
6. Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.	1	2	3	4	5
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	1	2	3	4	5
9. Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur	1	2	3	4	5
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	1	2	3	4	5
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5
14. Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.	1	2	3	4	5
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	1	2	3	4	5
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımnda bulunduruyorum.	1	2	3	4	5

**Bölüm 4: Dijital Vatandaşlık- “Doğru/Bilinç Kullanım”:** Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin kendinizle ne derece uyumlu olduğunu düşünerek katılma derecenize uygun olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz (1=*Tamamen Katılmıyorum*, 2=*Katılmıyorum*, 3=*Kararsızım*, 4=*Katılıyorum*, 5=*Tamamen Katılıyorum*).

(1: **Tamamen Katılmıyorum** - 5: **Tamamen Katılıyorum**)

1. Güvenliğinden emin olmadığım dijital araçlarla parola gerektiren işleri yapmam.	1	2	3	4	5
2. Dijital ortamlardaki paylaşımların bireyler üzerindeki etkisinin farkındayım.	1	2	3	4	5
3. Dijital ortamlarda iletişime geçmem ya da geçmemem gereken kişileri ayırt ederim.	1	2	3	4	5
4. Kaynağından emin olmadığım e-posta ve iletileri açmam.	1	2	3	4	5
5. Dijital ortamlarda önemli kimlik bilgilerini paylaşmam.	1	2	3	4	5
6. Kitlese suç (toplumu örgütleme, hakaret etme vb.) işlenebilecek dijital ortamlarda bulunmam.	1	2	3	4	5
7. Dijital ortamlarda sahip olduğum parolaları kimseyle paylaşmam.	1	2	3	4	5
8. Dijital ortamlarda doğruluğundan emin olmadığım haberleri/bilgileri paylaşmam.	1	2	3	4	5
9. Dijital ortamlarda fark edilen sahte kullanıcılar konusunda çevremdekileri uyarırım.	1	2	3	4	5
10. Güvenliğinden emin olmadığım web sayfalarına üye olmam.	1	2	3	4	5
11. Dijital ortamlarda gizlilik ayarlarını düzenlerim.	1	2	3	4	5

**Bölüm 5. Bilişsel Esneklik Ölçeği.** Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin kendinizle ne derece uyumlu olduğunu düşünerek katılma derecenize uygun olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz. (1. Kesinlikle Katılmıyorum; 2. Katılmıyorum; 3. Biraz Katılmıyorum; 4. Biraz Katılıyorum; 5. Katılıyorum; 6. Kesinlikle Katılıyorum).

**Ne kadar katılıyorsunuz?**

(1: **Kesinlikle Katılmıyorum** - 6: **Kesinlikle Katılıyorum**)

1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Yeni ve alışılmadık dışındaki durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Çözümsüz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	1	2	3	4	5	6
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	1	2	3	4	5	6
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	1	2	3	4	5	6
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	1	2	3	4	5	6
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	1	2	3	4	5	6
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	1	2	3	4	5	6
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	1	2	3	4	5	6
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	1	2	3	4	5	6

Sonraki bölüme geçebilirsiniz.

**Bölüm 6. Duygu Düzenleme Ölçeği.** Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp, genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz için en uygun olan cevabı karşısındaki bölmelerden uygun olanını tıklayarak işaretleyiniz. "Hiç katılmıyorum=1"; Tamamen katılıyorum=7" ve arasında seçim yapabilirsiniz. **Ne kadar katılıyorsunuz?**

**(1: Kesinlikle Katılmıyorum - 6: Kesinlikle Katılıyorum)**

1. İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
3.Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman duruma ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4.Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6.Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7.Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8.Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
9.Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
10.Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11.İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

**Katılımınız için çok teşekkür ederiz!**

## EK-C: Ölçek Kullanım İzinleri

### Veri Toplama Araçlarının Kullanım İzinleri

Bu belgede aşağıdaki ölçme araçlarının kullanım izinlerine yer verilmiştir.

- Duygu Düzenleme Ölçeği
- Dijital Bağımlılık Ölçeği
- Dijital Vatandaşlık Ölçeği
- Bilişsel Esneklik Ölçeği

### Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

Hocam Merhaba,

Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Betül Aydın.

Geliştirmiş olduğunuz Dijital Vatandaşlık Ölçeği isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmam kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.

Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.

Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla.

Ölçek Kullanım İzin Ricası ▶ Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧



betul aydin ·  
Alıcı: gulcimeny

7 Nisan Per 16:06 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Hocam,  
Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Arş. Gör. Betül Aydın.  
Geliştirmiş olduğunuz Türkçe- "Duygu Düzenleme Ölçeği" isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmamız kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.  
Çalışmamızın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturuyor.  
Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.  
Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı ve keyifli günler dilerim.  
Saygılarımla.  
-



gulcimen yurtsever <  
Alıcı: ben ▾

8 Nisan Cum 14:15 ☆ ↶ ⋮

Sevgili Betül  
Ölçeği kullanabilirsiniz  
Gülçimen

### Dijital Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba Ahmet Hocam,

Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Arş. Gör. Betül Aydın.

Geliştirmiş olduğunuz Türkçe- "Dijital Bağımlılık Ölçeği" isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmamız kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.

Çalışmamızın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturuyor.

Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.

Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı ve keyifli günler dilerim.

Saygılarımla.

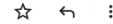
## Ölçek kullanım izin ricası

Gelen Kutusu x



betul aydin

29 Haziran Çar 18:26



Merhaba Ahmet Hocam,  
Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Arş. Gör. Betül Aydın.  
Geliştirmiş olduğunuz Türkçe- "Dijital Bağımlılık Ölçeği" isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmamız kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.  
Çalışmamızın örneklemi üniversite öğrencileri oluşturuyor.  
Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.  
Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı ve keyifli günler dilerim.  
Saygılarımla.

Betül Aydın



ahmet kesici

Alıcı: ben

30 Haziran Per 14:51



Betül Hocam merhaba,  
ölçeği kullanabilirsiniz.  
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

## Dijital Vatandaşlık Ölçeği Kullanım İzni

Hocam Merhaba,  
Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Betül Aydın.  
Geliştirmiş olduğunuz Dijital Vatandaşlık Ölçeği isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmam kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.  
Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.  
Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı günler dilerim.  
Saygılarımla.

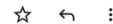
## ÖLÇEK KULLANIM İZİN RİCASI-

Gelen Kutusu x



betul aydin

25 Temmuz Pzt 22:25



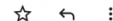
Hocam Merhaba,  
Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Betül Aydın.  
Geliştirmiş olduğunuz Dijital Vatandaşlık Ölçeği isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmam kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.  
Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.  
Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı günler dilerim.  
Saygılarımla.



secil som

Alıcı: ben

25 Temmuz Pzt 23:37



Merhabalar, tabii ki kullanabilirsiniz, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim, iyi akşamlar..

25 Tem 2022 Pzt, saat 22:25 tarihinde betul aydin <betulaydinlive@gmail.com> şunu yazdı:

...

## Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba Banu Hocam,  
Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Arş. Gör. Betül Aydın.

Geliştirmiş olduğunuz Türkçe- "Bilişsel Esneklik Ölçeği" isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmamız kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.

Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.

Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı günler dilerim.

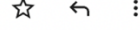
Saygılarımla.

Öçek Kullanım İzni  Gelen Kutusu x



betul aydin

30 Haziran Per 14:06



Merhaba Banu Hocam,

Ben Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens. BÖTE Doktora öğrencisi Arş. Gör. Betül Aydın.

Geliştirmiş olduğunuz Türkçe- "Bilişsel Esneklik Ölçeği" isimli ölçme aracınızı doktora tez çalışmamız kapsamında akademik yazım ve referans gösterme ilkelerine uygun biçimde kullanmak istiyorum.

Bunun için izinlerinizi rica ediyorum.

Emekleriniz için çok teşekkür eder; sağlıklı günler dilerim.

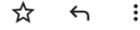
Saygılarımla.

*Betül Aydın*



YAZGAN İNANÇ, Banu <banuyazgan.inanc@toros.edu.tr>

30 Haziran Per 14:16



Alıcı: ben

Sayın Aydın,

kolay gelsin,

**EK-Ç: Hacettepe Etik Komisyon İzni Kararı**Tarih: 17/11/2022 14:03  
Sayı: E-35853172-399-00002515321

00002515321

**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük**Sayı : E-35853172-399-00002515321  
Konu : Betül AYDIN Hk. (Etik Komisyon İzni)

17.11.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 27.10.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002484038 sayılı yazınız.

Enstitünüz Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi **Betül AYDIN**'ın, **Prof. Dr. Süleyman Sadi SEFEROĞLU** danışmanlığında yürüttüğü "**Dijital Bağımlılık İle Dijital Risk Alma, Bilinçli Kullanım, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **08 Kasım 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: FDD600BC-F350-4C55-BE59-C9798F007F71

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

**QRKOD**

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Telefon: .

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

**EK-D: Etik Beyanı**

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

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

beyan ederim.

30 / 01 / 2023

Betül AYDIN



**EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu**

30 / 01 / 2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Dijital Bağımlılık ile Dijital Risk Alma, Doğru Kullanım, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
31 / 01 / 2023	165	258,374	09 / 01 / 2023	%10	2003394565

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

**Ad Soyadı:** Betül AYDIN

**Öğrenci No.:** N16147251

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

**Programı:** Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi

**Statüsü:**  Y. Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

İmza

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR

Prof. Dr. Süleyman Sadi SEFEROĞLU

## EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report

30 / 01 / 2023

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
to the Department of Computer Education and Instructional Technology

Dissertation Title: Examination of The Relationship Between Digital Addiction and Digital Risk-Taking,  
Correct Usage, Cognitive Flexibility and Emotion Regulation

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Dissertation Defense	Similarity Index	Submission ID
31 / 01 / 2023	165	258,374	09 / 01 / 2023	%10	2003394565

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

**Name Lastname:** Betül AYDIN

**Student No.:** N16147251

**Department:** Computer Education and Instructional Technology

**Program:** Computer Education and Instructional Technology

**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

*Signature*

### ADVISOR APPROVAL

APPROVED  
Prof. Dr. Süleyman Sadi SEFEROĞLU

## EK-G: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/ Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

30 / 01 / 2023

Betül AYDIN

---

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.  
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

---

