



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

**ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ
YORDAYICILARININ VE ETKİLERİNİN KARMA YÖNTEMLE
İNCELENMESİ**

Beyza YILMAZ

Doktora Tezi

Ankara, 2024

ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARININ VE
ETKİLERİNİN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Beyza YILMAZ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2024

KABUL VE ONAY

Beyza YILMAZ tarafından hazırlanan ‘‘Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının ve Etkilerinin Karma Yöntemle İncelenmesi’’ başlıklı bu çalışma, 16 Mayıs 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Başkan)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Danışman)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Üye)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Üye)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) 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 metinleri 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 tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

¹“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 **danışmanın** 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 imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** 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 **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

TEŞEKKÜR

Sayın danışmanım Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN hocama bu çalışmada ve diğer çalışmalarımızdaki desteği, emeği ve ilgisi için çok teşekkür ediyorum. 2017 yılında kurucusu ve müdürü olduğu Okul Sosyal Hizmeti Uygulama ve Araştırma Merkezinde yaptığım staj ile başlayan yolculuğumuz bana çok şey kattı. Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca beni hep destekledi. Hocamın güncel çalışmalara olan ilgisi, konulara bütüncül bakış açısı ve azmi çalışma motivasyonumu hep artırdı. Bu öğretici ve besleyici ilişkimizin günden güne çoğalması dileğiyle.

Tez izleme komitemde yer alan Sayın Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU ve Doç. Dr. Murat Doğan ŞAHİN hocalarıma teşekkür ederim. Süreci yakından takip edip, sundukları destekler çok anlamlı.

Tez savunma jürimde yer alan Prof. Dr. Tarık TUNCAY hocama da verdiği katkılar için teşekkür ederim.

Yine tez savunma jürimde yer alan, Başkent Üniversitesi Sosyal Hizmet bölümünün çok değerli hocası Sayın Prof. Dr. Arzu İÇAĞASIOĞLU ÇOBAN hocama sunduğu katkılar için çok teşekkür ederim. Tez sürecimin başından bu yana beni motive eden, gerek tez konumla ilgili gerek güncel literatür üzerine derinlikli paylaşımlar sunan hocamın tüm akademik ve psikolojik destekleri çok kıymetli.

Tez sürecinde veri toplamamda ve grup çalışmasında bana yardımcı olan bütün okul idarelerine, öğretmenlere ve öğrencilere teşekkür ederim. Bu kadar uzun bir ankete sabredip içtenlikle dolduran öğrenciler bu çalışmanın görünmez kahramanları. Bu süreçte birçok öğretmenle tanıştım. Onlar teknoloji bağımlılığı konusunu kendine dert edinmiş, öğrencilerine katkı sunmaya çalışırken bu ankete de destek verdiler. Vaktini ayıran bütün okul paydaşlarına teşekkür ediyorum.

Araştırma tasarımımda ve analizinde desteklerini sunan Dr. Öğr. Üy. Eda ÇAKMAK ve Arş. Gör. Caner İNCEKAŞ'a emekleri için teşekkür ederim.

Tezi destekleyen YEŞİLAY'a katkıları için teşekkür ederim.

Bu uzun süreçte yanımda olan arkadaşlarım, derdimi dert edinen insanlar bana kendimi hiç yalnız hissettirmediler. Akrabalarım, arkadaşlarıma destekleri için teşekkür ediyorum.

Bütün hayatım ve öğrenciliğimde bana sonsuz desteğini hissettiren, yapacağım çalışmalara benim kadar heveslenen, ilgi gösteren anneme teşekkür ediyorum. Kardeşime de bu süreçteki yol arkadaşlığı, meraklı dinleyişleri ve katkıları için teşekkür ediyorum.

Bu sayfadaki son ama benim için sonsuz olan teşekkür tez sürecimin yarısından itibaren hastalığı ile tanıştığımız ve maalesef bu hastalığın onu bizden alıp götürdüğü babama. Kendimi bildiğim ilk zamanlardan bu yana klasik bir baba profilinden öte kurduğu yakınlık ile hissettirdiği arkadaşlık ilişkisi onunla aramdaki bağı çok benzersiz ve değerli kıldı. Sevginin, desteğin, ilginin en büyüğünü ve en derinini bana tattırdı. İlkokul birinci sınıfta yanıma oturup öğretmeye başladığı ilk hecelerden, üniversite hayatıma ve sonrasındaki akademik kariyerime her yolu onunla yürüdüm, o yolu açtı, elimden tuttu. Kendisi sürekli rol model olurken bir gün olsun tuttuğu ışıktan ayrılmayı düşünmedim, düşünmeyeceğim. Bana iyileşirse doçentlik dosyamı da birlikte hazırlayacağımızı söylemişti, olmadı... Biz hep birlikte oluruz sanarken, şimdi bu satırları onun ilk ölüm yıldönümünde iyileşmeyen o yarayla yazıyorum. Yanımda olmadığı her dakika, bir seslenişimle onu bulamayışım çok acı, ama tüm kalbi ile yanımda olduğunu biliyorum. Babacığının aşkı olarak onu çok seviyorum.

26 Mayıs 2024

ÖZET

YILMAZ, Beyza. *Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının ve Etkilerinin Karma Yöntemle İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2024.

Teknoloji bağımlılığı olgusu günden güne daha fazla sayıda ergenin yaşamını biyo-psiko-sosyal olarak etkilemektedir. Bu çalışma ergenlerin teknoloji kullanımlarının belirlenmesi, teknoloji kullanımının yordayıcılarının ve etkilerinin keşfedilmesi, Türkiye genelinde ergenlerin teknoloji bağımlılığı ve yordayıcılarının etkisini ortaya koymak ve ergenlerde teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık geliştirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Karma yöntem keşfedici desen ile yürütülen araştırmanın nitel kısmında 25 ergen, yedi öğretmen ve sekiz ebeveynle görüşmeler gerçekleştirilmiş, nicel kısmında ise 1971 öğrenci ile anket çalışması yapılmıştır. Nitel bulgular ergenlerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, serbest zaman faaliyetlerinin, akademik başarılarının öz-denetim düzeylerinin, problem çözme becerilerinin teknoloji bağımlılığı üzerinde etkileri olduğu, teknoloji kullanımlarının biyolojik, psikolojik, sosyal ve akademik yönden yaşantılarına olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlara ek olarak nicel bulgular da kız öğrencilerin erkeklere, yaşı yüksek olanların düşük olanlara, akademik başarısı yüksek olanların düşük olanlara, ruhsal hastalığı olanların olmayanlara kıyasla teknoloji ve sosyal medya bağımlılıklarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Aile aidiyeti, okula aidiyet, aileden algılanan sosyal destek, özdenetim becerileri ve problem çözme türleri teknoloji ve sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarıdır. Ayrıca bu çalışmada teknoloji bağımlılığı yüksek düzeyde olan 13 öğrenci ile 7 oturumluk bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmasının ergenlerin öz-denetim düzeylerini artırdığı, teknoloji ve sosyal medya bağımlılıklarında değişiklik görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin öz-farkındalık, öz-denetim geliştirmeleri, sosyal becerilerinin artırılması, bilinçli teknoloji kullanım davranışı kazanmaları için psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisi, öğretmenler ve ailelere büyük roller düşmektedir. Bu kapsamda ebeveynlerin dijital ebeveynlik rolleri kazanmaları, eğitim müfredatlarının ergenlerin ihtiyaç ve gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak yeniden düzenlenmesi, okullara sosyal hizmet uzmanlarının atanması, ergenlerin isteklerine uygun erişilebilir serbest zaman faaliyetlerini gerçekleştirebilecekleri fiziki alanların oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler ergen, teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, okul

ABSTRACT

YILMAZ, Beyza. *Examining the Predictors and Effects of Technology Addiction in Adolescents through Mixed Methods*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2024.

The phenomenon of technology addiction affects the lives of more and more adolescents bio-psycho-socially day by day. This study was carried out to determine the technology use of adolescents, to discover the predictors and effects of technology use, to reveal the effect of technology addiction and its predictors of adolescents across Turkey, and to raise awareness of technology addiction among adolescents. In the qualitative part of the research, which was conducted with a mixed method exploratory design, interviews were conducted with 25 adolescents, seven teachers and eight parents, and in the quantitative part, a survey was conducted with 1971 students. Qualitative findings reveal that adolescents' gender, age, leisure activities, academic achievement, self-control levels, and problem-solving skills have an impact on technology addiction, and that their use of technology has negative effects on their biological, psychological, social and academic lives. In addition, quantitative findings reveal that female students have higher technology and social media addictions than males, those with higher academic achievement than those with lower age, those with higher academic achievement than those with lower age, and those with mental illness compared to those without. Family belonging, school belonging, perceived social support from family, self-control skills and problem solving types are predictors of technology and social media addiction. Additionally, in this study, a 7-session group study was conducted with 13 students with a high level of technology addiction. It was concluded that group work increased adolescents' self-control levels and that there was no change in their technology and social media addictions. Psychological counseling and guidance services, teachers and families have great roles in helping adolescents develop self-awareness, self-control, increase their social skills and acquire conscious technology use behavior. In this context, it is recommended that parents acquire digital parenting roles, that education curricula be rearranged in accordance with the needs and developmental period characteristics of adolescents, that social workers be appointed to schools, and that physical spaces be created where adolescents can carry out accessible free time activities in line with their wishes.

Keywords adolescent, technology addiction, social media addiction, school

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xviii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: TEKNOLOJİ KULLANIMI.....	4
1.1. ÇOCUK VE GENÇLERİN TEKNOLOJİ KULLANIMI.....	5
1.2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI	7
1.3. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ TÜRLERİ	10
1.3.1. İnternet Bağımlılığı	11
1.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	17
1.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	27
1.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	29
1.4. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA RİSK FAKTÖRLERİ.....	39
1.4.1. Biyolojik ve Psikolojik Risk Faktörleri.....	39
1.4.2. Sosyal Risk Faktörleri	48
1.4.3. Ekonomik Risk Faktörleri	53
1.4.4. Akademik Risk Faktörleri	55
1.5. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ.....	56
1.5.1. Biyolojik Etkiler	56
1.5.2. Psikolojik Etkiler.....	58
1.5.3. Sosyal Etkiler	59
1.5.4. Akademik Etkiler	60
1.5.5. Ekonomik Etkiler	62
1.6. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE GERÇEKLEŞTİRİLEN MESLEKİ UYGULAMALAR	63
1.6.1. Mikro Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar	63

1.6.2. Mezzo Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar	65
1.6.3. Makro Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar	69
2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÇERÇEVESİ	72
2.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	72
2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	73
2.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	75
2.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMI	76
2.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	76
2.6. TANIMLAR	76
3. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	78
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ/DESENİ	78
3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	78
3.3. EVREN-ÖRNEKLEM	79
3.4. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	81
3.5. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	87
3.6. VERİLERİN ANALİZİ	87
3.7. ARAŞTIRMACININ KONUMU	89
3.8. SÜRE VE OLANAKLAR	89
3.9. GRUP ÇALIŞMASI	89
4. BULGULAR	94
4.1. NİTEL BULGULAR	94
4.1.1. Öğrencilerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları	94
4.1.2. Öğretmenlerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları	188
4.1.3. Ebeveynlerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları	224
4.2. NİCEL BULGULAR	250
4.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri ve Teknoloji Kullanım Durumları	251
4.2.2. Farklılık ve İlişki Analizleri	264
4.2.3. Regresyon Analizleri	323
4.3. NİTEL VE NİCEL BULGULARIN ANALİZİ	343
4.4. GRUP ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR	348
TARTIŞMA	355
SONUÇ	395
ÖNERİLER	402

KAYNAKÇA	406
EKLER.....	460
EK 1. ORİJİNALLIK RAPORU	460
EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ	462
EK 3. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI İZİNİ.....	464
EK 4. NİTEL SORU FORMU BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM	465
EK 5. ÖĞRENCİ NİTEL SORU FORMU.....	467
EK 6. NİCEL SORU FORMU BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM.....	475
EK 7. NİCEL SORU FORMU.....	477
EK 8. GRUP ÇALIŞMASI OTURUM ÖRNEĞİ	488
EK 9. ÖĞRENCİ ÖDEV ÖRNEĞİ.....	493

KISALTMALAR DİZİNİ

AAÖ	: Aile Aidiyet Ölçeği
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
ÇBÖDÖ	: Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği
DBÖ	: Dijital Bağımlılık Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ICD	: International Classification of Diseases
OAÖ	: Okula Aidiyet Ölçeği
SMBÖ	: Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği
SPÇE	: Sosyal Problem Çözme Envanteri

TABLOLAR DİZİNİ

- Tablo 1. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması'nda yer alan en yoğun nüfuslu iller ve öğrenci sayıları
- Tablo 2. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması'ndaki bölgelere göre beklenen asgari örneklem büyüklüğü ve ulaşılan örneklem sayısı
- Tablo 3. Grup çalışmasına katılan üyeler hakkındaki bilgiler
- Tablo 4. Görüşme yapılan öğrencilere ilişkin tanıtıcı bilgiler
- Tablo 5. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar
- Tablo 6. Görüşme yapılan öğrencilerin üye oldukları sosyal medya uygulamaları ve dijital oyun oynama durumları
- Tablo 7. Öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar
- Tablo 8. Öğretmenlerin sosyo-demografik bilgileri
- Tablo 9: Öğretmenlerin sahip oldukları teknolojik araçlar
- Tablo 10: Öğretmenlerin üye oldukları sosyal medya uygulamaları
- Tablo 11. Ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar
- Tablo 12. Ebeveynlerin sosyo-demografik bilgileri
- Tablo 13. Ebeveynlerin kullandıkları teknolojik araçlara ilişkin bilgiler
- Tablo 14. Ebeveynlerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarına ilişkin bilgiler
- Tablo 15. Ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımına ilişkin bilgiler
- Tablo 16. Öğrencilerin cinsiyetleri
- Tablo 17. Öğrencilerin yaşları
- Tablo 18. Öğrencilerin yaşadıkları bölge
- Tablo 19. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul tipi
- Tablo 20. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türü
- Tablo 21. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyi
- Tablo 22. Öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzey
- Tablo 23. Öğrencilerin akademik başarıları
- Tablo 24. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumu
- Tablo 25. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumu

- Tablo 26. Öğrencilerin kardeş sayısı
- Tablo 27. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu
- Tablo 28. Öğrencilerin babalarının eğitim durumu
- Tablo 29. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumu
- Tablo 30. Öğrencilerin hobiye sahip olup olmadığı
- Tablo 31. İletişim platformlarında geçirilen süre (günlük)
- Tablo 32. Sosyal medya platformlarında geçirilen süre (günlük)
- Tablo 33. Yayın platformlarında geçirilen süre (günlük)
- Tablo 34. Oyun platformlarında geçirilen süre (günlük)
- Tablo 35. Dijital platformlardan para kazanma durumu
- Tablo 36. Ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen puanlara ilişkin bilgiler
- Tablo 37. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden (DBÖ) aldıkları puanlar
- Tablo 38. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)'nden aldıkları puanlar
- Tablo 39. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Aile Aidiyet Ölçeği'nden (AAÖ) aldıkları puanlar
- Tablo 40. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Okula Aidiyet Ölçeği'nden (OAÖ) aldıkları puanlar
- Tablo 41. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği'nden (ÇBÖDÖ) aldıkları puanlar
- Tablo 42. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)'nden aldıkları puanlar
- Tablo 43. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Problem Çözme Envanteri'nden (SPÇE) aldıkları puanlar
- Tablo 44. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon (Pearson)
- Tablo 45. Öğrencilerin yaşadıkları bölgelere göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 46. Öğrencilerin yaşadıkları bölgelere göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 47. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 48. Öğrencilerin okul türlerine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 49. Öğrencilerin okul türlerine göre OAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 50. Öğrencilerin okul türlerine göre ÇBÖDÖ aldıkları puanlar

- Tablo 51. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 52. Öğrencilerin okul türlerine göre SPÇE'den aldıkları puanlar
- Tablo 53. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 54. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıfa göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 55. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre AAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 56. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre OAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 57. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ÇBÖDÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 58. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 59. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre SPÇE'den aldıkları puanlar
- Tablo 60. Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 61. Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 62. Öğrencilerin başarı düzeyine göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 63. Öğrencilerin başarı düzeyine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 64. Öğrencilerin başarı düzeyine göre OAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 65. Öğrencilerin başarı düzeyine göre ÇBÖDÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 66. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 67. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumuna göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 68. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 69. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 70. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre AAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 71. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre OAÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 72. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 73. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 74. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar

- Tablo 75. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 76. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 77. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumu SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 78. Öğrencilerin hobiyeye sahip olma durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 79. Öğrencilerin hobiyeye sahip olup olmadığı SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 80. Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 81. Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 82. Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 83. Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 84. Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 85. Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 86. Öğrencilerin oyun platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 87. Öğrencilerin oyun platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 88. Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 89. Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre SMBÖ'den aldıkları puanlar
- Tablo 90. Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon (Pearson)
- Tablo 91. AAÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 92. AAÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 93. OAÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 94. OAÖ'nün alt boyutlarının SMB'yü yordama durumu
- Tablo 95. ÇBASDÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 96. ÇBASDÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

- Tablo 97. SPÇE'nin alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 98. SPÇE'nin alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 99. ÇBÖDÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 100. ÇBÖDÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu
- Tablo 101. Regresyon modeli
- Tablo 102. Varyans analizi tablosu
- Tablo 103. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler
- Tablo 104. Regresyon modeli
- Tablo 105. Varyans analizi tablosu
- Tablo 106. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler
- Tablo 107. Regresyon modeli
- Tablo 108. Varyans analizi tablosu
- Tablo 109. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler
- Tablo 110. Doğrudan etki
- Tablo 111. Dolaylı etki
- Tablo 112. Toplam etki
- Tablo 113. R-Squared
- Tablo 114 Regresyon ağırlıkları
- Tablo 115. Model uyum indexleri
- Tablo 116. Regresyon ağırlıkları
- Tablo 117. Model uyum indexleri
- Tablo 118. Regresyon ağırlıkları
- Tablo 119. Model uyum indexleri
- Tablo 120. Regresyon ağırlıkları
- Tablo 121. Model uyum indexleri
- Tablo 122. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar
- Tablo 123. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar
- Tablo 124. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar

Tablo 125. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Aile Aidiyeti Ölçeği'nden aldıkları puanlar

Tablo 126. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar

Tablo 127. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Okula Aidiyet Ölçeği'nden aldıkları puanlar

Tablo 128. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Problem Çözme Envanteri'nden aldıkları puanlar

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Genelleştirilmiş İnternet Bağımlılığı

Şekil 2. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen kelime bulutu

Şekil 3. Öğrencilerin kullandıkları teknolojik araçlar

Şekil 4. Öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen kelime bulutu

Şekil 5. Ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen kelime bulutu

Şekil 6. Bölgelere göre DBÖ puanlarının ortalaması

Şekil 7. Bölgelere göre SMBÖ puanlarının ortalaması

Şekil 8. Aracılık etkisi modeli

Şekil 9. Okulda Dışlanma, Aile Aidiyeti, Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı problem çözme ile DBÖ Aşırı Kullanım alt boyutu arasında kurulan model

Şekil 10. Okulda Dışlanma, Aile Aidiyeti, Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı problem çözme ile SMBÖ arasında kurulan model

Şekil 11. Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı Problem Çözme ile DBÖ Aşırı Kullanım Alt Boyutu arasında kurulan model

Şekil 12. Özdenetim, dürtüsel ve kaçınmacı problem çözme ile SMB arasında kurulan model

Şekil 13: Oturma planı

GİRİŞ

Teknoloji artık geri dönüşü olmayacak bir biçimde yaşamlarımızın her anına sirayet etmiştir. Bu durum eğitim, sağlık, ekonomi gibi birçok alanda dönüşümü gerektirmiş ve gerçekleştirmiştir. Gündelik yaşam pratikleri, serbest zaman faaliyetleri daha çok sanal dünyada gerçekleştirilmeye başlanmıştır. 2020 yılında yaşanan Covid-19 pandemisi de bu sürecin kuvvetli tetikleyicilerinden olmuştur. Veriler incelendiğinde dünya üzerindeki 5,44 milyar kişinin cep telefonu, 5,16 milyar kişinin internet kullandığı ve 4,76 milyar kişinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir (We are Social, 2023). Türkiye özelinde ise TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2022) verilerine göre 2022 yılında hanelerin %94,1'inin evden İnternete erişim imkanına sahip olduğu gözlenmiş, 16-74 yaş grubundaki kişilerin internet kullanımı %82,6'dan %85'e çıkmıştır. Yıllar içinde teknolojik araçların çeşitlenmesi ve yaygınlaşması olanakları artırmıştır, ancak bu olgu, beraberinde aşırı kullanım, problemlili kullanım ve teknoloji bağımlılıklarının da ortaya çıkmasına ve yaygınlaşmasına neden olmuştur.

Teknoloji bağımlılığı “insan-makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar”dır (Griffiths, 2000a). Teknoloji bağımlılığı teknolojik araçlar üzerine aşırı zihinsel uğraş, daha fazla kullanma isteğini doyuramama anlamına gelen tolerans, teknolojik araçları kullanamama durumunda yaşanan yoksunluk belirtileri, teknolojik araçları kullanmayı bırakma ya da azaltma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması, teknolojik araç kullanımı nedeniyle gerçek yaşam aktivitelerini ihmal etme, teknolojik araç kullanımı nedeniyle kişiler arası ilişkilerde sorun yaşama, teknolojik araç kullandığı süre ve sıklık hakkında etrafındakilere yalan söyleme, teknolojik araç kullanımının olumsuz etkilerine rağmen kullanmaya devam etme ve olumsuz ruh hallerinden kaçınmak için teknolojik araç kullanma bileşenlerinden oluşmaktadır. 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından beşinci Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-5) üçüncü ekinde bir “bağımlılık bozukluğu” olarak önerilmiştir. Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (ICD-11) onbirinci revizyonunda ise bir sağlık sorunu olarak kabul edilmiştir. DSM-5'te İnternette “Oyun Oynama Bozukluğu” haricinde bir tanılama yer almamaktadır. Tanılamaların

oluşturulması için teknolojik bağımlılıklara yönelik araştırmalara gereksinim olduğu vurgulanmıştır.

Teknoloji bağımlılığında risk altında bulunan grupların başında ergenler gelmektedir. Ergenler içinde buldukları gelişimsel dönemin kimlik arayışı, kabul görme gibi krizlerini atlattırken aile, okul ve arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunları unutmak, gerçek dünyanın sorunlarından uzaklaşmak amacıyla teknolojik araçların sanal ortamlarında kendilerine yer aramaktadırlar. Sanal dünyanın keyifli ve bol uyaranlı içerikleri ergenlerin gerçek dünyadan uzaklaşmasına yardımcı olmaktadır. Diğer yandan gerçek dünyanın sıkıcı ve kısıtlı olanakları ergenler için çekici olmaktan çıkarken, sanal dünya yeri doldurulamaz bir araç olarak galibiyetini hissettirmektedir. Ergenlerin henüz öz-denetim becerileri tam anlamıyla gelişmediğinden teknolojik araç kullanımlarını kontrol etmeleri ve sınırlamaları olanaklı olmamakta, bunun sonucunda problemlili kullanım ve bağımlılık ortaya çıkabilmektedir. Teknolojinin problemlili kullanımı ergenlerin biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik yaşantılarını, faaliyetlerini olumsuz etkileyerek iyilik hallerine zarar vermektedir. Ayrıca teknolojinin yaşamımızdaki kalıcı ve derinden etkileyen yönleri düşünüldüğünde ergenlerin iyilik hallerinin korunması önem kazanmaktadır. Bunun için ergenleri biyo-psiko-sosyal yönlerden değerlendiren sosyal hizmet disiplininin perspektifi ile konunun incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Nitekim teknoloji bağımlılığının konu olarak ele alındığı diğer lisansüstü tezler konuyu önceden belirlenmiş sınırlı bağımsız değişken ile ya da küçük örneklem gruplarıyla ele almaktadır. Teknoloji bağımlılığının etraflıca değerlendirilmesi için teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bağımsız değişkenlerin ergenlerin görüş ve deneyimleri ile belirlenmesine, daha geniş örneklem grubu ile çalışılarak Türkiye'deki ergenlerin teknoloji bağımlılığının genel görünümünün belirlenmesine gereksinim duyulmaktadır.

Bu araştırma ile ergenlik dönemindeki lise öğrencilerininin teknoloji kullanımları, teknoloji kullanımlarınınin yordayıcıları ve yaşamları üzerine etkileri keşfedilmiş, 1971 ergenin teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı, teknoloji bağımlılığının yordayıcılarınınin bağımlılığı nasıl etkilediği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu keşfedilen 13 öğrenciyle 7 oturumluk bir grup çalışması gerçekleştirilerek, öğrencilerin teknoloji bağımlılığına ve problemlili kullanıma yönelik farkındalık kazanmalarını hedeflemiştir.

Sosyal hizmet literatürüne öncü bir katkı sağlaması hedeflenen bu çalışma ile sistem kuramı ve ekolojik yaklaşımdan hareketle, ergenler ve teknoloji bağımlılığı biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla etraflıca ele alınmaya çalışılmıştır. Böylelikle ergenlerle çalışacak psikolog, rehberlik ve psikolojik danışman, öğretmen, sosyal hizmet uzmanı gibi meslek elemanlarının uygulama ve araştırmalarına bir katkı sunulduğu düşünülmektedir.

1. BÖLÜM: TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknoloji bağımlılıklarını incelemek için teknolojik araçlara yönelik bir kategorileştirmenin yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Teknolojik araçlar donanımlar, yazılımlar ve ağ teknolojilerinden (İnternet) oluşmaktadır. Teknolojik donanımlar televizyon, akıllı telefon, tablet, bilgisayar (dizüstü, masaüstü), akıllı bileklikler ve saatler, konsollar, sensörler gibi cihazları ifade etmektedir. Teknolojik bağımlılık türleri kapsamında ele alınan donanımlar sıklıkla akıllı telefon, bilgisayar ve konsollardan oluşmaktadır. Yazılımlar ise donanımların bir eylemi gerçekleştirmesini sağlayan programlardır. Teknolojik bağımlılık türleri kapsamında ele alınan yazılımlar sıklıkla sosyal medya uygulamaları, video oyunları, mesajlaşma uygulamalarından oluşmaktadır. Donanımları kullanmak, donanımlar arasında bağ kurmak, yazılımları indirmek ya da kullanmak için ise internete gereksinim duyulmaktadır. İnternet bu donanım ya da yazılım kategorilerine ait olmayıp, ikisini de besleyen bir ağ teknolojisidir. Özellikle günümüzde nesnelerin interneti (Internet of Things - IoT) gibi gelişmeler, netler arasındaki ağı daha sıkı örmektedir. Teknolojinin yaşamımızdaki bu yaygınlığı düşünüldüğünde bağımlılık türlerine de yansıdığı görülmektedir. Literatürde teknolojik bağımlılıklar internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, instagram bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi kategorilerle ele alınmaktadır. Bunlar spesifik ya da genelleştirilmiş bir şekilde teknolojik bağımlılıkları açıklamaya çalışmaktadır. Bağımlılık türlerinin her biri özelinde etiyolojilerinin anlaşılmasına, önlenmesine ve tedavisine yardımcı olacak, kullanım düzeylerini birbirinden ayırmak için bir sınıflandırma oluşturmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Saunders, vd., 2017).

Ayrıca belirtilmesi gereken bir diğer konu bağımlılığın nasıl tanılanacağına ilişkin uzun yıllardır yapılan tartışmaların henüz sonlanmadığıdır. Yeni bilgi iletişim teknolojilerinin sürekli olarak devam eden gelişimi ve insanlar tarafından benimsenişi göz önüne alındığında, önümüzdeki birkaç yıl içinde bağımlılık yapan teknoloji kullanımı için evrensel bir terimin oluşturulmasının pek olası görünmediği ifade edilmektedir (Montag vd., 2019). Kimi araştırmacılar teknoloji bağımlılığını teşhis etmek için kullanılan kriterlerin, video oyunları ve sosyal ağlar gibi yüksek katılımlı boş zaman etkinliklerine uygulandığında aşırı patolojikleşmeye yol açabileceğini öne sürmüştür (Billieux, vd., 2015). Bu tartışmaların yanı sıra farklı gruplarda teknoloji bağımlılığını ortaya koymaya

yönelik yapılan çalışmalarda aynı ölçme araçları kullanılsa da farklı kesme ölçütlerinin benimsendiği görülmektedir (Kuss vd., 2014). Bu da tanılama araçlarından kaynaklanan farklılıkların bağımlılık olgusunu ele almayı nasıl etkilediğini gözler önüne sermektedir.

1.1. ÇOCUK VE GENÇLERİN TEKNOLOJİ KULLANIMI

Dünya nüfusunun yaklaşık %67,9'unun yaşamın ayrılmaz bir parçasını oluşturan internete erişimi olduğu tahmin edilmektedir (Internet World Stats, 2023). Bu durum halihazırda güçlü bir şekilde ilerleyen dijital dönüşüm sürecine ivme katan COVID-19 pandemisi sırasında daha belirgin hale gelmiştir (Kiralý vd., 2020; Yan Sun vd., 2020). Her yıl dünya genelindeki dijital hareketleri raporlaştıran We are Social (2023) tarafından paylaşılan veriler 2023 yılı başı itibarıyla 5,44 milyar kişinin cep telefonu, 5,16 milyar kişinin internet kullandığını ve 4,76 milyar kişinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye özelinde ise TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2022) verilerine göre 2022 yılında hanelerin %94,1'inin evden İnternete erişim imkanına sahip olduğu gözlenmiş, 16-74 yaş grubundaki kişilerin internet kullanımı %85'e ulaşmıştır.

Çocuklar özelinde teknoloji kullanımını inceleyen çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan 19 Avrupa ülkesinde 2017-2019 arasında 9-16 yaş aralığındaki 21.964 çocukla gerçekleştirilen EU Kids Online 2020 araştırmasında çocukların teknoloji kullanımları ortaya konulmuştur. Çocuklar internete akıllı telefon, bilgisayar, tablet gibi cihazlar üzerinden girmektedir. Aile ve arkadaşlarla iletişim, eğlence aktivitelerine katılım, oyun oynama, eğitim, bilgi arama ve içerik üretme gibi amaçlarla interneti kullanmaktadır (Bulduklı, 2016; Çiftçi, 2018). Z kuşağını oluşturan bu çocukların sosyal ağ sitelerini kullanım eğilimleri diğer kuşaklara kıyasla değişiklik göstermektedir. Örneğin Y kuşağına hitap eden Facebook gibi uygulamalar yerine Instagram, Tik Tok gibi popüler sosyal medya platformlarını tercih etmektedirler (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020).

TÜİK (2021) tarafından paylaşılan İstatistiklerle Çocuk 2021 Raporu'nda ise Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) verileri incelenmiştir. 2021 yıl sonu itibarıyla, Türkiye'de yaşayan 22.738.300 çocuk bulunmaktadır. 2021 yılında çocukların İnternet kullanım oranı toplamda %82,7'dir. İnternet kullanımı yıllar içinde artsa da erkek çocukların internet kullanım oranı (%83,9) kız çocuklara (%81,5) göre daha yüksek

seyretmektedir. Çocukların neredeyse tamamı düzenli olarak interneti kullanmaktadır ve internet kullanım amaçları incelendiğinde çevrimiçi derse katılma, ödev ve öğrenme amacıyla araştırma yapma, oyun oynama veya oyun indirme ve paylaşım sitelerinden video izleme amaçlarının başta olduğu görülmüştür. Cep telefonu/akıllı telefon kullanım oranları %64,4 olarak bulunmuştur. Akıllı telefon kullanımında başlıca amaç çevrimiçi derse katılma ve ders çalışma, ödev hazırlamadır. Ayrıca çocuklar ağırlıklı olarak sosyal medyayı hemen her gün kullanmaktadır (TÜİK, 2021a). 6-15 yaş grubundaki çocukların %36'sı dijital oyun oynamakta, 6-10 yaş grubundaki çocuklarda bu oran ortalamanın altında (%32,7) iken, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise ortalamanın üstündedir (%39,4). Erkek çocuklar dijital oyunlarda hafta içi 3 saat 2 dakika, hafta sonu 2 saat 59 dakika vakit geçirmekte iken, kız çocuklar hafta içi 2 saat 18 dakika, hafta sonu 2 saat 11 dakikadır. En çok oynanan dijital oyun türleri savaş (%54,3), macera/aksiyon (%52), strateji (%41,8), simülasyon (%27,5), spor (%26,5) ve rol yapma (%19,1) oyunlarıdır (TÜİK, 2021b).

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) tarafından ortaokul öğrencileri ile “Çocukların Yeni Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Siber Zorbalık Araştırması-2018” gerçekleştirilmiştir (RTÜK, 2018). Çocukların çoğunluğunun (%63,3) cep telefonuna sahip olduğu, hafta içi günlük ortalama cep telefonu kullanım süresinin 1 saat 19 dakika, hafta sonu ise 1 saat 44 dakika olduğu bulunmuştur. Çocuklar arasında televizyonun önemi 2015 yılından 2018 yılına azalma göstermiştir. Ayrıca çocuklar bilgisayar oyunu oynamak amacıyla tercih etmektedir. Çocukların internet kullanım sıklıklarına bakıldığında neredeyse yarısı (%48,6) her gün internete girmektedir. Ayrıca RTÜK tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada gençlerin medya kullanımı incelenmiştir. 15-21 yaş grubundaki 6626 gençle görüşülerek gençlerin medya kullanımı, dijital okuryazarlık ve ekran bağımlılığı üzerine yapılan “Gençlerin Medya Kullanımı ve Dijital Okuryazarlık Araştırması (RTÜK, 2022)”nda gençlerin %35,6'sının az, %35'inin orta ve %29,4'ünün yüksek dijital okuryazarlık seviyesinde olduğu, erkeklerin dijital okuryazarlık seviyesinin (%30,5), kadınlara göre (%28) ve 19-21 yaş grubundakilerin (%31,6), 15-18 yaş grubundakilere göre (%26,2) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gençlerin ekran bağımlılığı incelendiğinde %37,1'inin yüksek, %26,9'unun orta, %36'sının ise düşük düzeyde ekran bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Ekran bağımlılığı yüksek olan erkeklerin oranının (%37,7) kadınlara (%36,5) ve 19-21 yaş grubunun

(%37,7), 15-18 yaş grubuna (%36,3) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alt sosyo-ekonomik gruplardaki gençlerin dijital bağımlılığı daha yüksek, dijital okuryazarlık düzeyi düşük çıkmıştır. Gençlerin internette gün içinde geçirdikleri süre ortalama 4 saat 37 dakikadır ve internette en çok mesajlaşma uygulamalarında zaman geçirmektedirler. Gençler arasında televizyon izleme (%76,3) ve radyo dinleme oranı (%33,8), sosyal medya kullanım oranına (%94,6) göre düşük bulunmuştur.

1.2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknolojik araçların yaygınlaşması ve çeşitliliğinin artmasıyla, bu araçları kullanan kişilerin sayısı, kullanım sıklıkları ve süreleri artmaya başlamıştır. Bu durum teknoloji bağımlılığı olgusunu doğurmuştur. Teknoloji bağımlılığı Christakis (2019)'e göre uzun süredir devam eden İnternet bağımlılığı sorununun, çok tartışılan oyun bağımlılığı sorununun ve sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılıklarıyla ilgili yeni ortaya çıkan konunun alt türlerini içeren bir şemsiye terimdir. Griffiths (2012) insanların internette neye bağımlı olduklarının belirsiz olduğunu ve "İnternet Bağımlılığı" teriminin modası geçmiş olduğunu savunmaktadır. Çünkü kullanıcılar sadece internete değil internet aracılığıyla gerçekleştirdikleri belirli bir faaliyete bağımlıdır (Roberts ve Pirog, 2013). İnterneti aşırı kullanan bireyler, internet ortamına değil, çevrimiçi olarak gerçekleştirdikleri davranışlara bağımlı hale gelmektedir (Meerkerk, vd., 2009). Buna göre İnternet, çevrimiçi içeriğe ve belirli uygulamalara erişmek için kullanılan bir araç olarak düşünülebilir (Kuss vd., 2013). Öyle ki Griffiths "Facebook bağımlılığı"nın bile modası geçmiş bir terminoloji olduğunu savunur. Bu bakımdan her ne kadar genelleştirilmiş ifadelerle bağımlılığı ele almak mümkün olsa da bu ele alışlar, kişinin davranışlarının, bağımlılığın ardında yatan risk faktörlerinin bütüncül bir şekilde ele alınmasını güçleştirebilir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığının şemsiye kavram altında her bir teknolojik donanım, yazılım ve internet için kendi fonksiyonları özelinde ayrıca ele alınması uygun görünmektedir. İnternet bağımlılığının teknoloji bağımlılığıyla eş görülmemesi gerektiğinin bir diğer nedeni ise teknolojik araçların tamamının İnternet kullanımı ile karakterize olmadığıdır. Bu nedenle teknoloji bağımlılığı yalnızca çevrimiçi etkinliklere yönelik bağımlılığı değil, aynı zamanda çevrimdışı teknolojik araçlara yönelik etkinliklere bağımlılığı da içerir (Christakis, 2019; Almourad, vd., 2020). Başka bir anlatımla "İnternet bağımlılığı" gibi şemsiye

terimlerden kaçınılması geçerliliğin artmasına ve sistematik hatanın azaltılmasına yardımcı olur (Rumpf, 2019).

Griffiths (2000a), teknolojik bağımlılıkları “insan-makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar” olarak tanımlar (s. 211). Davranışsal bağımlılık akıllı telefon, internet, internette oyun oynama, sosyal medya, kumar, yemek yeme, seks gibi farklı alanlardaki aşırı ödül arayışlarıdır (Yau ve Potenza, 2015). Davranışların kişinin yaşamında kötü sonuçlara yol açmasına rağmen, tekrarlayan şekilde devam etmesi, davranış üzerine kontrol sağlamada güçlük, davranışın gerçekleştirilmediği zamanlarda güçlü bir şekilde arzulama ve davranışı gerçekleştirme anında haz duyma gibi göstergeler bağımlılığın işaretleridir (Grant, vd., 2006). Davranışsal bağımlılıkların tanınması ve tedavisi ile ilgili veriler sınırlıdır ve özel bir kılavuz mevcut değildir (Marazziti vd., 2014).

1990’ların sonu itibariyle davranışsal bağımlılık çatısı altında teknolojik bağımlılıklar ele alınmaya başlanmıştır. Griffiths (1999) davranışsal bağımlılıkların tanınmasında şu ölçütlerin yer aldığını ifade eder:

- Dikkat Çekme (Salience): Kişinin yapmak istediği bir eylemin onun yaşamındaki tek önemli olay haline geldiği durumlarda ortaya çıkar. Bu durum kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hâkim olur. Örneğin, teknolojik aletleri sıkça kullanan bireylerin herhangi bir ihtiyacı yokken dahi teknolojik cihazlarla ilgilenmeye ilişkin düşüncelerde bulunmasıdır.
- Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Duygu durum değişimi, bir etkinlikle uğraşma sonucunda bireyin belirttiği kişisel tecrübeleriyle ilgili olup, bir baş etme stratejisi olarak görülebilir.
- Tolerans (Tolerance): Öncekilere benzer etkinin oluşması için, belirli eylemin miktarının artırılması için geçen süredir. Örneğin, akıllı telefonu sıklıkla kullanan bir bireyin başlangıçta daha az sürede yaşadığı doyuma ulaşabilmesi için teknolojik cihazlarla geçirdiği zamanı artırmasıdır.
- Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Yoksunluk durumu istenilen bir davranış devam ettirilemediğinde, alınmak istenen madde alınmadığında ya da ansızın kesildiğinde ortaya çıkan kötü duygular ya da istenmeyen fiziksel etkilerdir.

Örneğin, bir bilgisayar oyunu kullanıcısının oyunu oynaması engellendiğinde, kişide titreme, huysuzluk ve sinirlilik hallerinin oluşmasıdır.

- Çatışma (Conflict): Bağımlı kişiler ile sosyal çevresindeki bireyler arasında meydana gelen iş hayatı, sosyal yaşam, hobiler ile ilgili çatışmaları ya da kişinin kendi iç dünyasındaki çatışmalarını kapsar.
- Nüks Etme (Relapse): Belirli bir faaliyetin yeniden orta çıkması eğilimi olup, yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir (Günüç, 2009).

Önceleri davranışsal bağımlılıkları tanımlamak için kimyasal bağımlılıklara yönelik oluşturulmuş kriterler kullanılmıştır. Ancak maddenin kötüye kullanımı anlayışının dijital bağımlılıkları anlamaya doğrudan uyarlanmanın teorik bir temelden yoksun olduğu ve konuyu aşırı basitleştirebileceği için sorunlu olduğu belirtilmektedir (Kuss vd., 2014). Küçükvardar (2019)'a göre madde bağımlılığına benzer şekilde teknoloji bağımlılığında da beyinde iç kimyevi madde salgılatması nedeniyle benzer bir etki oluşur. Teknoloji bağımlılığı temel olarak davranışlardaki bozuklukları içermektedir fakat madde bağımlılığındaki semptomların ortaya çıkması çok yoğun ve uzun süreli kullanım ile söz konusu olmaktadır. Ayrıca dijital bağımlılıklarda, beyin etkilense de, madde (uyuşturucu, nikotin, eroin ve alkol) bağımlılığında olduğu gibi fiziksel belirtiler veya kimyasal zehirlenmeler görülmemektedir (Han vd., 2015). Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, teknoloji bağımlılığı beynin nörotransmitter sistemlerini dolaylı olarak etkilemekte iken, kimyasal maddeler dopaminerjik sistemleri doğrudan etkilemektedir (Alavi vd., 2012). Kimyasal bağımlılıklarda kişi bağımlı olduğu maddeden tedavi ve rehabilitasyon sonucunda arınabilir ve uzak durabilir, fakat teknoloji bağımlılığında kişi için teknolojiden uzak durmak, teknoloji ile ilişkisini koparmak günümüz dünyasında çok olanaklı değildir (Dinç, 2015). Nitekim bu ele alışın eksik bir yaklaşım olacağı düşünüldükçe teknolojik bağımlılıkların ayrıca tanılanması üzerine çalışmalar yürütülmeye devam etmektedir. Teknoloji bağımlılığı türleri alanın temel başvuru metinleri olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (International Classification of Diseases [ICD]) son versiyonlarında ele alınmaya başlanmıştır. 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından beşinci Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-5) üçüncü ekinde

bir “bağımlılık bozukluğu” olarak önerilmiştir. Uluslararası Hastalık Sınıflandırması’nın (ICD-11) onbirinci revizyonunda ise bir sağlık sorunu olarak kabul edilmiştir.

Epidemiyoloji çalışmaları tanı araçları, metodolojik uygunluk, örneklem büyüklüğüne dayalı yanılgılar, rastgele olmayan örnekleme ve geçersiz tarama yöntemlerinin kullanılması nedeniyle bağımlılığın ölçülmesinde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Feng, vd., 2017; Alhassan, vd., 2018). Net tanı kriterlerinin olmaması durumu da bağımlılıklara ilişkin hatalı ve aşırı tanılamaya neden olabilmektedir (Kiralý ve Demetrovics, 2021). Bu durum özellikle bağımlılık, problemlili kullanım, aşırı kullanım, patolojik kullanım gibi kavramsal çeşitliliğin de etkisiyle bir açmazda girmektedir. Dolayısıyla öncelikle kavramları ayırt etmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bağımlılık yoksunluk, çatışma, nüksetme, davranışsal belirginlik gibi patolojik semptomların birçoğunun görüldüğü, yüksek düzeyde teknoloji kullanımından daha kapsamlı bir durumu ifade etmektedir (Charlton ve Danforth, 2007). Bağımlılık olgusu iki uçlu bir şekilde, yani “bağımlı” ve “bağımlı olmayan” şeklinde ele alınmamalıdır. Teknoloji kullanımı bu iki kutuptan ibaret değildir. Bu şekilde ele almak bağımlılık olgusunun indirgemeci bir şekilde ele alınmasına, kullanıcıların etiketlenmesine neden olur. Bireylerin sağlıklı ve normal bir rutinin parçası olarak teknoloji kullanımları ile teknolojik araçlarda yüksek düzeyde vakit geçirme, olumsuz etkilenimler ve bağımlılık arasındaki farkları kabul etmek gerekir (Turel ve Serenko, 2012; Andreassen ve Pallesen, 2014; Andreassen, 2015). Özellikle dijital yerlilerin gerçek dünyadan daha çok sanal dünyada kurdukları yaşamın vazgeçilemez bir noktaya geldiği düşünüldüğünde (Turkle, 2011), her aşırı kullanımın bağımlı olarak addedilmemesi gerekir. Bu perspektiften hareketle teknoloji bağımlılığının türleri özelinde değerlendirme ve var olan tanılama kriterlerine ilişkin çalışmalar aşağıdaki bölümlerde yer almaktadır.

1.3. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ TÜRLERİ

Teknoloji bağımlılığının başlıca çeşitleri şu şekilde ele alınmaktadır: internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya (Instagram, Twitter, Facebook, TikTok vb.) bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, sanal alışveriş bağımlılığı, sanal seks bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, mesajlaşma bağımlılığı (Ünlü, 2020). Bu çalışmada bağımlılık türlerinin ortak özelliklerinin olmasının yanında

farklılıklarının da olduğu bilgisinden hareketle (Sigerson vd. 2017), sıklıkla karşılaşılan internet, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılıklarına yer verilmektedir.

1.3.1. İnternet Bağımlılığı

Bugün iletişim teknolojisinin olmadığı bir dünya hayal edemiyoruz. İnternet, bilgi ve iletişim teknolojileri hayatımızda öyle bir yer edindi ki, internet kullanıcılarına ilişkin istatistikler her yıl artmakta (Maftei ve Măirean, 2023). Dünya nüfusunun yarısından fazlası artık gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçasını oluşturan internete erişmektedir. We are Social, (2023)'ın Digital 2023 raporuna göre dünya nüfusunun %64,4'ü internete erişmektedir ve internette geçirilen ortalama süre 6 saat 37 dakikadır. Ülkelerdeki toplam nüfus içindeki internet kullanıcılarının oranları incelendiğinde en yüksek oranların Kuzey Avrupa (%97,4), Batı Avrupa (%93,5), Kuzey Amerika (%92)'da, en düşük oranların ise Doğu Afrika (%23,1) ve Orta Afrika (%27,9)'da olduğu görülmektedir. Dünya üzerindeki İnternet kullanıcılarının yaşları incelendiğinde ise 16-24 yaş arası nüfusun, 25-34, 35-44, 45-54 ve 55-64 yaşları arasındaki gruplara kıyasla en çok vakit geçiren grup olduğu bilinmektedir. İnternete büyük oranda (%92,3) akıllı telefonlar üzerinden erişilmektedir ve internet kullanımının ana nedenleri arasında en başta bilgi arama, arkadaş ya da aile üyeleriyle iletişimde olma, haberleri ve gelişmeleri takip etme yer almaktadır. Türkiye özelinde ise günlük internet kullanım süresi dünya ortalamasının üzerinde olup, ortalama 7 saat 24 dakikadır.

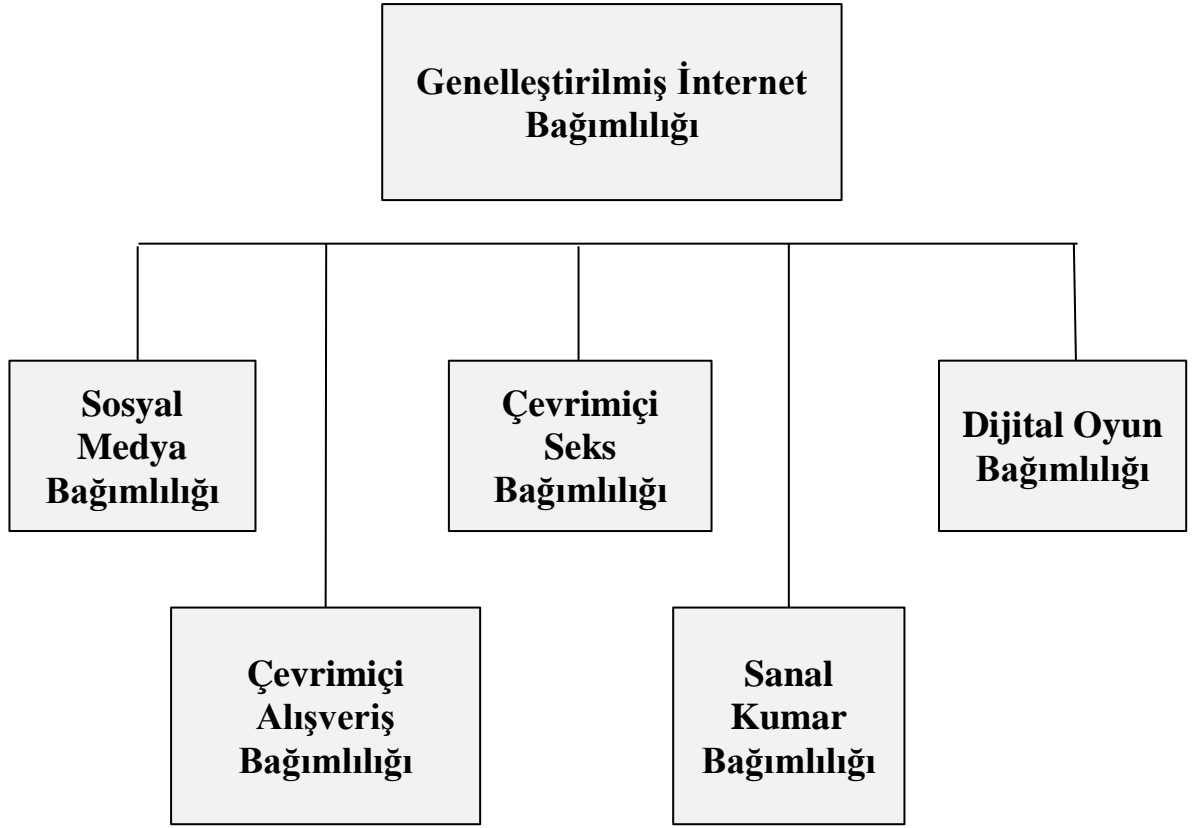
İnternet kullanımının yıllar içinde yükselmesine paralel olarak internet bağımlılığı da artmaktadır. 1996'dan 2018'e kadar yayınlanan, 693.306 konuyu kapsayan 113 epidemiyolojik çalışmanın bir meta-analizi İnternet bağımlılığı prevalansının zamanla arttığını kanıtlamıştır (Pan, vd., 2020). 2020 yılının ilk aylarında ortaya çıkan COVID-19 pandemisi teknolojik araçların kullanımını daha belirgin hale getirmiştir (Kiralý vd., 2020). Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde mobil cihazlarda çevrimiçi geçirilen süre Mart 2019 ile Mart 2020 arasında %215 artmıştır (Nielsen Global Connect, 2020). Özellikle ABD'deki birçok eyalet için tam karantinanın ilk haftası olan 23 Mart haftasına odaklanıldığında, 2019'un aynı dönemine kıyasla ortalama ev içi veri tüketiminde %42'lik bir artış gözlemlenmiştir (Comscore, 2020'den akt. Hernández vd. 2022). Çin'de yaşayan insanların %46,8'inin İnternet bağımlılığı artmış ve %16,6'sı pandemi sürecinde daha uzun süre İnternet kullanmıştır (Sun, vd., 2020).

1.3.1.1. İnternet Bağımlılığında Tanılama

İnternetin eğitim, boş zaman ve bilgi aktarımı gibi birçok yararı toplumlar için büyük ilerlemeler sağlamıştır. Ancak internet kullanımındaki uygunsuz davranışlar problemlili, aşırı, kompulsif veya bağımlılık düzeyinde gerçekleşebilmekte ve kullanıcıların yaşamına çeşitli yönlerden zarar vermektedir (Shaw ve Black, 2008; Hadlington, 2017).

İnternet, sosyal medya uygulamalarına, mesajlaşma uygulamalarına, dijital oyunlara, alışveriş sitelerine, pornografi sitelerine, e-posta servislerine, web sitelerine girmeye olanak sağlayan temel bir bileşendir. İnternet, çevrimiçi içeriğe ve belirli uygulamalara erişmek için kullanılan bir araç olarak düşünülebilir (Kuss vd., 2013). Bu bakımdan internetin kullanımı ve internet bağımlılığı yalnızca internet ortamı ile ilgili değil, internetin erişmeye olanak sunduğu alanların kullanımı ve bu alanlara ilişkin bağımlılıklar ile değerlendirilmelidir. Örneğin internet bağımlılığı çevrimiçi kumar, çevrimiçi bahis, sosyal ağlar ve siber seks gibi İnternetin aracılık ettiği diğer aşırı davranışları içerir (Lopez-Fernandez, 2015; Dahl ve Bergmark, 2020). Bu noktada karşımıza çıkan kavram genelleştirilmiş internet bağımlılığı (generalised internet addiction)'dır. Genelleştirilmiş internet bağımlılığı oyun oynama bağımlılığı, pornografi bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi bir dizi belirli çevrimiçi bağımlılığı kapsayabilen ve bunlar arasında ayırım yapmayan geniş bir terimdir (Kuss, vd., 2021). Genelleştirilmiş internet bağımlılığı şu şekilde görselleştirilebilir:

Şekil 1. Genelleştirilmiş İnternet Bağımlılığı



İnternet bağımlılığı olgusunun genelleştirilmiş haliyle ele alınması olgunun doğru değerlendirilmesi noktasında önemlidir. Bu kavram ortaya atılmadan çok önce İnternet bağımlılığı ilk kez 1995 yılında Ivan Goldberg tarafından DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı için kullanılan kriterleri birkaç meslektaşına şaka amacıyla e-posta atması ve bazı meslektaşlarının da kendisine, İnternete bağımlılıklarının olduğunu itiraf etmesiyle ortaya çıkmıştır (Tomic, vd., 2004). Goldberg'in bu şakası bir diğer kaynakta ise şu şekilde yer almaktadır: Goldberg (1996) DSM'nin karmaşıklığını ve katılığını göstermek amacıyla İnternet bağımlılığı bozukluğu adını verdiği bir şeyi uydurur ve DSM 4'te yer alan madde bağımlılığı kriterlerini internet için uyarlayarak bu bozukluğun tanı kriterlerini oluşturur ve web sitesinde yayınlar (Günüç ve Kayri, 2010). Ancak Goldberg'i şaşırtan bir şekilde, kendilerini bağımlı olarak gören yüzlerce kişi siteye netkolik olduğunu itiraf eden mesajlar bırakır. Daha sonraları şaka gibi başlayan bu tartışmalar bilimsel alana taşınır (Arısoy, 2009). Goldberg'in internet bağımlılığını tanılamak amacıyla belirlediği yedi kriter aşağıda verilmektedir. Bu kriterler arasında

bir yıllık süreç içerisinde üç ya da daha fazlasının herhangi bir zamanda ortaya çıkmasının klinik olarak belirgin bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı olarak tanımlanabileceği ileri sürülmüştür.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

- İstenilen keyfi alabilmesi için bariz olarak artış gösteren internet başında geçirilen zaman
- Devamlı olarak günün aynı saatlerinde internet kullanan bireylerde kullanım sonucu oluşan hazzın ve keyfin giderek azalması

2. Yoğun ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi ve bu belirtilerden iki ya da daha fazlasının ortaya çıkması ve kişilerin bundan dolayı iş yaşamlarında, sosyal yaşamlarında ve önemli fonksiyonel alanlarda sıkıntı yaşaması

- Fiziksel saldırganlık
- İnterneti kullanmadığı zamanlarda orada neler olup bittiğine dair saplantılı düşüncelere kapılma
- Farkında olarak ya da olmayarak bilgisayar başında olmamasına rağmen klavye kullanıyormuşçasına hareketler yapma
- İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurmak
- Huzursuzluk ve sıkıntı yaratan bu durumdan kurtulmak için internete bağlanmaya ihtiyaç duyma

3. İnternette planlanandan daha uzun süre vakit geçirme

4. İnterneti kullanmayı noktalamayı ya da kontrol altında tutmayı sürekli istemek ya da kullanımı sınırlamaya ilişkin boşa çıkan çabalarda bulunma

5. Alışveriş yapmak, kitap okumak, yeni ve güncel programları denemek, dosya ve klasörleri düzenlemek, arkadaşlar ile sosyal ağlarda sohbet etmek gibi faaliyetlere çok uzun süre ayırma

6. İnternette geçirilen vakit sebebiyle önemli olan toplumsal olayları takibin, mesleki etkinliklere ya da hobilere ayrılan zamanların giderek azaltılması

7. Kontrolsüz internet kullanımının sebep olduğu birtakım sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen bireyin kendisini bu istekten ve dürtüden alıkoyamaması.

Goldberg'in çalışmasının haricinde İnternet bağımlılığını tanılamak için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. İnternet bağımlılığı DSM-5'te spesifik olarak yer almamakla beraber, bu kavramı ölçmek için geliştirilen ölçüm araçları, davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun bir türü olan kumar bağımlılığı ve madde kullanım bozukluğunun tanı ölçütleri baz alınarak geliştirilmiştir (Karaçetin ve Yalçın, 2016). Bir diğer bilinen tanı kriterleri Young tarafından ele alınmıştır. Young, internet bağımlılığının, tolerans gelişimi, internetle aşırı ilgilenme, internette planlanandan daha fazla vakit geçirme, iş ve sosyal ilişkileri bozabilecek düzeyde internetle meşgul olma, internet kullanımıyla ilgili yalan söyleme, internet kullanımını durdurma çabalarının tekrar tekrar başarısızlıkla sonuçlanması ile karakterize olduğunu belirtmiştir (Young, 1999). Bunların yanı sıra "problemlili internet kullanımı" (PIU) terimi, internete erişilemediğinde kontrol kaybı, olumsuz sonuçların ortaya çıkması ve takıntılı düşünme ile karakterize edilen uyumsuz bir İnternet kullanım modeline atıfta bulunan bir şemsiye terim olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır (D'Hondt, vd., 2015; Fineberg vd., 2018).

Griffiths (2000b), interneti aşırı kullanan herkesin internet bağımlısı olmayabileceğini, aşırı kullananlar arasında bir grubun interneti iş veya yaşam için bir araç olarak kullandıkları yorumunu yapmıştır. Bu nedenle, internette geçirilen süre başlıca bir tanılama kriteri değildir. İnternet kullanımının veya internet bağımlılığı eğiliminin neden olduğu olumsuz etkiler odak noktası olarak değerlendirilebilir (Liou vd., 2022).

1.3.1.2. İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı

İnternet bağımlılığı yaygınlığı, dünyada yapılan çalışmalarda %1 ile %14 arasında değişmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2018). Ükelere veya coğrafi bölgelere göre bağımlılığın yaygınlığı ile ilgili olarak, çok sayıda çalışmada Asya ülkelerinde yüksek oranlar bildirilmektedir. Genç yetişkin nüfusa bakıldığında, bu oranlar Filipinler'de %51'e Japonya'da %48'e ulaşmaktadır (Mark vd., 2014). Japonya'da gençler arasında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan birçok çalışmada ilkökul öğrencilerinin (9-11 yaş) %2,3'ü, ortaokul öğrencilerinin (12-14 yaş) %7,6'sı, lise öğrencilerinin (15-17 yaş) %9,2'si ve üniversite öğrencilerinin %6,1'i arasında internet bağımlılığına eğilim olduğu

bulunmuştur (Seki vd., 2019). Bangladeş'te %27,1'lik bir yaygınlık oranı görülmektedir (Hassan vd., 2020).

Avrupa'da (Almanya, İtalya, Romanya, Estonya ve İspanya) bağımlılık yaygınlığı %2 ile %8 arasında değişmektedir (Pontes vd., 2016; Ustinaviciene vd., 2016). İspanyol nüfusu ile yapılan araştırmalar, problemlili veya aşırı İnternet kullanımı için %3,7 ile %9,9 arasında değişen oranlar bildirmektedir (Griffiths vd, 2012). Güney Amerika ülkelerinde büyük farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin, Şili'de internet bağımlılığı %11'in üzerindedir (Berner vd., 2014). Brezilya'da %30 olduğu ortaya konulmuştur (Cruz vd, 2018).

Yaygınlık çalışmalarında kullanıcıların cinsiyetine göre bağımlılığın yaygınlığının değiştiği görülmektedir. Erkeklerde kadınlara göre internet bağımlılığının daha yaygın olduğu öne sürülmektedir (Tsitsika vd., 2014; Mei vd, 2016). Ayrıca erkekler, internet bağımlılığına karşı koruyucu faktörlerde kadınlardan daha düşük ve potansiyel risk faktörlerinde daha yüksek puan almaktadır (Li, vd., 2010). Bunun nedeninin internette yer alan sitelerde erkeklerin ve kadınların birbirinden farklı amaçlarla gezinmesi etkili olabilir. Erkek ve kadınların internet kullanımları birbirinden farklı olduğu bilinmektedir, örneğin erkekler daha sık olarak oyun oynamak ve pornografi izlemek için interneti kullanırken kadınlar sosyal ağlarda gezinmek ve alışveriş yapmak amacıyla interneti kullanmaktadır (Ha ve Hwang, 2014; Dufour vd, 2016; Chen vd., 2018). Cinsiyet özelinde yapılabilecek bir diğer değerlendirmeye durum daha detaylı incelenebilir. Ergenlik dönemindeki kızlar genellikle erkeklerden daha yüksek düzeylerde aile gözetimi altındadırlar ve bu da onların internette çok fazla zaman geçirmelerini önlemeye yardımcı olma anlamında bir etkiye sahiptir (Yu ve Shek, 2013). İnternete erişim ve sosyal normların birçok toplumda kadınların internet kullanımına kısıtlamalar getirebileceği ve onların internetin tüm avantajlarına erişimlerini engelleyebileceği söylenebilir (Hilbert, 2011). Öte yandan eşitsizlik içeren bu durum, kimyasal bağımlılıklarda önerilen bağımlılık yapıcı madde erişimini kısıtlama gibi koruyucu etkilere benzer şekilde, kadınlarda internete erişememeleri nedeniyle internet bağımlılığı gelişimine karşı bir koruyucu etki sağlayabilir (Becker vd., 2016).

Kullanıcıların yaşları da bağımlılığın yaygınlığında değişkenlik göstermektedir. İnternet kullanımına başlama yaşının daha düşük olmasının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu

bulunmuştur (Chaudhari vd., 2015). Sağlan (2019) interneti kullanmaya 10 yaşından önce başlayan bireylerin 10 yaşından sonra başlayan bireylere göre internet bağımlılığına karşı daha çok risk altında olduğunu saptamıştır. Ghamari, vd., (2011) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlısı olan öğrencilerin ilk kez internet kullanma yaşının, internet bağımlısı olmayan bireylerin kullanma yaşından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Türkiye’de ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin 5. ve 6. sınıf öğrencilerine kıyasla internet bağımlısı olma riskinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Ayas ve Horzum, 2013; Bayram ve Gündoğmuş, 2016). Yani ergenlik döneminin bağımlılığa yatkınlık konusunda riskli bir dönem olduğu söylenebilir. Çin’de üniversite birinci sınıflar üzerinde yürütülen bir çalışmada interneti kullanmaya başlama yaşının internet bağımlılığını negatif olarak yordadığı saptanmıştır (Ni, vd., 2009). Japonya’da İnternet Bağımlılığı Testi’nin Japonca versiyonu kullanılarak yürütülen bir panel çalışması lise öğrencilerinde daha çok internet bağımlılığı eğilimi olduğunu ortaya koymuştur (Seki vd., 2019).

1.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bir ya da daha çok kişinin akıllı telefon, bilgisayar, konsol gibi donanımlar aracılığıyla, bir ağa bağlı olarak ya da olmaksızın oynanan, metin ya da görsellik üzerine kurulu yazılımlardır (Dijital Oyunlar Raporu, 2019). Dijital oyunlar genellikle geleneksel oyunların karşısında konumlandırılmaktadır (Mustola, vd., 2016). Teknolojinin gelişmesiyle, kentsel alanlarda çocuklar ve yetişkinler için zaman geçirebilecekleri alanların daralmasıyla geleneksel oyunlara yönelik ilginin azalması ve dijital oyunlara yönelik ilginin büyümesiyle geleneksel oyunların yok olduğuna, dijital oyunların geleneksel oyunların yerini aldığına ve çocukların geleneksel oyunlardan elde edeceği faydalardan mahrum kaldıklarına ilişkin bir anlayış vurgulanmaktadır (Stephen ve Plowman, 2014; Edwards, 2014; Ernest vd., 2014; Bergen, vd., 2016; Işıkoğlu-Erdoğan, 2019). Dijital oyun sektörünün büyümesiyle geleneksel oyunların eski cazibesinin kalmadığını söylemek mümkün olsa da bu sektörün geleneksel oyunları ortadan kaldırdığını söylemek olanaklı değildir.

Dijital oyun tarihi 1950’lere dayanmaktadır. Bu yıllarda Tennis for Two, Spacewar gibi oyunlar geliştirilmiştir. Bu tür oyunlar ilk çok oyunculu ve etkileşimli oyunlar olarak

tarihe adlarını yazdırmıştır (Akın, 2008; Bornemark, 2013). Yıllar içinde birçok ülke dijital oyun üretmeye başlamış ve dijital oyun sektörü genişlemiştir. Dijital oyunların türlerine göre kategorize edildiği ve kullanıcılar tarafından satın alınabildiği veya ücretsiz şekilde indirilebildiği Steam isimli bir sanal kütüphane kurulmuştur (Gül, 2019). Günümüzde dijital oyun sektörü, birçok endüstriyel sektörü geride bırakmış (Coşkun ve Öztürk, 2016), krizlerden en az etkilenen, katma değeri yüksek olan sektörlerden biri haline gelmiştir (Akçetin vd., 2017). Hatta pandemi sürecinde altın çağını yaşamıştır. Pandeminin etkileri bitmesine rağmen zirvelere çıkmaya devam etmektedir (Newzoo Küresel Oyun Pazarı Raporu– 2022). Sektörün büyümesi oyunlara yapılan yatırımı artırmakta, oyunlar geliştikçe sektör büyümektedir. Daha yüksek bant genişlikleri (Hamari ve Sjöblöm, 2017) ve günlük hayatın artan dijitalleşmesi (Reer vd., 2021), dijital oyunların bazı karakteristik özelliklerini geliştirmiştir. Dijital oyunların daha gerçekçi görünmesi için yazılımlar ve donanımlar geliştirilmektedir. Oyuncular için sanal gerçeklik gözlükleri, eldivenler gibi harici donanımlarla eski iki boyutlu oyunların daha çok görsel ve işitsel duylara hitap ettiği içerikler zenginleştirilmekte, hitap edilen duyu sayısı artırılarak oynama eylemi pasif bir eylemden çıkarak aktif bir eyleme dönüştürülmektedir (Karaduman ve Acıyan, 2020). Ayrıca oyuncuların içeriğine müdahale edebileceği dijital oyunlar üretilmektedir. Oyuncular kendi modlarını ya da programlarını yazarak, zevklerine ve isteklerine uygun olarak özel içerik ekleyebilmektedir (Bostan ve Tingöy, 2015).

Oyuncu sayıları incelendiğinde 2022 yılında dünya üzerinde 1.1 milyar bilgisayar oyuncusu, 611 milyon konsol oyuncusu bulunmaktadır. Bilgisayar ve konsol oyunlarının gelirleri 92.3 milyar dolara ulaşmıştır. Oyun sektörü içinde Türkiye'nin yeri günden güne gelişmekte olsa da Çin ve Amerika gibi ülkelerin yanında henüz geri plandadır. Kuzey Amerika 31.2 milyar dolar ve Asya-Pasifik 30.2 milyar dolar ile harcamalarda ilk iki sırada yer almaktadır (Newzoo, 2023).

1.3.2.1. Yayıncılık Faaliyetleri

Dijital oyunlardaki faaliyetler sadece oynama düzeyinde gerçekleşmemektedir. Oyuncuların oynadıkları oyunların kayıt altına alınmasıyla oluşturulan canlı videolar ya da video kayıtları da günümüzde kitlelerden yoğun bir şekilde talep görmektedir. Dijital oyunları paylaşmanın bu yeni yolu, dijital oyun endüstrisinde ve günümüzün medya

ortamında yeni bir boyut yaratmıştır (Spilker vd, 2018, s. 1–16; Johnson ve Woodcock, 2019). Bilgisayar ve oyun konsolu oyuncularının %47'si yayın platformları üzerinden dijital oyun kanallarını ve espor oyuncularını takip etmektedir ve %66'sı son altı ay içerisinde video oyunlarına para harcamıştır (Newzoo, 2023). Oyuncular ya da oyunsever seyirciler bu videoları izleyerek oyun oynama stratejilerini öğrenmekte, güncel oyunları ve popüler ya da yerel oyuncuları takip etmekte, kendileri de video kayıtları oluşturarak içerik üretmektedirler. Seyirciler, özellikle belirli bir video oyunu veya en sevdikleri yayıncılara yönelik beğenileriyle eşleşen kanalları bulmalarına olanak veren bir arama motoruna erişmektedir (Johnson ve Woodcock, 2019; Nascimento vd., 2014). Videolara genellikle milyonlarca kişi tarafından izlenen Twitch ve Youtube platformları üzerinden ulaşılabilir. Öyle ki Twitch yayıncılığı ve Youtube içerik üreticiliği artık meslek olarak kabul edilmektedir (Gül, 2019). Bu platformlarda yayın yapan, yüksek izlenmeye ulaşan ve abonelik sayısını artıran yayıncılar gelirler elde etmektedir. Gelirlerin başlıca kaynakları izleyicilerin abonelikleri ve bağışları üzerinden ve reklam anlaşması yapılan sponsorluklardan elde edilmektedir. Bu platformlar, oyuncuların en sevdikleri eylemi gerçekleştirirken kendilerini canlı olarak yayınlamaları için bir kanal sağlarken, diğerlerine ise oyuncuları oynarken izlemek, sohbet etmek ve yayıncıyla veya birbirleriyle etkileşimde bulunmak için bir kanal sağlamaktadır. Bu bakımdan dijital oyunlar artık sadece eğlenceli bir hobi olarak görülmemekte, benzer düşünen insanları bir araya getiren ve belirli sosyokültürel ortaklıklara zemin hazırlayan sosyal bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyun yayınlarını izleyen seyircilerin motivasyonlarını açıklayan teorilerden biri olan kullanımlar ve doyumlar teorisi, seyircilerin iki tatmin türü tarafından motive edildiğini ortaya koymaktadır. İlki seyircilerin aradığı tatmin ve elde edecekleri faydalara ilişkin beklentileriyle uyumlu olan araçsal tatminler, ikincisi ise izleme yoluyla tatmin edilen ihtiyaçlarla ilgili elde edilen doyumlardır (Katz, vd., 1973; Kircaburun, vd., 2020). Bu doyumların altındaki motivasyonlar, yayın platformlarının seçimini, izleme süresini ve sıklığını etkilemektedir (Kircaburun, vd., 2020).

1.3.2.2. Espor

Dijital oyunlarda ustalaşma ve beceri geliştirme ile yeni bir rekabetçi oyun dünyası olan espor doğmuş ve bu yolla oyuncuların hobileri profesyonelleşmeye başlamıştır (Banyai, vd., 2019; Hamari ve Sjoblom, 2017). Espor katılımcıların çeşitli sanal platformlarda

rekabet ettiği dijital oyunlardır (Candela ve Jakee, 2018). Espor endüstrisi, profesyonel bir spor olarak rekabetçi oyun ve sporun sunduğu birçok ödülü kazanan katılımcılar için bir kariyer seçeneği olarak sürekli gelişmektedir (Faust vd., 2013; Funk vd., 2018). Bu bağlamda espor özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında dijital oyun topluluklarının başat bir yönü haline gelmiştir (Bányai vd., 2019). Oyunlarda başarı gösteren oyuncular, profesyonel oyun takımlarından transfer teklifleri almakta ve profesyonel olarak oyun oynamaktadırlar. Son yıllarda artan bir ilgiyle espor faaliyetlerine yapılan yatırımlar ve esporun popüleritesi artmaktadır. Espor'un bir beceri göstergesi olarak giderek daha fazla tanınmasının bir kanıtı olarak, eSports 2018'de Asya Oyunları'nda Olimpik bir spor etkinliği olması (Zwibel vd., 2019) ve 2019 Güneydoğu Asya oyunlarında madalya sporu olarak yer alması örnek gösterilebilir (Butcher ve Teah, 2023).

Önceki çalışmalar, espor oyunlarına aşırı katılımın oyuncunun zihni ve davranışı üzerinde kısa veya uzun vadeli etkiler (örneğin olumlu veya olumsuz) bırakabileceğini göstermiştir (Hussain vd., 2021; Boldi vd., 2022). En endişe verici unsur, video oyunlarının sorunlu kullanımına yol açan bağımlılık faktörüdür (Abbasi vd., 2023). Oyunlara katılımın bu düzeyde gelişmelere uğraması, her bir kullanıcının zevkine uygun olabilecek çeşitlilikte ve erişebilir düzeyde oyunların yaygınlaşması dijital oyunlara olan bağımlılığın gelişmesinde bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

1.3.2.3. Dijital Oyunların Bileşenleri

Dijital oyunlar içerdikleri görsel, işitsel uyarılar, çeşitli tasarımlar ve senaryolar aracılığıyla bütün yaş gruplarına hitap etmektedir. Ayrıca dijital oyunlar oyuncuların çeşitli amaçlarla oynayabilecekleri bir araç olabilmektedir. Bu kısımda oyun oynama amaçlarına değinilecektir.

1.3.2.3.1. Dijital oyunların tasarımı

Oyuncuları daha çok kendine çeken unsurlardan birisi oyunun güçlü bir öyküye, anlatıya sahip olmasıdır. Oyun öyküsü oyuncularda merak ve gerilim duygularını uyandırarak çekici bir özellik oluşturmaktadır (Söğüt, 2020). Günümüzde oyun geliştiricileri potansiyel oyuncuların ihtiyaçlarını tespit etmekte ve olası isteklere göre oyunlar tasarlayarak oyuncuları bu piyasaya dahil etmektedirler (Gül, 2019). Ayrıca dijital oyunlar kullanıcılarının içeriğe müdahale edebileceği yeni olanaklar sunmaya

başlamıştır. Oyuncular kendi zevk ve isteklerine hitap eden içerikleri oyuna ekleyebilmeye başlamıştır. Oyuncular kendi küçük programlarını veya modlarını yazarak mevcut oyunun içine özel içerik ekleyebilmektedir (Bostan ve Tingöy, 2015). Günden güne değişmekte olan oyun tasarımları oyuncuların psikolojisini etkilemektedir. Oyunların gerçekçi, inandırıcı, anlaşılır ve oynanabilir olması, oyuncuyu memnun etmesi, oyuncuya sanal ortamda var olduğunu hissettirmesi, oyuncuya özgür seçimler yaparak sanal dünya üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşündürmesi oyunun başarılı bir tasarıma sahip olduğunun göstergeleridir. Oyuncular, oyunun gerçek olmadığının farkındadır ama gerçek gibi hissettirmesini bekler, sunulan alternatif gerçekliğe inanmak ister, oyundan memnun kalmayı ve haz almayı amaçlar (Bostan ve Tingöy, 2015).

1.3.2.3.2. Rekabet

Dijital oyunlar kazanmak veya kaybetmek üzerine kuruludur. Oyunlar kolaydan zora doğru bir derece ile oyuncuyu alıştırmakta ve kendine çekmektedir. Oyuncular oyun içerisinde daha çok deneyim kazandıkça oyun eski heyecanını yitirmekte ve oyuncu tarafından terk edilebilmektedir. Ters yönde ise oyunun zorluğu oyuncuların oyunda daha çok kalmasına yol açmaktadır. Zorlu oyunlarda oyuncu kendi becerilerine bakar ve zorlu görevlerle baş etmede ne kadar başarılı olduğunu görebilir. Becerileri bu zorluklarla uyumlu olduğunda mutlu hisseder. Zorluk seviyesi oyuncunun becerilerine uygun bir şekilde tekrarlamaya başladığında ise sıkılma duygusu baş göstermeye başlar (Fang vd., 2009; Alan vd., 2022). Bu, oyuncunun becerilerinin çok üstünde ya da altında kalan oyunları tercih etmemesi ile sonuçlanır ve oyuncu optimal düzeyde zorluğu içeren oyunlara yönelir. Kazanma veya zevkli deneyimler sırasında artan ödül hisleri, kişinin oyun oynama isteklerini artırabilir (Baltacı, 2021). Oyunun zorluğunun yanı sıra oyunların içinde yer alan kimi öğelerin keşfedilmesi, satın alınması ya da hediye kazanılması oyuncuların oyun performansını artırmalarına yardımcı olmakta, bunun yanı sıra ödül hissini artırarak oyuncunun oyuna bağlanmasını kolaylaştırmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

1.3.2.3.3. Akış

Oyuncular daha önce oynadıkları bir oyunu nasıl ve neden daha fazla oynarlar? Bu soru düşünüldüğünde oyuncuların oyuna başladıklarında onları içine çeken bir akış olduğu görülmektedir (Alan vd., 2022). Dijital oyunları oynamak, akış deneyimini (oyun akışı)

beraberinde getirir (Sanjamsai ve Phukao, 2018). Oyuncuların zihinleri ve eylemleri birleşerek gerçek dünyadan çıkmaya başlar, bu süreçte zaman algıları değişir, zihinleri sanal ortama akar ve cihazlarıyla bütünleşir (Chen, vd., 2000). Akış olarak adlandırılan bu durum kişinin eldeki görevin dışındaki şeyleri görmemesi, gerçekleştirilen göreve tam anlamıyla katılımı ile ilişkili yoğun bir mutluluk ve keyif biçimidir (Csikszentmihalyi, 1975'den akt. Brailovskaia vd., 2022). Böyle bir akış deneyimi o kadar ödüllendiricidir ki, kişi görevi sürdürmek için çabalar ve olası kişisel sonuçlarını ve maliyetlerini görmezden gelir (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014). Kısa vadede, oyun akışı olumlu duyguları besler ve olumsuz duyguları azaltır. Bununla birlikte, uzun vadede, dijital oyun dünyası ile zararlı bir şekilde yakın duygusal bir bağın gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu bağ, dijital oyun oynamaya devam etmek için güçlü bir ihtiyaç ve arzuyu besler (Khang, vd., 2013; Wu, vd., 2013b).

Akış, onu yeniden deneyimlemek için güçlü bir niyete neden olabilir (Csikszentmihalyi, 1997), tekrarlanan oyun davranışına yol açar ve böylece yüksek derecede bağlılık oluşturur (Choi ve Kim, 2004). Akış ve ilişkili deneyimler açısından, çalışmalar akış deneyiminin ve oyuna dalmanın bağımlılıkla ilişkili olduğunu bulmuştur (Chou ve Ting, 2003; Seah ve Cairns, 2007). Başka bir araştırma, yaklaşık bir saat boyunca oyun oynarken daha fazla akış deneyimleyenlerin oyuna yeni başlayanlar olduğunu, oysa uzman oyuncular için akışı deneyimlemenin daha uzun sürdüğünü bulmuştur (Rau vd., 2006).

Csikszentmihalyi'nin (1982, s. 13'den akt. Chen 2006) vurguladığı gibi, bir insanın hayatında akış olmazsa, yaşamanın pek bir amacı olmaz. Akış bireyin öznel iyi oluşunu güçlü bir şekilde etkiler ve kişinin mutluluğunu, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımını geliştirir (Diener, 1984). Akış halindeyken insanlar kendilerini faaliyetlerine kaptırırlar, alakasız düşünceler ve algılar zihinlerinden elenir. Dolayısıyla kişinin yaşamında akışı hissedebileceği durumların başında dijital oyunların gelmesi bağımlılığın oluşmasında bir faktör olarak değerlendirilebilir.

1.3.2.3.4. Kendini gerçekleştirme

Son otuz yıl içerisinde dijital oyunlar, tek oyunculu bir yapıdan çok oyunculu bir yapıya dönüşmüştür. Dünyanın ilk çok oyunculu çevrimiçi rol oynama oyunu “Rüzgarların Krallığı”, 1995 yılında Kore'de çıkmıştır. Piyasaya sürülmesinden kısa bir süre sonra

oyuncu sayısı önemli ölçüde artmıştır (Whang ve Chang, 2004). Çok oyunculu oyunlarda etkileşim unsuru ön plandadır. Oyuncular bu çok oyunculu oyun dünyasındaki karakterleri/avatarları aracılığıyla temsil edilmekte, diğer oyuncular veya sanal karakterler ile etkileşime geçmekte, sanal topluluklar kurmakta ve oyunun hedeflerini gerçekleştirmek için eylemlerde bulunmaktadır (Bostan ve Tingöy, 2015). Dolayısıyla oyuncular diğerlerinin yapmış oldukları yenilikleri, oyun tarzlarını, oynadıkları oyun karakterlerini, performanslarını görmektedirler. Bu etkileşim ortamı oyuncuların karakterleri aracılığıyla kendilerini gerçekleştirmelerine olanak sağlamaktadır. Oyuncular hem oyun içindeki görsel temsillerini oluşturan hem de sanal dünya ve diğer oyuncularla etkileşim kurma araçları olan bir avatar yaratıp, tasarlamaktadır. Avatarları bu farklı bağlamlarda tasarlar ve kişiselleştirirken kendilerini nasıl gördüklerine ve başkaları tarafından nasıl algılanmak istediklerine ilişkin çeşitli düşüncelerden esinlenirler. Daha spesifik olarak, sanal dünyada, bireylere ideal benliklerinin sanal bir versiyonuna sahip olma fırsatı ve araçları verilmektedir ve böylece gerçek dünyadaki kimliklerine atfedilen istenmeyen nitelikleri görmezden gelebilmekte ya da yok edebilmektedirler. Benliğin temsili ile oyuncular avatarlarıyla giderek daha fazla özdeşleşmekte ve gerçek dünyadaki eksiklikleri sanal dünyadan karşılayarak sanal dünyadaki alter egosuna daha fazla bağlanabilmektedir (Szolin vd., 2022).

1.3.2.3.5. Sosyalleşme

Çevrimiçi oyun deneyimi, tüm oyuncuları ve oyunun kendisini içeren sosyal bir ortamda gerçekleşir. Özellikle çok oyunculu oyunlar aynı anda ekip olmak ve oyunun hedefine ulaşmak için birlikte hareket etmeyi gerektirir. Oyunlar yalnızca ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırmakla kalmamakta, aynı zamanda mevcut ilişkilere açılan pencereler ve katalizörler olarak işlev görmektedir (Cole ve Griffiths, 2007). Oyunlar aracılığıyla kurulan sosyal etkileşim, diğer oyuncuları anlama ve onlarla tanışma fırsatlarını da artırmaktadır. Örneğin, oyun sağlayıcılar, oyuncuları çevrimiçi oyunlarla ilişkili sosyal forumlara sık sık giriş yapmaya teşvik etmektedir. Bu, oyuncuların sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve dolayısıyla onları çevrimiçi oyunları oynamaya devam etmeye motive etmektedir (Huang vd., 2017). Oyuncular oyunlarda iyi arkadaşlıklar kurabilmektedir. Öyle ki kimi araştırmalarda kadınların gerçek hayattaki arkadaşlarıyla

paylaşamayacakları konuları çevrimiçi oyunlardaki arkadaşlarıyla paylaşabilecekleri bulgulanmıştır (Cole ve Griffiths 2007).

Dijital oyunlar oyuncuların uzun süre ekran karşısında kalmasıyla sosyal çevresinde geçirdiği vaktin azalmasına neden olsa da dijital oyunlarda oyun oynamanın oyuncuları asosyal yapmadığı, çünkü oyuncuların ağırlıklı olarak gerçek hayattaki arkadaşları ile bu oyunları oynadıkları bulgulanmıştır (Cole ve Griffiths 2007). Ayrıca sosyal destek içerikli olan oyunların hırçın ve saldırgan düşünce, davranış ve duygularını azalttığı, ortaklaşa çalışma, paylaşma, yardımlaşma arzusunu artırdığı, empati duygusunu tetiklediği bilinmektedir (Narvaez vd., 2008; Greitemeyer ve Osswald, 2010; Bozkurt ve Tamer, 2020).

Oyunların bileşenleri ve oyunculara sunduğu psiko-sosyal olanaklar incelendiğinde önem verilmesi gereken nokta -bu olguyu açıklamak için kullanılan kendi kaderini tayin teorisine referansla- dijital oyunları oynamanın yeterlilik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarını karşılama, kendini gerçekleştirme olanaklarına sahip olması ve bunun da oyuncuların oyun oynamak için daha fazla zaman harcamasına ve dijital oyunlardan daha fazla keyif almasına neden olarak bağımlılığı yordaması durumudur (Johnson, vd., 2016; Szolin, 2022). Psikolojik ihtiyaçlar gerçek hayatta karşılanmadığında, insanlar bunu karşılamak için teknolojik araçlara yönelebilmekte ve bu da internetin veya oyunun problemlili kullanımına neden olmaktadır (Mills ve Allen, 2020). Bu tür bir oynama dürtüsü oyun bağımlılığında etkili bir rol oynar çünkü temel psikolojik ihtiyaçları karşılamak için oyuna aşırı güvenme bağımlılığın arkasındaki itici güçtür (Wang ve Cheng, 2022). Nitekim bu dürtü DSM-5'te yer alan oyun bağımlılığı tanı ölçütlerinden duygu durum değişikliği kriteri ile açıklanmaktadır. Kriter kişilerin baş edemedikleri sorunlarla karşılaştıklarında oyun oynama sıklığını ve sürelerini artırdıklarını ifade etmektedir.

1.3.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığını Tanılama

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2018'de Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması tanı kılavuzunun 11'nci sürümünde (ICD-11) "Bilgisayar Oyun Bağımlılığı" konusunun "Ruhsal Sağlık Problemleri" başlığı altına alındığını açıklamıştır (Küçükvardar, 2019).

DSM-5 ise İnternette "Oyun Oynama Bozukluğu"nu son 12 ay içinde klinik olarak önemli bir bozulmaya yol açan aşağıdaki dokuz kriterin en az beşini içerecek şekilde

sürekli ve tekrarlayan, genellikle diğer oyuncularla beraber video oyunlarına katılma davranışı olarak tanımlamıştır. Kriterler ise şunlardır (APA, 2013):

- İnternet oyunları ile aşırı zihinsel uğraş
- İnternette oyun oynamadan uzaklaşıldığında yoksunluk belirtileri
- Tolerans, internet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma
- İnternet oyunlarına katılımı kontrol etmek için başarısız girişimler
- İnternet oyunlarının sonucu olarak ve oyunların dışında önceki hobilere ve eğlencelere olan ilginin kaybı
- Psikososyal sorunların bilgisine rağmen aşırı derecede oyun oynamaya devam etme
- İnternette oyun oynama miktarı ile ilgili aile bireylerini, terapistleri veya diğerlerini aldatma veya onlara yalan söyleme
- Olumsuz ruh hallerinden kaçmak ya da olumsuz ruh hallerini hafifletmek için oyun oynama
- İnternet oyunlarına katılımdan ötürü önemli bir ilişki, iş veya eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atma veya kaybetme.

Dijital oyun bağımlılığı tanılmasında dikkat edilmesi gereken birkaç unsur vardır. Dijital oyunlarda uzun süre vakit geçirmek dijital oyun bağımlılığının temel bir özelliği olsa da dijital oyunlara sürekli maruz kalmanın bağımlılığı mutlaka tetikleyeceği söylenemez (Zhang vd., 2020). Kimi ergenler arkadaş çevresi ile sağlıklı ve normal bir rutinin parçası olarak dijital oyunlarda uzun saatler geçirebilmektedir, sosyal ağlara yüksek katılım ve bağımlılık arasındaki farkı kabul etmek gerekir (Turel ve Serenko, 2012; Andreassen ve Pallesen, 2014; Andreassen, 2015). Bu durum özellikle dijital oyunları işe dönüştürmüş espor oyuncularında geçerlidir. Espor oyuncuları dijital oyunlarda başarı elde etmek için tıpkı geleneksel sporcular gibi saatlerce antrenman yapmaktadırlar. Fakat espordaki antrenman aracının önemli bir farkı bilgisayardan ibaret olmasıdır. Ayrıca dijital oyunlar ve internet farklı yapıları temsil ettiğinden, internette oyun oynama bağımlılığı internet bağımlılığından ayırt edilmelidir (Goslar vd., 2020).

Çünkü her dijital oyun internet üzerinden oynanılmamaktadır ve internet üzerindeki her faaliyet oyun değildir.

1.3.2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı Yaygınlığı

Dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı ülkeden ülkeye değişen kültürel yönü de olan bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası çalışmalara göre, oyun bağımlılığı yaygınlığı %0,6-15 arasında değişmektedir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Doğu Asya ülkelerinde dünyanın kalanına göre daha yüksek yaygınlık oranları olduğu görülmektedir. Güney Kore’de oyun bağımlılığı tanısı konulan çocukların %24’ünün hastaneye yatırılarak tedavi edildiği, Japonya’da ise oyun bağımlısı çocukların teknolojiden uzak rehabilitasyon merkezlerinde tedavi edildiği bilinmektedir (Şengül ve Büber, 2016). Özellikle Çin, Kore ve Tayvan’da problemlili çevrimiçi oyun oynama davranışlarının ciddi bir halk sağlığı sorunu haline geldiği bildirilmiştir. On yıldan fazla bir süre önce Güney Kore hükümeti, oyun bağımlılığı ile ilgili bir dizi kardiyopulmoner ölümle mücadele etmek zorunda kaldıktan sonra oyun bağımlılığını en ciddi halk sağlığı sorunlarından biri olarak tanımlamıştır (Ahn, 2007; Ostinelli vd., 2021).

Dünya genelinde oyun bağımlılığının yaygınlığı ülkeler arasındaki oyun sektörünün gelişmişlik düzeyi farklılığından etkilenmektedir. Asya ülkelerinde ve Amerika’da oyun kültürü kabul görmüştür ve espor faaliyetleri de oldukça hakimdir. Dolayısıyla yaygınlık çalışmaları yorumlanırken örneklem ve kültürel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Amerikan Tıp Birliği’ne göre ise Amerikalı gençlerin %90’ı dijital oyun oynamakta ve %15’inin oyun bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Bunların haricinde İspanya’da gerçekleştirilen çalışmalarda dijital oyunların problemlili kullanımı için %1,7 ile %10 arasında değişen oranlar bildirmektedir (Griffiths, vd., 2012). Türkiye genelinde ise oyun bağımlılığı yaygınlığını ortaya koymaya yönelik çalışmalarda ergenlerde bu oranın %6,3 (Koç, 2020) ile %28,8 (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016) arasında değiştiği görülmektedir.

Yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak kızların erkeklere oranla dijital oyun oynama motivasyonunun ve bağımlılık durumunun düşük olduğu bulunmuştur (Andreassen vd, 2013; Pontes, 2017). Erkeklerin bilgisayar ve konsol oyunları oynamaya daha fazla zaman ayırdığı, kızların ise akıllı telefon kullanmaya ve oyun dışı amaçlarla bilgisayar kullanmaya daha fazla zaman ayırdığı pek çok araştırmanın bulgularında yer almaktadır

(Przybylski ve Weinstein. 2017; Lahti vd. 2021). Buna neden olarak küçük yaşlardan itibaren oğlan çocuklara teknolojik araçların kızlara kıyasla daha çok sunulmasının etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre dijital oyun oynarken keyif alma, heyecan, mutluluk gibi içsel faktörlerden ve oyun içi öğeleri kazanma, takdir alma gibi dışsal etmenlerden daha fazla etkilendiği bilinmektedir (Demirel vd., 2019). Dahası oyun dünyasında yer alan kadınlar gerçek oyuncu olarak görülmemektedir. Kadın oyunculara ilişkin kadınların bilgisayarlarda veya konsollarda "gerçek bir oyuncu" gibi karmaşık veya rekabetçi dijital oyunları oynamadıklarını, bunun yerine gelişigüzel, basit oyunları (örn. Candy Crash Saga), "basit cihazlarda ve platformlarda" (ör. akıllı telefonlar) oynadıkları algısı bulunmaktadır (Vanderhoef, 2013; Shaw ve Chess, 2016).

1.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

18 ila 50 yaş arasındaki nüfusun %95'inden fazlası bir akıllı telefona sahiptir ve çoğu insan gününün önemli bir bölümünü akıllı telefonlarda geçirmektedir (Perrin ve Jiang, 2018). Ayrıca dünyadaki çoğu ergenin kendi cep telefonu bulunmaktadır (Roser vd., 2016). Cep telefonunun başlıca kullanılma amaçları arasında iletişim kurma (arama, mesaj ve e-posta gönderme), sosyal medya uygulamalarına, web sitelerine giriş (Berry ve Westfall, 2015), oyun oynama (Topalli, 2016), çevrimiçi ve çevrimdışı videoları izleme, fotoğraf veya video çekme, müzik dinleme ve/veya bilgi arama (örn. öğrenme materyallerini bulma) (Jacobsen ve Forste, 2011) yer almaktadır. Akıllı telefonlar günümüzde çoğu insan için temel bir araçtır ve genç nesiller bu cihazları en yoğun şekilde kullanmakta ve bu cihazlara güçlü bir şekilde bağlanmaktadır (Mason vd., 2022). Taşınabilirlik ve kullanılabilirlik (masaüstü veya dizüstü bilgisayarlara kıyasla) avantajına sahip cep telefonları gibi yeni teknolojilerin erişilebilirliği, aşırı kullanımı daha olası hale getirmektedir (Robert ve Pirog, 2013).

1.3.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Gelişimi

Turner (2015) tarafından akıllı telefonların bir "uyaran paketi" olarak kavramsallaştırılmasına paralel olarak, kimi yazarlar akıllı telefonların gerçekten de Z Kuşağı için bir televizyon programı izlemek, dijital oyun oynamak, şarkı dinlemek, bir arkadaşla sohbet etmek dahil her şeyin merkezi olduğunu belirtmektedir (Turner, 2015). Akıllı telefonlar, insanların hayatını kolaylaştırarak ve üretkenliklerini artırarak faydacı değer sağlar (Vaterlaus vd., 2021). Akıllı telefonları kullanarak geçirilen zaman aynı

zamanda çevrimiçi sosyal sermayeyi artırabilir (Magsamen-Conrad ve Greene, 2014) ve refahın tüm önemli yönleri olan ilişkileri ve aidiyet duygularını geliştirebilir (Hill vd., 2015). Akıllı telefonların sağladığı kişiler arası etkileşim, ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarını karşılayabilir (Ellison vd., 2014; Fang ve Ha, 2015). İnsanlar gün boyunca temas halinde olmayı sürdürmek için cep telefonları gibi iletişim teknolojilerini kullanırlar (Katz ve Aakhus, 2002), ancak ironik bir şekilde bu teknolojiler sosyal kopukluk ile de bağlantılıdır (Haddon ve Silverstone, 2000; Baker, vd., 2008; Roberts ve Pirog, 2013). Akıllı telefon kullanımı sosyal bağları koparmaya neden olmasının yanı sıra kişinin biyolojik ve psikolojik iyilik haline de zarar verebilmektedir. Uzun vadede akıllı telefonların aşırı kullanımı kişinin dikkatinin daha fazla dağılmasına, bilişsel performansların zayıflamasına neden olur (Jiang ve Zhao, 2016; Alt ve Boniel-Nissim, 2018). Akıllı telefon kullanımı sadece bir akıllı telefonla etkileşime girmek ve bildirimlere yanıt vermek değildir, akıllı telefonun varlığı kullanılmadığı halde de problemlili olabilir. Örneğin, akıllı telefonlarını kullanmadıklarında bile, akıllı telefonların varlığı dikkatlerinin dağılmasına neden olmaktadır (Johannes vd., 2018). Bunların yanı sıra sanal dünyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu anlamına gelen Fear of Missing Out'u (FoMo) hisseden insanlar akıllı telefonlarından gelen bildirimlere karşı tetiktedirler, diğer yandan FoMO'su düşük olan kişilerin bu dikkat dağınıklığına direnme olasılığı daha yüksektir (Alt, 2015; Przybylski vd., 2013; Rozgonjuk vd., 2019).

1.3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığında Tanılama

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların kontrolsüz kullanımı, günlük aktivitelerin ihmal edilmesi ve kullanıcının hayatı için olumsuz sonuçları ile karakterize bir biçimde tanımlanmaktadır (Otsuka vd., 2022). Akıllı telefonun kendisi bağımlılık yapmayabilir, fakat bağımlılığı oluşturan, akıllı telefona yüklenmiş çeşitli uygulamalara (mesajlaşma, sosyal medya, dijital oyun platformları gibi) erişim için oldukça önemli, taşınabilir bir araç olarak kullanılır (Pontes, vd., 2015). Akıllı telefon kullanım sıklığı, kendi başına sorunlu kullanımın göstergesi değildir (Caplan, 2010; Shin ve Lee, 2017), çünkü aşırı kullanım insanların işlerini yapmak için akıllı telefon kullanımı ile de ilgilidir.

Literatürde akıllı telefon kullanımına yönelik bağımlılığı tanılamak için nüksetme gibi temel kriterleri ortaya koyan çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır (Casale vd., 2022). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı yerine “problemlili akıllı telefon kullanımı”

ifadesi ile akıllı telefonun okul, mesleki ve/veya sosyal işlevsellikte bozulmaya yol açabilecek aşırı kullanımına işaret eden tanımlamaların olduğu görülmektedir (Casale vd., 2022). Kimi araştırmacılar akıllı telefonun problemlili kullanımına ilişkin akıllı telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) gibi çeşitli kavramsallaştırmaların da yeni Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı'na (DSM) dahil edilmesini önermektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Mason vd., 2022).

1.3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Yaygınlığı

Akıllı telefonun problemlili kullanımı ve bağımlılık diğer teknoloji bağımlılığı türleri gibi Asya bölgesinde yüksektir. Problemlili telefon kullanımı prevalansının dünyanın geri kalan bölgelerine göre Güneydoğu Asya Bölgesinde en yüksek olduğu bilinmektedir. (Meng vd., 2022). Cha ve Seo (2018), Güney Kore'deki ortaokul öğrencilerinde akıllı telefon kullanım örüntülerini, akıllı telefon bağımlılığı özelliklerini ve akıllı telefon bağımlılığının belirleyicilerini incelediği araştırmada katılımcıların %30,9'unun akıllı telefon bağımlılığı için risk grubunda, %69,1'inin ise normal kullanıcı grubunda yer aldığını tespit etmişlerdir. Ayrıca İspanyol nüfusu ile yapılan araştırmalar cep telefonunun problemlili kullanımı için %2,8 ile %26,1 arasında değişen oranlar bildirmektedir (Carbonell, vd., 2012). Akıllı telefon bağımlılığı yaşlara göre incelendiğinde ergenlerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek risk altında oldukları görülmektedir. (Tao vd., 2015; Chen vd., 2016). Cinsiyete göre incelendiğinde ise Chen vd., (2017), erkeklerde %30,3 kızlarda %29,3 oranında bağımlılık olduğunu ortaya koymuştur.

1.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya uygulamaları kullanıcıların içerik oluşturmasına ve paylaşmasına olanak sağlayan Web 2.0 teknolojilerinin üzerine inşa edilmiştir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Manson ve Mullaney (2021) sosyal medyayı "iki veya daha fazla kişinin bir bağlantı kurmasını ve bilgi paylaşmasını sağlayan internete bağlı herhangi bir platform" olarak tanımlar. 2000'li yıllarda hayatımıza girmeye başlayan sosyal medya uygulamaları başlarda metin tabanlı iken sonraları görsel ve işitsel içeriği kapsayacak şekilde gelişmiştir. Özellikle son yıllarda kısa videolar içeren çeşitli platformlar daha çekici hale gelmiştir (Gedik, 2020). 2020'li yıllarda öne çıkan sosyal medya uygulamaları arasında Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat ve Tik Tok yer almaktadır.

Sosyal medya uygulamaları günden güne yeni güncellemelerle kullanıcılara yeni yüzler sunmaktadır. Değişikliklere kolay adapte olabilenler, yeni güncellemeleri beğenenler sosyal medya uygulamalarındaki varlıklarını sürdürmeye devam ederken, değişimlere uyum sağlayamayanlar ve yeni güncellemeleri beğenmeyenler uygulamaları terk etmektedir. Sosyal medya uygulamaları temelde sürekli katılımın ödüllendirildiği davranış tekniklerinin kullanıldığı platformlardır (Andreassen vd., 2017). Tersî yönde ise sosyal medya uygulamalarında yapılan yeni güncellemeler, içeriklerin kullanıcıya hitap etmemesi, arayüzün zorlaşması uygulamalara girme ve saatler geçirmeyi olumsuz olarak pekiştirmektedir.

Sosyal medya uygulamaları arasında bir rekabet yaşanmaktadır. Bu rekabet kullanıcıların kısıtlı dikkatini çekebilmek üzerine kuruludur. İnsanların sınırlı dikkat süresi ve kapasitesi karşısında uygulamaların sahipleri davranışsal psikolojiden yararlanarak uygulamaları geliştirmekte kullanıcıların ekran karşısında geçirebileceği maksimum süreyi hedeflemektedirler (Ertemel ve Pektaş, 2018). Diğer bir deyişle sosyal medya uygulamaları insan beyninin amigdala bölgesine hitaben geliştirilmekte ve güncellenmektedir (Halder, 2022). Amigdala ödül bölgesidir ve sosyal medya uygulamalarından gelen ödül uyaranları ile uyarılması, daha büyük ödül beklentilerine girmeye neden olmaktadır. Örneğin kullanıcının paylaştığı fotoğrafın kaç kişi tarafından beğenileceği merak konusu olur ve kişi kaç beğeni aldığını görmek amacıyla sıklıkla uygulamaya girer (Ertemel ve Aydın, 2018).

1.3.4.1. Sosyal Medya Kullanım Motivasyonu

Sosyal medya ile kişinin ait olma, sosyalleşme, iletişim kurma, kendini gerçekleştirme, kaçış, bilgi edinme, gelir elde etme ve serbest zamanı değerlendirme gibi ihtiyaçları karşılanır (Yayla, 2018). Bu sebeple genç yaşlı birçok kişi için sosyal medya uygulamaları vazgeçilemez birer araçtır.

1.3.4.1.1. Sosyalleşme

Sosyal medya uygulamaları gerçek dünyanın sosyal ortamlarına ikame bir alan yaratmıştır. Ergenlik dönemindeki kullanıcılar başta olmak üzere insanların kendilerini ait hissedecekleri grupları içinde olma, yakın arkadaşlık kurma ihtiyaçları sosyal medya uygulamaları üzerinden gerçekleştirilebilmektedir.

1.3.4.1.2. İletişim kurma

Sosyal medya uygulamalarının zaman içinde gelişmesiyle diğer kullanıcılarla iletişim kurulması için mesajlaşma alanları oluşturulmuştur. Uygulamalar halihazırda yazılı içeriklerin paylaşılmasına olanak sunsa da bu alanların gelişmesiyle kullanıcılar hitap ettikleri kişiyle özel bir yazışma fırsatı bulmuştur. Sonraları bu alanlara görüntülü ve/veya sesli konuşma özelliği de eklenmiştir. Böylelikle sosyal medya uygulamaları kişinin akıllı telefonu üzerinden yapabileceği birçok özelliği içinde barındırarak başlıca uygulama olarak kullanılma düzeyine ulaşmıştır.

1.3.4.1.3. Ait olma

İnsanların sosyal bir ortamda var olma, iletişim kurma, sevgi ve saygı görme, başkaları tarafından kabul edilme ihtiyaçları bulunmaktadır (Suler, 1999). Kişi çeşitli sosyal ortamlarda var oldukça ve iletişim kurdukça bu ihtiyacını karşılar. Bu ihtiyacını gerçek dünya üzerinde doyuramayanlar, sosyal medya üzerinden kendine bir çevre yaratarak ya da var olan bir çevreye girerek ait olma hissini yaşamaya çalışır. Ait olma ihtiyacının sosyal medya ortamlarında doyurulması kişinin bu ortamlara bağlılığını kuvvetlendirir, ait olma ihtiyacı hissettiğinde ve bu ihtiyacın giderilmesi halinde pekişme ile bu ortamlara bağlılığı daha da kuvvetlenir. Sosyal medya kullanan ergenlerin kullanmayan ergenlere göre aidiyet duygusunun daha yüksek olduğunu saptamıştır (Quinn ve Oldmeadow, 2013). Öte yandan sosyal medyada kurulan bağlantıları sürdürme isteği sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanımına ve bağımlılığa yol açabilmektedir (Griffiths, 2013). Ayrıca başkalarına güçlü bir şekilde ait olma duygusu hisseden kişiler, onlarla olan bağlarını kaybetmekten korkabilir ve bu bağları sürdürmek amacıyla sosyal medya uygulamalarında uzun süre vakit geçirebilirler (Astleitner vd., 2023).

1.3.4.1.4. Kendini gerçekleştirme

Sosyal medya uygulamalarını benzersiz kılan özellik sadece diğer kullanıcılar ile bağ kurmaya olanak sağlaması değil, aynı zamanda kullanıcıların kendilerini gerçekleştirme imkanı bulmasıdır (Güçdemir, 2012). Sosyal medya uygulamaları kişilere kendilerini gerçekleştirebilecekleri, benliklerini sergileyebilecekleri sahneler sunar (Gül-Ünlü vd., 2020). Gerçek hayatta karşılık bulamamış kimlikler, kişinin ulaşamadığı, olmak isteyip de olamadığı durumlar bu sanal sahnelerde hayat bulabilmektedir (Babacan, 2016). Özellikle içe dönük kişilik özelliği olanlar gerçek dünyadaki sosyal ortamlardan

uzaklaşırken sosyal medyayı kendilerini gerçekleştirebilecekleri bir alan olarak görmektedirler (Savcı ve Aysan, 2017).

1.3.4.1.5. Eğlenme

Sosyal medya uygulamalarını kullanan ergenlerin temel motivasyonlarından biri eğlenmedir (Kaya, 2014). Yapılan çalışmalarda çocuk ve gençlerin sosyal medya uygulamalarını kullanma nedenleri arasında eğlence ihtiyacını gidermenin başlıca bir neden olduğu görülmektedir (Yetkiner ve Öztürk, 2020; Biçer ve Şener, 2020).

1.3.4.1.6. Kaçış

Sosyal medya kullanım motivasyonlarının başlıcalarından bir diğeri kaçıştır. Kullanıcılar gerçek dünyada yaşadıkları rahatsızlık uyandıran duygu ve düşüncelerden, olaylardan, durumlardan ve insanlardan uzaklaşmak amacıyla sosyal medyanın açtığı kapılardan sanal dünyalara girmektedir. Kişinin sosyal medyaya kaçması ve istediği rahatlamayı, uzaklaşmayı elde etmesi sosyal medya uygulamalarının bir kaçış alanı olarak öğrenilmesine yol açar. Kişi her kaçmak istediğinde bir tık uzağındaki sanal dünyaların akışında kaybolabilir. Özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan sağlık sorunları ve değişen yaşam koşulları karşısındaki kaygıyı azaltabilmek için kullanılmıştır. Bu sebeplerle sosyal medyaya ayrılan süre pandemi öncesine göre çoğalmıştır (Majeed vd., 2020; Gao vd., 2020; Király vd., 2020).

Sosyal medya uygulamalarının kişilerin kaçmalarına olanak sağlayan bir işlev kazanmasıyla kişi uygulamalarda daha uzun süre vakit geçirir. Ancak zaman içinde kişi her sıkıntı hissettiğinde sosyal medya uygulamalarına yöneldikçe tolerans gelişir, kullanım süresi artar, kişiye başka yönlerden sıkıntı yaratır (Öztürk, 2021). Bunun başında problemlili kullanım örüntüsü, sonrasında bağımlılık gelir.

1.3.4.1.7. Gelir Elde Etme

Sosyal medya uygulamaları günlük yaşamın vazgeçilemez bir parçası olduğundan bu yana pazarlama için de kullanılabilir önemli bir alan haline gelmiştir. Öyle ki şirketler çok sayıda takipçisi olan sosyal medya fenomenleri ile iş birliği geliştirmekte, tüketiciler için ilgi çekici içerikler sunarak hem kendi şirketinin hem de sosyal medya fenomenlerinin görünürlüğünü artırmaktadır (Choudhary vd., 2020). Bu işbirliğine giren sosyal medya fenomenleri “Influencer” olarak adlandırılmıştır. Son yıllarda giderek

popülerleşen bu işbirliği yöntemi şirketlere ve Influencer'lara para, itibar gibi birçok şey kazandırmaktadır (Şeker, 2021). Ancak burada kaybeden, tüketim kültürünün seli içinde kaybolan sosyal medya kullanıcıları olmaktadır. Sosyal medya uygulamaları üzerinden verilen reklamlar şirketler ya da kişiler için bir gelir kaynağı olmaktadır. Örneğin TikTok'ta reklamlar video içinde sunulmakta, tıklamalar, gösterimler ve altı saniyelik görüntülemeler üzerinden gelir elde etme sistemine dayalıdır (Uğurhan ve Yaşar, 2021). Sosyal medya uygulamalarında gerçekleştirilen bu faaliyetleri gören kullanıcılar da yeni bir gelir kapısı olan bu uygulamalar üzerinden, her gün işe gitmeksizin gelir elde etmeyi istemekte ve daha sık içerik üretmekte, Influencer'ları takip etmekte ve kendine rol model almaktadır.

1.3.4.2. Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal medya uygulamalarının temel özelliklerinin incelenmesinin bağımlılığın anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu kısımda sıklıkla kullanılan sosyal medya uygulamalarına ilişkin temel bilgilere kısaca yer verilmiştir.

1.3.4.2.1. Instagram

Instagram 2010 yılında kullanıma sunulmuş ve 2012 yılında da Facebook tarafından satın alınmıştır. Instagram görsel ve metin tabanlı içeriklerin paylaşılmasına olanak sağlayan bir platformdur. Ayrıca etiketleme (hashtag), konum ekleme, 24 saatlik hikaye özellikleriyle ilgi çekici bir uygulamadır. Kullanıcılar hem kendi içeriklerini üretebilmekte hem de diğer kullanıcılar tarafından üretilen içerikleri tüketebilmektedir. Kullanıcılar isterlerse kendi hesaplarını diğer kullanıcıların görebilecekleri şekilde açmakta isterlerse yalnızca takipçilerinin görebileceği şekilde sınırlayabilmektedirler. Hesabı tüm kullanıcılara açık kişilerin paylaşımları keşfet kısmında yer almaktadır ve kullanıcıların içeriklerde ne kadar vakit geçirdiğine bağlı olarak çalışan bir algoritma ile kullanıcılarına göre sürekli beslenmektedir.

Instagram 2010'lu yılların sonunda yaygın bir şekilde reklam ve satış içeriğinin yapılabileceği bir alan haline gelmiştir. Öyle ki Instagram içerikleri ile Google aramaları ve reklamları aynı ürünleri kullanıcının karşısına çıkararak tüketime sürüklemektedir (Olçay, 2018). Özellikle çocuk ve gençlerin Facebook'tan uzaklaşıp Instagram kullanmaya yönelmesiyle, Instagram üzerinden pazarlama çalışmalarına daha çok ağırlık verilmiştir (Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016).

1.3.4.2.2. Snapchat

Snapchat fotoğraf, video ve mesaj içeriği paylaşımına dayalı bir uygulamadır. Kullanıcılar 1-10 saniyelik fotoğraf ya da video içeriğini arkadaşlarıyla tek sefer görüntülenebilecek bir şekilde paylaşmaktadır. Snapchat sağladığı mahremiyet sayesinde özel bir iletişim ortamı sunmaktadır (Vaterlaus, vd., 2016). Bu yönüyle Snapchat'in sıklıkla cinsel içerikli mesajlaşma için kullanıldığı bilinmektedir (Piwek ve Joinson, 2016). Yalnızca akıllı telefonlarda kullanılabilir, bir web tarayıcısında açmak olanaklı değildir. Snapchattaki sosyal etkileşim Facebook'takine kıyasla nispeten küçüktür (Roesner vd., 2014). Snapchatta kullanıcılar arasında paylaşılan içerikler ekran görüntüsü alınarak kaydedilebilmektedir, fakat bu, fotoğrafı paylaşan kişiye bir bildirim olarak iletilmektedir. Bu özelliği sayesinde Snapchat diğer platformlardan ayrılmaktadır. Bunların yanı sıra Snapchatta yer alan fotoğraf ve video filtreleri kullanıcılar için ilgi çekici birer araç olup, telefonun kamera uygulamasına ikame olarak da kullanılmaktadır.

1.3.4.2.3. Twitter/X

Twitter 2006 yılında ortaya çıkan, kullanıcılara duygu ve düşüncelerini karakter sınırlaması içinde paylaşma olanağı sunan bir sosyal medya uygulamasıdır. Gündeme oturan olaylar, gelişmeler Twitter üzerinden anında paylaşılmakta ve bilgi akışına girmektedir. Kullanıcılar yerelde ve globalde paylaşılan içerikleri, gündem konularını inceleyebilmekte, takip etmek istedikleri hesaplarla kendilerine bir ağ kurabilmektedir. Metin tabanlı içeriğin hakim olduğu Twitter Z kuşağı üyeleri tarafından sıklıkla kullanılan bir uygulama değildir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). 2022 yılında ismi X olarak değiştirilmiştir.

1.3.4.2.4. Facebook

Yıllar içinde Facebook kullanıcılarının değiştiği gözlemlenmektedir. 2010'lu yıllarda sıklıkla kullanan bir uygulama olsa da günümüzde eski rağbetini kaybetmiştir (ODTÜ ve TİB, 2011). Özellikle Z kuşağının üyeleri Facebook uygulamasını diğer uygulamalara nazaran daha az kullanmaktadır. 2020'li yıllarda kullanıcıları ağırlıklı olarak X ve Y kuşağının üyeleridir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). Facebook kullanımı günden güne eskimektedir, öyle ki "Facebook bağımlılığı"nın bile modası geçmiş bir terminoloji olabileceği savunulmaktadır (Mejova ve Lu, 2022).

1.3.4.2.5. TikTok

TikTok ByteDance isimli şirket tarafından 2016 yılında piyasaya sürülmüştür. TikTok hem dünyada hem de Türkiye’de önemli bir kullanıcı kitlesine ulaşmıştır. Diğer güçlü sosyal medya uygulamalarının yanı sıra yaratıcı tasarımı ile kendine yer bulmuştur. 2018 yılında Amerika ve Avrupa’da Android ve Apple işletim sistemi olan cihazlara en çok yüklenen mobil uygulama olmuştur (Yıldız, 2021). Covid-19 pandemisinde kullanıcı sayısı daha da artmıştır (Kızılkaya, 2022). 2023 yılında dünya genelinde 3,5 milyar kez indirilerek Instagram, Facebook ve WhatsApp’ı geride bırakıp en çok indirilen eğlence uygulaması listesinde birinci sıraya yerleşmiştir (Shepherd, 2023).

TikTok içerikleri sıklıkla o sıralar gündemde olan akıma hitaben çekilen 15-60 saniyelik videolardan oluşmaktadır. Bu akımlar kimi zaman meydan okuma (challenge) şeklinde olabilmektedir. Kullanıcılar ilgili meydan okumaya ilişkin etiketleri (hashtag) kullanarak kendi videolarını izleyicilere sunmaktadır (Yıldız, 2021). Akımlar ülkeler içinde kalabilse de sıklıkla global akımların etkili olduğu görülmektedir. Statista, Ağustos 2021’de dünya çapındaki TikTok içerik üreticilerinin yaş dağılımının %8.7’sinin 13 yaşından küçük, %18.67’sinin 13 – 17, %52.83’ünün 18 – 24, %15.03’ünün 25 – 34, %2.75’inin 35 – 44, %1.65 45 – 54 aralığında ve %0.36’sinin 55 yaş ve üzeri olduğunu raporlamıştır (Statista, 2022’den akt. Taşoğlu ve Koca, 2022). Kullanıcılar arasında ergenlik çağındakiler başta olmak üzere genç yaştaki kullanıcıların yaygın olduğu bilinmektedir (Uğurhan ve Yaşar, 2021). Bu rakamlar 2023 yılında da benzer düzeydedir. Kullanıcıların %25’i 18 yaş altındaki çocuklardan oluşmaktadır (Shepherd, 2023; Özel ve Asarkaya, 2023). Türkiye’de TikTok uygulamasında bir ayda ortalama olarak geçirilen süre 18.8 saattir (Taşoğlu ve Koca, 2022). Çocukların geçirdikleri süre ortalama bir buçuk saattir (Tam, 2022; Özel ve Asarkaya, 2023)

Instagram’da kullanıcıların ideal benliklerini sunmak üzere bir gayret içerisinde olduğu görülse de TikTok’ta kişilerin ideal benliklerini sergilemek üzere daha az gayretle TikTok’u bir araç olarak kullandıkları görülmektedir (Yıldız, 2021). Diğer sosyal medya uygulamalarına kıyasla “utanılacak (cringe)” türden videoların yer aldığı bir platform gibi gösterilse de Instagram, Twitter gibi platformlarda kendilerine yer edinemeyen, dışlanan kişilerin kendilerini ifade edebildikleri bir platformdur (Çiçeklioğlu ve Ünal, 2021). TikTok uygulamasının yönetim grubu Türkiye ve Hindistan gibi ülkelerde alt

toplumsal grupların TikTok'u kullanmasından rahatsız olmuştur. Yöneticilerin bu tutumunun nedeni reklam veren şirketler için daha çekici bir ortam oluşturma gayreti olarak değerlendirilmiştir (Biddle vd., 2020; Kızılkaya 2022).

1.3.4.2.6. YouTube

YouTube 2005 yılında video depolama ve paylaşım sitesi olarak kurulmuştur. Yıllar içinde yüklenen video sayısı üstel oranda artmış ve çeşitli içerikler üretilmeye başlanmıştır. Özellikle son yıllarda içerik üreticileri tarafından dijital oyun videoları, vloglar gibi yeni nesile hitap eden içeriklere odaklanmıştır. Video paylaşımı yapan YouTube kullanıcıları, yayınladıkları videolar, izlenme ve beğeni oranları üzerinden ve videoların içine aldıkları reklamlar sayesinde maddi kazanç elde etmektedirler. YouTube izleyicilerinin ve içerik üreticilerinin artması YouTuber iş kolunun doğmasına ve YouTube kanallarını yöneten ajansların kurulmasına, yeni tür menajerliğin oluşmasına yol açmıştır (Dinçsoy, 2021).

1.3.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Gelişimi

Sosyal medya uygulamaları sıklıkla akıllı telefonlar üzerinden kullanılmaktadır (Öncel ve Tekin, 2016). Akıllı telefonların taşınabilir ve kolay kullanım özellikleri sosyal medya uygulamalarının her an erişilebilirliğini daha da artırmaktadır. Sosyal medya uygulamalarını kullanma biçimleri Boer vd., (2022) tarafından ikiye ayrılmıştır. Bunlar aktif ve pasif kullanımdır ve sosyal medya uygulamalarına katılımın farklı yoğunluklarını ifade eder. Aktif sosyal medya kullanımı, sosyal medyada mesaj veya fotoğraf göndermek veya başkalarıyla sohbet etmek gibi sosyal medyada iletişim ve içerik oluşturma anlamına gelir. Pasif sosyal medya kullanımı, diğer kişilerin mesajlarını veya fotoğraflarını görüntülemeyi ve sosyal medya uygulamalarının akışında gezinmeyi ifade eder. Örneğin Tam (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Z kuşağındaki gençlerin %90,3'ünün Tik Tok uygulamasını pasif olarak kullandığı bulgulanmıştır.

Sosyal medya uygulamalarına akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi cihazlar üzerinden erişilmektedir. Bu cihazların mobilitesi yani hareketlilik imkanı yüksek olduğundan sosyal medya uygulamalarının her zaman ve her yerde bulunabilmekte ve kullanılabilir (Babacan, 2016). Bu erişebilirlik olanağı kullanıcıların teknolojik araçlardan ve sosyal medya uygulamalarından uzaklaşmamasına, bu araçlara

bağlanmasına neden olmaktadır. 4 Ekim 2021'de Meta ve yan kuruluşlarında (Facebook, Instagram, Messenger ve WhatsApp) yaşanan bir teknik arıza nedeniyle, dünya çapında 6-7 saatlik bir kesinti yaşanmıştır. Kesinti nedeniyle, milyarlarca insan hesaplarına veya bu ağlarda bulunan diğer kaynaklara erişememiştir. Kesintinin milyarlarca insanın hayatını etkilediği ve rahatsızlık, can sıkıntısı, bunalma ve dünyadan kopukluk hissine neden olduğu bildirilmiştir (Shousha & Abdelgawad, 2021; Israeli Internet Report, 2022'dan akt. Eitan ve Gazit 2023). Bir diğer yandan sosyal medya uygulamalarının kesintiye uğraması, bu uygulamaların kişilerin yaşamlarında neden olduğu deneyimler hakkında farkındalık sahibi olmaları için nadir bir fırsat yaratmıştır. Özellikle partneri olan kişiler kaliteli zaman geçirmişler ve stres düzeylerinde azalma görülmüştür. Ancak yalnız yaşayanlar durumu olumsuz deneyimlemişlerdir (Eitan ve Gazit, 2023).

Kullanıcıların anlık haz beklentisinin karşılanması, duyguların yoğun ve sürekli olarak uyarılması, bir ödül kısır döngüsüne girilerek aynı davranışın saplantılı bir şekilde gerçekleştirilmesi bağımlılığın gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Greenfield, 1999). Sosyal medya uygulamaları film izleme gibi diğer faaliyetlere kıyasla sonu gelmeyen bir içeriğe sahiptir. Bu, sosyal medya uygulamalarının sonsuz kaydırma (infinite scroll) özelliğinden gelmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu özellik kullanıcıların durmaksızın sosyal medya uygulamalarında gezinmesine yol açar. Örneğin Instagram'da, Facebook'ta ve Tik Tok'ta sayfanın altına doğru inildikçe sürekli yeni bir içerikle karşılaşılır, YouTube yeni bir videonun izlenmesi için biten videonun ardından yeni öneriler sunar ve herhangi bir tuşa basmaksızın yeni videoyu otomatik olarak başlatabilir. Durmanın yaşanmadığı sosyal medya uygulamalarında gerçekleşen bu eylemler bağımlılık yaratır (Ertemel ve Aydın, 2018). Karşılaşılan her bir içerik kullanıcıda dopamin hormonunun salgılanmasına neden oluyorsa kullanıcı için sayfanın altlarına inmek kaçınılmaz olmaktadır (McHaffie vd., 2005). Bunun sürekli tekrarlanması kişinin alışkanlık döngüsüne girmesine, fark etmeksizin saatlerini harcamasına ve problemlili kullanıma neden olmaktadır. 24 saatlik hikayelerin paylaşıldığı Instagram gibi platformlarda kullanıcıların sıklıkla girip takip ettiği insanların hikayelerini kontrol etmeleri hedeflenmektedir. Kullanıcılar paylaşılan hikayenin bir süre sonra silineceği bilgisinden hareketle bir şeyleri kaçırma endişesiyle sürekli olarak sosyal medya uygulamalarında gezinmektedir (Ertemel ve Pektaş, 2018).

Bunun sonucunda alışkanlık yaratılmakta ve kişi bağımlılığa bir adım daha yaklaşmaktadır.

1.3.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığında Tanılama

Problemlili sosyal medya kullanımı “gerçek hayatının önüne geçecek ve günlük hayatını aksatacak şekilde sosyal medya kullanma, gerçek ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya çalışma ya da gerçek kimliğini sanal kimliğinin arkasında kalacak şekilde sosyal medyayı kullanma veya aşırı zaman harcama problemlili kullanımdır” (Dinç, 2015). Sosyal medya bağımlılığı DSM-V ya da ICD-11’de yer almamaktadır. Ancak literatürde genel olarak davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Tıpkı diğer bağımlılıklar gibi “aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumu” şeklinde tarif edilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

1.3.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Yaygınlığı

Sosyal medya bağımlılığının yaygınlığını geniş çaplı bir şekilde ortaya koyan çalışma Boniel vd., (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 42 ülkeden 190.089 ergen sosyal medya kullanıcısının bir sınıflandırmasını oluşturmak hedeflenmiştir. Çalışma sonunda, en büyük grubun aktif sosyal medya kullanıcılarından (yani, her gün sosyal medya aracılığıyla etkileşimde bulunan ancak sorunlu medya kullanım belirtileri göstermeyenler) oluştuğu (%46), yoğun kullanımın %31’lik oranda olduğu, aktif olmayan sosyal medya kullanıcılarının (%15) ve problemlili kullanımı olan ergenlerin (%7) oranının düşük olduğu görülmüştür.

Genel olarak teknoloji bağımlılığı kavramı altında karşımıza çıkan internet, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılıkları açıklanmıştır. Teknoloji bağımlılığının anlaşılmasında önemli olan diğer unsurlar ise problemlili teknoloji kullanıma ya da bağımlılığa zemin hazırlayan ve sürdüren etmenlerin ve problemlili teknoloji kullanımının ya da bağımlılığın kullanıcılar üzerinde yarattığı etkilerin incelenmesidir.

1.4. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA RİSK FAKTÖRLERİ

Ergenlerde teknoloji bağımlılığını oluşturan ve pekiştiren birçok faktör bulunmaktadır. Sosyal hizmetin bütüncül bakış açısıyla bu risk faktörleri biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik ve akademik boyutlarıyla ele alınacaktır.

1.4.1. Biyolojik ve Psikolojik Risk Faktörleri

Kuss ve Griffiths (2012) bağımlılığın ne sebeplerinin ne de sonuçlarının psiko-sosyal faktörlerle sınırlı olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığının biyolojik yönünün de ele alınması kritiktir. Ancak psikolojinin biyolojiden ayrılamayan noktaları olduğu için, birbiriyle ilişkili olan bu iki başlık bir arada ele alınacaktır. Bu başlık altında cinsiyet, yaş, bağlanma örüntüleri, öz-kontrol, altta yatan psikopatoloji, kişilik özellikleri, dürtüsellik, problem çözme becerileri gibi temel başlıklar yer almaktadır.

1.4.1.1. Cinsiyet

Teknolojik araç kullanımı, kullanım motivasyonları ve problemlili kullanımları cinsiyetler arasında çeşitlilik göstermektedir. Literatürde teknoloji kullanımı ve problemlili kullanımların genellikle kadınlarda sosyal medya, mesajlaşma, erkeklerde dijital oyun, kumar türünde ağırlık gösterdiği görülmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2017; Lahti vd., 2021). Örneğin Kotyuk (2020)'un çalışmasında potansiyel olarak bağımlılık yaratan davranışlar söz konusu olduğunda, erkekler kadınlara kıyasla kumarı ölçen ölçekten, kadınlar ise sosyal medya uygulamaları kullanım alışkanlıklarını ölçen ölçeklerden daha yüksek almıştır (Kotyuk, 2020). 42 ülkedeki 190.089 ergenle sosyal medya kullanımını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada 19 ülkede kızların problemlili sosyal medya kullanımına yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğu, dört ülkede erkeklerin problemlili sosyal medya kullanımına yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve kalan ülkelerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca aktif kullanmanın yanı sıra pasif kullanımın erkeklerde daha yaygın olduğu görülmüştür (Boniel vd., 2022). Erkeklerin çevrimiçi oyunlar ve çevrimiçi seks gibi çevrimiçi etkinliklere yönelik eğilimleri, teknoloji bağımlılığı, düşük öz kontrol, dürtüsellik ve heyecan arayışı gibi kişilik özelliklerindeki bireysel farklılıklardan kaynaklanabilmektedir (Kuss vd., 2014).

1.4.1.2. Yaş

Bir insanın gelişim dönemlerine bakıldığında en kritik evrelerinden biri ergenliktir. Bu dönem biyolojik ve psikolojik değişimlerin yaşanmaya başladığı, cinsel ve psikososyal gelişimin görüldüğü, çocuğun özerkliğini ve kimliğini belirlediği bir evre olmaktadır. Ergenliğin önemli bir kazanımı kimliğin gelişmesidir. Bu süreçte çocuğun yakın çevresindeki arkadaşlar, aile üyeleri, öğretmenler gibi rol model olabilecek kişiler ve bu kişilerin özellikleri oldukça önemlidir. Ayrıca şu an Z kuşağını oluşturan ergenler için her daim yanlarında olan teknolojik araçlar ve bu araçlarla açılan sanal dünyalar da kimliklerini oluşturan ve şekillendiren unsurların başında gelmektedir.

Ergenlik sürecinde çocukta rol karmaşalarının yaşanması oldukça doğaldır. Bundan ötürüdür ki ergen içine kapanır, çevresinden uzaklaşır, otorite figürlerinin isteklerine karşı çıkar, arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşar, çevresi tarafından beğenilme arzusunu hisseder ya da kendisi ve geleceği hakkında kaygılar hisseder, kötümserliğe kapılır (Biçer, 2014). Ergenler bu duygu ve düşünce karmaşası içinde negatif hislerden uzaklaşabilmek amacıyla etrafındaki kaynaklara yönelmektedir (Yen, vd., 2008). Bu kaynakların başında teknolojik araçlar yer alabilmektedir. Andreassen (2015) sanal ortamlarda otorite figürünün olmadığını ve bu durumun ergenleri sanal ortamlara yönlendirdiğini vurgulamaktadır. Ergenler özerklik ihtiyaçlarını bu şekilde karşılamaktadır (Ektiricioğlu vd., 2020).

Ergenler kimlik arayışlarını sosyal medya uygulamaları üzerinden gerçekleştirmekte, dijital oyunlardaki avatarlarla pratik etmektedir. Sosyal medya uygulamalarının kullanımı, özellikle dijital okuryazarlık becerilerine sahip olanlar için (Besmer ve Richter Lipford, 2010), çevrimiçi benliğin kişisel sunumunu oluşturmaya zaman ve alan sağlar (Michikyan, vd., 2014). Çevrimiçi ortamlardaki bu özgürlük kullanıcıların gerçek yaşamlarındaki damgalanmış görünümelerini ortadan kaldırmaya fırsat sağlar (Zhao, vd., 2008). Ergenler bu nedenle çevrimiçi olarak kendini sunma davranışlarını keşfetme fırsatını yakalayabilirler (Hayes vd., 2022). Sosyal medya uygulamalarında yapılan fotoğraf paylaşımlarına alınan beğeni sayısı ergenlerin benlik saygılarına olumlu ya da olumsuz yönde etki etmektedir (Burrow ve Rainone, 2017). Sosyal medya uygulamalarından algılanan bu değer olumlu pekiştirmelerin de etkisiyle kullanımı artırmaya yol açmaktadır (Thomas vd., 2022).

Ergenler akranlarıyla yakın bağlarını sürdürmek için bir sosyalleşme aracı olarak sosyal medya uygulamalarına ve dijital oyunlara yönelebilir. Bu durumu kimi noktalarda doğrudan bağımlılıktan ziyade işlevsel kullanım olarak görebilmek mümkündür (Antheunis vd., 2016). Örneğin ergenlerin çoğu, sosyal medya uygulamalarını akranlarıyla günlük etkileşim için gerekli araçlar olarak görmektedir (Kwon vd., 2013). Özellikle sosyal becerileri zayıf olanlar sosyal medya uygulamalarını sıklıkla kullanmaktadır. Böylelikle ergenler sosyal destek algılarını artırarak ve sosyal becerilerini pekiştirmektedirler (Desjarlais ve Willoughby, 2010; Kraut vd., 2002). Fakat ergenlik dönemi yetişkinlik dönemine kıyasla teknoloji bağımlılıklarına da daha yatkın olunan bir dönemdir. Örneğin dijital oyunlar 12-25 yaş aralığında popüler bir eğlence aracıdır (Griffiths, vd., 2003). Öyle ki kimi ergenler dijital oyunlarından ayrılmamak için fast food tarzı yemeklere yönelerek yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmekte, uyku, tuvalet gibi ihtiyaçlarını ertelemektedirler.

İnternet çağında doğan ve dijital yerliler olarak adlandırılan çocuk ve gençlerin, erken yaşlardan itibaren akıllı telefonların ve internete bağlı diğer cihazların bulunduğu bir ortamda büyüdükları için internet bağımlılığına özellikle duyarlı oldukları düşünülmektedir (Kraut vd., 1998; Morrison ve Gore, 2010; Koo ve Kwon, 2014; Seki vd., 2019). Şüphesiz bu durum bütün dijital yerliler için geçerli değildir. Dijital yerliler, dijital göçmenlere kıyasla teknoloji kullanımı için daha güçlü bir eğilim gösterebilir de teknolojik araçlara erişim ve dijital becerilere sahip olma noktasında genç neslin kendi içinde homojen bir durumda olmadığı söylenebilir. Bu kuşak içi farklılıklar, cinsiyet ve eğitim gibi demografik faktörlerden etkilenmektedir (Koivusilta, vd., 2007; Jackson vd., 2008). Bu noktada ergenleri riskli kılan önemli bir faktör ergenlerin henüz dürtülere göre hareket etmeyi ve risk almayı engelleyen prefrontal kortekslerinin gelişiminin tamamlanmamış olmasına (Blakemore, 2022, s.196) bağlı olarak yetersiz öz-düzenlemeye sahip olmaları ve kontrol yeterliliğinden yoksun olmaları sayılabilir (Fischer-Grote, vd., 2019; Sohn, vd., 2019). Ergenlerin olgunlaşmamış özdenetim kapasiteleri, sosyal strese karşı yüksek duyarlılıkları ve yeni teknolojiyi benimseme konusundaki yüksek istekleri göz önüne alındığında (Han vd., 2017'den akt. Zhou vd., 2022), problemleri kullanım için diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek risk altında görünmektedirler (Tao vd., 2015; Chen vd., 2016). Nitekim bağımlılık da kişinin teknolojik araçları kullanımını kontrol edememesi ya da düzenleyememesi, teknolojik

araçlardan uzak kalması durumunda yoksunluk belirtilerinin yaşanması, daha yüksek kullanım seviyelerine çıkan tolerans durumu ve işlevsellikte bozulma gibi seyirleri içeren bir durum olup ergenin beyin yapısından etkilenmekte ve onu etkilemektedir.

Bunların haricinde çocukluk çağında karşılaşılan olumsuz yaşam olayları da teknolojinin problemlili kullanımında etkili olabilmektedir (Zhang ve Wu, 2022). Bunlardan başlıcası güvenli bir şekilde kurulamayan bağlanma örüntüleridir.

1.4.1.3. Bağlanma Örüntüleri

Ebeveyn-çocuk bağlanması, bir çocuğun olumlu gelişimi için kritik öneme sahiptir. Bowlby'nin (1982) bağlanma teorisine göre, ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına ilk tepkileri, ebeveynler ve çocuklar arasında güvenli bir bağ oluşturur. Çocuklar çevreyi keşfettiklerinde ve tehlike ve stresle karşılaştıklarında, ebeveynler çocukları için bir güvenlik üssü sağlar. Güvenli bağlanma, çocuklar ve diğer önemli kişiler arasında ergenlik ve yetişkinlikte pozitif sağlıklı gelişim sağlayan "içsel çalışan modeller" geliştirir (Grossmann, vd., 2008). Ebeveyn-çocuk bağlanması, akranlara bağlanmanın yanı sıra ergenlikte de devam eder ve çocukların ergenlik ve yetişkinlikteki psikososyal işlevleri için kritiktir (Laursen ve Collins, 2009). Ebeveyne bağlanma ve akrana bağlanma, ergenler ile ebeveynleri ve akranları arasındaki güvenli bağlar olarak kabul edilir ve psikolojik iyilik halinin gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır (Armsden ve Greenberg, 1987; Raja, vd., 1992). Flores'e (2004) göre ebeveyn bağının zayıf olduğu ailelerde yaşayan bireyler, bu yakın ilişkilerin kalitesinin düşük olması nedeniyle bağımlı olmaya daha yatkındır (Remondi vd., 2020).

Bağlanma stilleri, yakın ilişkilerde benliğin ve diğerlerinin içselleştirilmiş zihinsel temsilleri olarak tanımlanmaktadır (Cooper vd., 1998). Bu teori, belirli bağlamların ve ilişkisel ortamın yakın ilişkilere farklı yaklaşımları çağrıştırabileceğini, dolayısıyla kaygı ve kaçınma alanlarının, genellikle bir bireyin duygusal yaşamını düzenleyen prototipik bağlanma stiline yanı sıra, belirli bağlamsal davranışlarına farklı şekilde yansıtılabileceğini ileri sürer (Musetti vd., 2022). Spesifik olarak, yüksek bağlanma kaygısı olan bireyler, acı verici duyguları (örn. reddedilme veya yalnızlık korkusu) hafifletmek ve çevrimiçi rahatlık ve aidiyet duygusu aramak için sosyal ağlara aşırı derecede güvenebilir (Costanzo vd., 2021). Bağlanmadan kaçınma düzeyi yüksek olan kişiler ise bunun tersine, sosyal ağları aşırı kullanabilir ve başkalarıyla duygusal

mesafeyi korumak -ve onlar üzerinde kontrol sağlamak- için sosyal dünyadaki gerçek etkileşimlere tercih edebilir (Musetti vd., 2022). Kim vd., (2017) bağlanma kaygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye yalnızlık ve depresyonun aracılık ettiğini bulmuşlardır. Estevez vd. (2019), ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada hem ebeveyne bağlanmanın hem de akrana bağlanmanın internet oyun bağımlılıklarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Diğer araştırmalar da problemlili oyun oynamanın zayıf ebeveyn-ergen bağı ile ilişkili olabileceğini bulmuştur (Kim ve Kim, 2015). Güney Kore'de ergenlerle yapılan araştırmada, oyunlara bağımlı olan oyuncuların, bağımlı olmayanlara kıyasla hem baba-çocuk hem de anne-çocuk bağlanmasının düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Kim ve Kim, 2015).

Güncel çalışmalar bakım veren ve bebeğin bağlanmasında yeni bulgular ortaya koymaktadır. Öyle ki anne-bebek etkileşimleri sırasında annenin teknolojik araçları kullanımının ilişkilerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır. Alvarez Gutierrez ve Ventura, (2021) annelerin teknolojik araçlarda vakit geçirirken bebekleriyle ilgilenmemelerinin bebeklerin olumsuz duygulanımları daha yüksek düzeyde algılamalarına ve anne-çocuk bağlanma kalitesini düşürmesine neden olduğunu ifade etmektedir. Bunun aksine Inoue vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada annelerin bebeklerini emzirdikleri sırada akıllı telefon kullanımının annelerin bebeklerinin dikkat isteklerine görsel olarak yanıt vermesini azalttığını ancak anne-bebek etkileşimlerinin veya bağının kalitesiyle ilişkili olmadığını ortaya koymuştur.

1.4.1.4. Altta yatan psikopatoloji

Alanyazındaki çalışmalarda teknoloji bağımlılığı ile ruhsal bozukluklar arasında güçlü ilişkiler olduğu bildirilmektedir. Ruhsal bozukluklar içinde teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi en çok çalışılmış olan ruhsal rahatsızlıklardan biri depresyondur (Andreassen vd., 2016). Depresyon ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve depresyonu olanlarda teknoloji bağımlılığının oldukça yüksek olduğu bulgusu birçok çalışmada elde edilmiştir. Kim vd., (2021) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmada sosyal medya uygulamalarını kullanan kişilerin duygularını ifade ettikleri Facebook gönderileriyle ve arkadaşlıklarla depresyonun varlığı arasında, Instagram'ın kullanım saatleri ile depresif belirtiler arasında, Twitter'da paylaşılan Tweet'lerde kullanılan az kelime ile depresyon arasında ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

Teknoloji bağımlılığı ve depresyonun birbirini tetiklemesi ve teknoloji bağımlılığının depresyon belirtilerini kötüleştirilmesi bunun bir sonucu olabilir (Koo vd., 2011; Walther vd., 2012; Cash vd., 2012). Depresyon ve teknoloji bağımlılığının birbirini artıran bir kısır döngü içinde oldukları söylenebilir. Depresyondaki kişi, olumlu olarak güçlendirilmiş davranışların azaltılmasıyla birlikte, genellikle şikayet veya yardım talepleri şeklinde yüksek sıklıkta kaçınma ve caydırıcı uyaranlardan kaçma eğilimindedir (Ferster, 1973). Örneğin, insanlar teknolojik araçları kullanarak yaşadıkları duygulardan uzaklaşmayı düşünürler, fakat bu aşırı bağlı kalma olasılıklarını arttırır (Servidio vd., 2021). Sulubey (2022)'in yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığındaki bir birimlik artışın depresyon düzeyinde %21'lik artışa yol açtığı bulunmuştur.

Depresyonun yanı sıra dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB)'nin teknoloji bağımlılığına eşlik ettiğini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Uzun vd., 2016). DEHB aşırı hareketlilik, dürtüsellik ve dikkat eksikliği gibi klinik belirtilerle görünür (Zengin, 2023b). DEHB teknoloji bağımlılığının gelişmesinde bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. DEHB'in tedavi edilmesi teknoloji bağımlılığının da bir sorun olmaktan çıkmasına yardımcı olur (Han vd., 2009). DEHB'nin de belirtilerinden olan dürtüsellik teknoloji bağımlılığı ile pozitif ilişkilidir (Lin, 2020). Dürtüsellik olumsuz sonuçlara duyarlılığın azalması, öngörü olmadan hareket etme, uyaranlara hızlı ve plansız tepkiler verme ve uzun vadeli sonuçlara yönelik dikkat eksikliği olarak tanımlanabilir (Moeller vd., 2001). Ergenler anlık tatminlerini karşılamak amacıyla teknolojik araçlara yönelir, uzun vadeli fayda ya da zararları göz ardı ederler. Bu da bağımlılığa yol açabilir. Özellikle ders çalışma esnasında sabretme gerekliliği onlar için zorluk içerir, karşılaştıkları dış uyaranlar (örneğin telefonda gelen bir mesaj sesi) dikkatlerini dağıtır ve ders çalışma akışı kolaylıkla bozulur (Wu vd., 2013). Dürtüsellüğün yanı sıra öz-düzenleme becerileri de etkili faktörlerdendir.

1.4.1.5. Öz-düzenleme sorunları

Yürütülen nörobiyolojik çalışmalar kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi beyin ve vücudu inceleyerek davranışsal bağımlılıkları aydınlatmaya çalışmaktadır. fMRI çalışmaları teknoloji bağımlılıklarının madde bağımlılığına benzer nöral süreçler gösterdiğini, beynin kimi bölgelerinde artan aktiviteler olduğunu ortaya koymaktadır

(Han vd., 2010). Dürtü kontrolü, bağımlılıkla ilişkili en önemli davranışsal özelliktir ve başlama, sürdürme ve nüksetme dahil olmak üzere bağımlılığın çeşitli aşamalarında yer alır (Everitt ve Robbins, 2016). Dürtü kontrolü, dürtüsel karar verme, dürtüsel kişilik özelliği ve dürtüsel motor tepkileri içeren çok boyutlu bir yapıdır (Mitchell ve Potenza, 2014). Daha küçük bir anlık ödül seçeneğinin tercih edilmesi, zayıf bir dürtü kontrolünün göstergesi olarak kabul edilir (Hoffman vd., 2008). Öz-kontrolü düşük olan kişiler dürtü denetiminde zayıftır ve daha fazla problemlili davranış ve bağımlılık örüntüsü sergiler (Lubman vd., 2004; Tangney vd., 2004). Yapılan çalışmalarda beyinde azalan beta aktivitesinin, internet bağımlılarının düşük dürtü kontrolü yaşadıklarını göstermektedir (D'Hondt, vd., 2015).

Prefrontal korteks kişinin bir hedefe sabitletmesini, diğer şeyleri görmezden gelmesini ve erteleme alışkanlığının azalmasını sağlar (Goleman, 2021, s.20, 93). Sürekli olarak sosyal medya, dijital oyunlar gibi dikkat dağıtıcıların yoğun olduğu platformlarda vakit geçirilmesi bilişsel yük yaratarak öz-denetimin azalmasına neden olur (Goleman, 2021, s.37). Dijital platformlar üzerinden gelen mesajlar, beğeniler ve kazanılan başarılar ödül bölgesi olan amigdalanın uyarılmasına, daha büyük ödül beklentisiyle sonu gelmeyen kullanım döngüsüne yol açmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Dijital oyunların ve sosyal medya uygulamalarının ödüllendirici ve pozitif pekiştirici etkisi dopaminin önemli bir işlevi olduğunu gösterir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Öz-denetimin kurulması amigdaladan gelen uyarıların prefrontal korteks tarafından kontrol altına alınmasıdır. Yani öz-denetim, içsel tepkileri engelleme ya da değiştirme yeteneğine ve istenmeyen davranış eğilimlerine müdahale etme veya onları engelleme becerisidir. İyi bir öz kontrolde daha az saldırganlık, dürtü kontrol sorunları ve bağımlılık, daha iyi düzeyde psikolojik uyum, zihinsel sağlık, akademik performans, daha başarılı karşılıklı ilişkiler görülmektedir (Aksel vd., 2018). Amigdalanın ilk yönetimi bebeklik döneminde duyguların düzenlenmesi ile başlar (Goleman, 2021, s.82), fakat prefrontal korteks ergenlik dönemi ve erken yetişkinlik dönemi boyunca daha geç olgunlaşır (Blakemore, 2022 s.199).

Meng vd., (2015), prefrontal işlev bozukluklarının oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu, ödül beklentisi ve hazzı geciktirmeyle ilgili çatışmalar dahil olmak üzere öz-düzenleme sistemleri arasındaki potansiyel çatışmayı gösterdiğini ifade etmektedir (Volkow ve Baler, 2015). Yetersiz öz-düzenleme, kişinin kullanımını yeterince izlememesi, kullanım

davranışlarını yargılamaması ve kullanım modelini düzenlememesi anlamına gelir (Bandura, 1986). Sonuç olarak, kişinin teknoloji kullanımının yetersiz öz-düzenlemesi, sonunda kişinin kişisel ya da aile üyeleriyle ilişkilerinde, işte ve okulda zorluklarla karşılaşmasıyla sonuçlanabilmektedir (Kubey vd., 2001). Teknolojinin kontrolsüz kullanımı yetersiz öz-düzenlemenin davranışsal bir yönüdür.

1.4.1.6. Stresli yaşam olaylarına maruz kalmak

Stresli yaşam olaylarının insanların ruh sağlığı üzerindeki yükü göz önüne alındığında (Brooks vd., 2020; Cao vd., 2020; Li vd., 2020), teknolojik donanım ve yazılımlar bir araç olarak kullanılabilir. Teknolojik araçlar tıpkı alkol gibi kişinin sorunları ile başa çıkmak için bir yöntem olarak kullanılabilir. Teknolojik araçlar olumsuz ruh halleriyle baş etmenin iyi, kolay ve ucuz bir yolu olsa da kontrollü seviyelerde olduğu sürece sağlıklıdır ve patolojik olarak değerlendirilmez (Király vd., 2020). Özellikle sanal dünyada karşılanan ihtiyaçlar, olumlu pekiştirmenin yaşanması sosyal medya uygulamalarına, mesajlaşma sitelerine, video platformlarına ve dijital oyunlara yönelerek gerçek hayatın zorluklarından kaçmayı kolaylaştırmaktadır. Fakat teknolojik araçların stresli yaşam olaylarıyla baş etmede kullanılması bir noktaya kadar kabul edilebilir. Kullanıcı kişi için bu araçların kullanımı bağımlılık yaratmıyor, amaçlı bir kullanım etrafında gerçekleşiyor ise problemlere yol açacağı söylenemez. Ancak tersi yönde, kişinin yaşamında vazgeçilemez bir konuma ulaşıyor ve yaşamında çeşitli alanlarda sorunlara yol açıyor ise problemlili kullanımdan söz edilebilir.

Covid-19 pandemisi sürecinde insanlar temel eğitim, sosyalleşme, boş zamanı değerlendirme gibi amaçların haricinde yaşadıkları sıkıntıdan kurtulmak amacıyla teknolojik araçları kullanmışlardır (Balhara vd., 2020; Király vd., 2020; Ko ve Yen, 2020). Hem gerçek dünyadaki faaliyetlerin kısıtlanması hem de dijital dünyanın alternatifsiz olanaklar sunması teknolojik araçlarda geçirilen süreyi artırmıştır. İnsanların Covid-19 ile ilgili korku ve endişe duygularını başka bir alana kaydırmak için bir tür başa çıkma stratejisi olarak teknolojiyi kullandıkları görülmüştür. Bu durum insanların yaşamında çatışmalara, problem çözme stratejilerini teknoloji kullanımı odağında geliştirmelerine ve bunun sonucu olarak problemlili kullanıma ve bağımlılığa neden olmaktadır. Dolayısıyla stresli yaşam olaylarında kullanılan problem çözme stratejileri bağımlılıkta önemli bir faktördür.

1.4.1.7. Problem Çözme Stratejileri

Teknolojik araçların kişinin yaşamında merkezi bir yere oturması bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Bağımlılık kriterlerinin gerçeklerden kaçma alt bileşeninde de yer aldığı üzere gerçek hayattaki sıkıntıdan kaçmak için oyun, sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanımının bağımlılığa katkıda bulunan önemli bir mekanizma olduğu bilinmektedir (Wan ve Chiou, 2006; Wang ve Cheng, 2022). Teknolojik araçlarda vakit geçirmenin günlük yaşamdaki duygularla başa çıkmak için yararlı olduğu fikrinin gelişmesi daha sonraki durumlarda zorluklarla karşılaşıldığında bu araçların aşırı kullanımına neden olur. Bu durum problem çözme stratejileri ile de oldukça ilgilidir. Problem çözme “problemleri bir durumla başa çıkabilmek için etkili tepki seçenekleri oluşturma ve bu seçeneklerden en etkili olacağı düşünülen birini seçmeyi içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir” (Arslan ve Kabasakal, 2013). Problem çözme kişinin probleme yönelim ve problem çözme tarzı ile ilişkilidir. Probleme yönelim olumlu ya da olumsuz olurken, problem çözme tarzı akılcı, dürtüsel-dikkatsiz ve kaçınan tarzlarından oluşmaktadır. Probleme olumlu yönelim kişinin problemleri doğru algılaması, göz ardı etmemesi, yaşamının bir parçası olarak görmesi, problemlerin nedenlerinin hangi kaynaktan geldiğini doğru bir şekilde algılaması, problemleri olumlu şeyler olarak algılama, problemlerin çözülebilir olduğuna inanma, problemi çözebilecek yeteneklerinin ve problemin çözülmesi için çaba ve zaman gerektiğinin farkında olma gibi düşünce ve davranışları içerir. Probleme olumsuz yönelim ise işlevsel olmayan bir yaklaşımdır. Bu yönelime sahip kişiler problemlerin nedeninin kaynağını yanlış belirler ya başkalarına ya da kendilerine atfederler, problemleri görmezden gelir, problemleri bir tehdit olarak algılar, problemin çözümünün zor olduğuna inanırlar, problemi çözebilecek becerilerinin olmadığını düşünürler (Maydeu-Olivares ve D’Zurilla, 1996).

Problem çözme tarzlarından kaçınan tarz kişinin problemin kendiliğinden çözüleceğini düşünüp çözüme yönelik eylemde bulunmamasını ifade eder. Bu tarza sahip kişi problem yokmuş gibi davranır, problemi çözmek için bir çabaya girmeyip, erteler, pasif davranır, problemi çözecek birilerini bulup o kişiyle bağımlılık geliştirir, problemleri durumla ilgili bir şey yapılamayacak hale gelinceye dek uğraşmada bulunmaz. Dürtüsel-dikkatsiz tarz kişinin problem çözme tekniklerini dikkatsiz ve acele bir şekilde kullanmasını ve akla gelen ilk çözüm seçeneğini kullanarak problemi çözmeye çalışmasını ifade eder. Bu tarza sahip kişiler ödüle karşı aşırı duyarlı olup, ödüle hemen

ulaşmak isterler, sonuçları düşünmeden acele davranırlar, cezalara aldıriş etmezler ve olumsuz sonuçlara yol açabilecek davranışlarını denetleyen kontrol mekanizmaları eksiktir. Akılcı problem çözüme tarzı ise en yapıcı tarz olup, problemin çözüümü için birkaç seçenek üretilip bu seçeneklerden en uygun olanının uygulanmasını ifade eder. Bu tarza sahip kişi problem çözüme basamaklarını izleyerek, problemi doğru değerlendirir ve çözüme ulaştıran stratejiyi belirler, çözümleri değerlendirebilme ve uygulayabilme becerisine sahiptir (Eskin, 2009; şahin, 2015).

Küçük yaşlarda öğrenilen problem çözüme becerileri üzerinde özenle durulması gereken bir beceridir (Işık ve Bedel, 2015; Eroğlu, 2021). Özellikle ergenlik dönemindeki çocukların kimi bireysel ve toplumsal sorunlarla baş etmesi önemli gelişimsel görevlerdendir (Kılıç, 2013). Ergenliğin ilk yılları duygusal, psikolojik ve fizyolojik olarak pek çok stresörü içerir, fakat ergenler henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildir. İlerleyen yıllarda ergenler çeşitli deneyimler ile başa çıkma becerilerini geliştirirler. Bu süreçte aile üyelerinin etkisi oldukça önemlidir. Ergenler küçük yaşlarından itibaren aile üyelerini model alarak problem çözüme ve başa çıkma stratejilerini geliştirirler (Eryılmaz, 2009).

Kişinin stres yaratan durumlarla karşılaştığında kullandığı becerilerden bir diğeri başa çıkma stratejileridir. “Başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür” (Folkman, 1984’ten akt. Eryılmaz ve Ercan, 2010). Başa çıkma stratejileri duygu ya da problem odaklıdır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisi stres kaynağı karşısında oluşan duyguların ortadan kaldırılmasına yönelik davranışları ifade ederken, problem odaklı başa çıkma stratejisi stres kaynağını ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için çeşitli yolların denenmesine yönelik davranışları ifade etmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Kişiler başa çıkma davranışlarında hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejileri kullanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014). Başa çıkma süreci davranışsal olduğu kadar bir dizi bilişsel beceriyi de kullanmaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015).

1.4.2. Sosyal Risk Faktörleri

Sosyal risk faktörleri teknolojinin problemlili kullanımın ve bağımlılığın başlamasına, sürdürülmesine ve bırakılmasına kadar her aşamada kilit bir rol oynar (Cousijn, vd.,

2018). Genellikle dijital oyunlarda ve sosyal medya uygulamalarında sosyal çevre bu platformlarla tanışmada ve daha çok vakit geçirmede güçlü bir kaynak olabilmektedir. Tam tersi yönde ise sanal olmayan dünyada sosyal bağ kurma teknolojik araçlarda geçirilen vakti azaltabilir (Liu, vd., 2011). Dolayısıyla sosyal boyutun incelenmesi kritiktir. Sosyal boyut ergenin yalnızlık hissi, arkadaşları ile ilişkileri ve aile ilişkileri odağında ele alınabilir.

1.4.2.1. Yalnızlık

Sosyal ilişkiler insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bebeklik döneminden yaşlılığa kadar başkaları ile ilişki kurmak kişinin sosyal uyumunun temelini oluşturur. Sosyal ilişki kurmaya yönelik engeller kişinin sosyal davranışları işleme ve uygulama becerilerinin gelişmemesine ve sonuç olarak sosyal uyumsuzluğa neden olmaktadır (Tomei vd., 2021). Sosyal uyumsuzluk yalnızlıkla sonuçlanır. Fakat yalnızlık için tek unsur sosyal uyumsuzluk değildir. Onun yanı sıra iletişim ağlarının eksikliği, yakın bağların kaybedilmesi de yalnızlığın nedenlerindedir (Çakır ve Oğuz, 2017).

Ergenlik döneminde yalnızlık aile üyeleri dışındaki kişilerle ilişki ve etkileşim kurulmaya başlandığında ortaya çıkar. Ergenden bu gelişim döneminde sağlıklı sosyal ilişkilerin temelini atması, sosyal kuralları benimsemesi, sosyal beceri ve yetkinliklerini geliştirmesi ve kendi kimliğini oluşturması beklenir (Öztosun, 2018). Bu bağlamda sosyalleşme becerileri geliştiremeyen, akran ilişkilerinde sorun yaşayan, dışlanan, sosyal kaygı yaşayan (Lemmens vd., 2011) ergenler yalnızlık yaşamaktadır. Bunların sonucunda yalnızlık ergenin sosyalleşme, ilişki kurma, bir gruba ait hissetme ihtiyaçlarını sanal dünyada karşılamaya yönelmesine yol açabilir. Yalnızlığı ortadan kaldırma çabası teknolojik araçlara bağlılıkla sonuçlanabilmektedir (Esen ve Siyez, 2011). Ayrıca akranları tarafından dışlanması sonucu sosyal dışlanmışlık yaşayan ergenler de yalnızlığı, sosyal kaygıyı hissetmektedir. Bunun sonucunda teknolojik araçlara yönelmekte ve bağımlılık seviyesi artmaktadır (Dilmen-Bayar, 2019).

Özellikle ergenlik döneminde akran ilişkilerinin etkisi dikkate alınmalıdır. Sosyal ilişkilerin ve akran etkisinin vurgusu sosyal öğrenme teorisi ile açıklandığında ergenlerin diğer yaş gruplarına kıyasla akranlarıyla daha çok vakit geçirdikleri, teknolojik araçlara daha uzun süre maruz kalarak, akranlarını taklit etme olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Teknolojik araç kullanımını sosyal kimlik kuramı bağlamında incelendiğinde

ise ergenlerin bir kimliği olduğu ve sanal platformların bir üyesi olmak istediği söylenebilir (Günüç, 2017).

1.4.2.2. Arkadaşlık İlişkileri

Teknolojik araçların ve sosyal medya uygulamalarının sık kullanımının başlıca belirleyicilerinden birinin yalnızlık duygusunun yok edilmesi ve arkadaş edinme ya da arkadaşlarla iletişim kurma imkânını sağlaması olduğu bilinmektedir (Dinç, 2015). Özellikle sosyal medya uygulamaları ergenlerde aidiyet duygusunu artırmakta, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirerek sosyal bağlılığı artırmaktadır (Davis 2012; Quinn ve Oldmeadow, 2013). Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken nokta amaca uygun ve akılcı teknoloji kullanımınıdır. Teknoloji ergenlerin sosyal ilişkilerine önemli katkılar sağlayabilir ama problemlili düzeye ulaştığında sosyal ilişkilere zarar vermektedir.

Arkadaş yokluğu teknoloji bağımlılığına götüren bir sebep olduğu gibi teknolojiyi problemlili kullanan ya da bağımlı olan arkadaşların varlığı da problemlili teknoloji kullanımında bir sebep olabilmektedir. Nitekim kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da ergenlerin dijital oyunları ya da sosyal medya uygulamaları üzerinden arkadaş ortamına uymanın ya da yeni arkadaş ortamlarına girmenin etkili olduğu ifade edilmektedir. Ergenler her ne kadar aşırı teknoloji kullanımının farkına varıp kullanımını kontrol altına almak istese bile arkadaş ortamını kaybetmemek ya da arkadaş ortamından dışlanmamak için dijital oyunları, interneti aşırı kullanmaktadır (Günüç, 2009; Dinç, 2015).

1.4.2.3. Ailenin Rolü

Aile üyeleriyle ilişki, aile üyelerinden algılanan sosyal destek ve bunlara bağlı olarak aile üyeleriyle kurulan bağ ergenlerin aileleriyle ilişkilerini belirler (Günüç, 2017). Ergenlik dönemindeki temel ihtiyaçlardan olan yakınlık ve özerklik ihtiyacının karşılanmasında ergen ile aile üyelerinin arasındaki ilişki önem kazanır. Aile üyeleri ile ilişki ergenlik öncesi dönemde temellenmektedir. Ergenlik öncesinde sağlıklı bir ilişki ve iletişim ortamında büyümüş ergen, ergenlik dönemi krizleriyle daha kolay başa çıkabilir (Yavuzer, 2019).

Ergenlerin içinde bulunduğu temel sosyal kurumlardan ilki ailedir. Birincil sosyalleşme kuramı ve sosyal öğrenme kuramına göre ergenlerin tutum ve davranış geliştirmelerinde aile başlıca bir kaynaktır (Armsden ve Greenberg, 1987'den akt. Günüç, 2017). Bu

bağlamda ergenler aile üyelerinin etkisiyle problem çözme becerilerini kazanmakta ve geliştirmektedir. Probleme yönelimi ve problem çözme stratejilerini aile üyelerinden görerek öğrenmektedir. Bu noktada anne-babaların tutumları da önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin Basmacı'nın (1998) çalışmasında “üniversite öğrencilerinde ebeveynlerini demokratik olarak algılayanların problem çözme becerileri ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin problem çözme becerilerinden yüksek bulunmuştur. Çocuklarına karşı demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının, “kendini gerçekleştirme” fırsatı bulabileceği ve daha sağlıklı bireyler olarak yetişecekleri kabul görmektedir” (Arslan ve Kabasakal, 2013). Ebeveynlik tutumu ergenin teknolojik araçlarla ilişkisinde de ayrıca önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlik tutumu demokratik, otoriter, ilgisiz ve izin verici olmak üzere dört tutumda ele alınmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumu çocuklara yönelik hem kontrol hem de desteği içeren bir tutumdur. Ebeveyn çocukla açık bir iletişim kurar, aktif bir şekilde dinler, sevgisini sözlü olmayan ya da sözlü iletişim kanalları aracılığıyla ifade eder (Yavuzer, 2011). Otoriter ebeveyn tutumu çocuğun ihtiyaç ve isteklerinin önemsenmediği, ebeveynlerin cezalandırıcı bir yöntem kullanarak çocuğu disipline etmeye çalıştıkları bir tutumdur. Ebeveynler çocuğun düşüncelerini önemsemeyen, sağlıklı bir iletişim kurmadan kendi davranış ve düşünüş biçimlerini empoze eder (Yavuzer, 2011). İlgisiz ebeveyn tutumu çocuğun yalnız bırakıldığı, yokmuş gibi hissettirildiği bir tutumdur. Ebeveyn kendi yaşamını ön plana alıp çocuğunun yaşamını arka planda tutarak çocuğu ihmal eder, bu durum çocuklarda zayıf benlik kontrolüne, sosyal becerilere neden olur. İzin verici ebeveyn tutumu ise çocukların her istediğinin yapıldığı, kontrolün başarıyla gerçekleşmediği, boyun eğici davranışların görüldüğü tutumdur. Bu tutumların yanı sıra aşırı korumacı ve tutarsız-kararsız tutumlar da yer almaktadır (Hürcan, 2018). Aşırı korumacı tutumda ebeveyn çocuğa normalden daha fazla özenli ve kontrollü olarak yaklaşır. Fakat bu çocuğun özerklik gelişimini engeller. Tutarsız kararsız tutumda ise ebeveynlerin kendi aralarındaki görüş ve davranış ayrılıkları çocuğa yansiyarak çocuğun hangi durumda nasıl davranacağını bilememesine yol açmaktadır (Yavuzer, 1989). Otoriter ebeveynlere sahip ergenlerin, daha demokratik ebeveynlere sahip ergenlere göre daha fazla teknoloji bağımlısı olduğunu göstermiştir (Floros ve Siomos, 2013; Moazedian vd., 2014). Yapılan çalışmalarda ihmal edici tutumu olan ailelerin çocuklarının internet bağımlılığı düzeylerinin demokratik, otoriter

ve izin verici aile stiline sahip çocuklara göre daha yüksek olduğu ve çocuklarının davranışlarını kontrol etmede güçlük yaşadıkları ortaya çıktığı görülmüştür (Hsu, 2005; Hsu ve Lavelli, 2005; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Valcke vd., 2010; Ayas ve Horzum, 2013).

Ergenlerin bu dönemdeki ihtiyaçlarının karşılanması ve psikososyal gelişimi ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olması ile de ilişkilidir. Ebeveyne duygusal erişilebilirlik ergenlerin bilişsel esnekliğini olumlu yönde etkilemekte (Kahraman ve İkiz, 2021), olumsuz durumlara karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Gökçe, 2013). Ebeveyninin duygusal erişilebilirliğini düşük olarak algılayan ergenlerde duygu durumunu düzenleme sorunları (Horzum, 2011), davranış sorunları (Lum ve Phares, 2005), yalnız hissetme ve odada tek başına vakit geçirme (Zengin, 2023a) görülmektedir. Ebeveynlerin ergenlere olumlu destek sağlamanın ve ergenleri izlemenin önemli olduğu ve olumsuzlara karşı önleyici bir rol oynadığı, ergenlerde davranış sorunlarının azalmasına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda aile içindeki stres faktörlerinin işlevsiz bir başa çıkma biçimi olarak internet kullanımını artırabileceği görülmüştür. Güvenli ve destekleyici bir aile ortamının olmaması, internet bağımlılığı riskini artırmaktadır (Kuss vd., 2014). Örneğin yaşadığı sorunları ailesi ile paylaşmayan ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar, sorunlarını ailesi ile paylaşanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Altınova, vd., 2019). Özellikle Covid-19 sürecinde, alınan karantina tedbirleri durumunda, zayıf aile işlevlerine sahip olan ergenler yaşadıkları stresi hafifletmek için internet kullanmaya yönelmiştir (Lin, 2020).

Ayrıca aile üyelerinin teknoloji kullanımı ve teknolojik araçlara ilişkin bilgi sahibi olma durumları ergenler üzerinde etkilidir (Günüç, 2017). Bu noktada karşımıza dijital ebeveynlik kavramı çıkmaktadır. Dijital ebeveynlik çocuklarını dijital ortamlardaki risklere karşı koruyabilen, hızla değişen ve gelişen teknoloji dünyasının yeniliklerine açık, olanakların farkında olan, temel düzeyde dijital araçlara hakim, olumlu rol model olan ve dijital ortamlardaki hak ve sorumlulukları bilen ebeveynlik rolüdür (Yurdakul vd., 2013). Teknolojik araçların çeşitlenmesi ve yaygınlaşması çocukların teknolojik araçlardan olumlu ve olumsuz anlamda etkilenmesine neden olmuştur. Çocukların teknolojik araçlardan psikolojik, sosyal ve biyolojik olarak olumsuz yönde etkilenmesi

ebeveynlere düşen sorumlulukları bir kat daha artırmıştır. Ebeveynler teknolojik araçları kullanmayı, sanal dünyadaki riskleri, çocuklarını nasıl koruyabileceklerini ve onlara teknolojiyi nasıl bilinçli olarak kullanmayı öğretebileceklerini bilmelidirler (Manap ve Durmuş, 2021). Bu bilgilere sahip olmayan ebeveynlerinin çocuklarının problemleri teknoloji kullanımına yatkın olduğu söylenebilir.

1.4.3. Ekonomik Risk Faktörleri

Teknoloji bağımlılığına ilişkin risk faktörleri biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarla sınırlı değildir. Teknolojik araçların ekonomik boyutu günden güne daha çok kullanıcıyı etkilemekte olup değerlendirilmesi gereken önemli bir faktördür.

1.4.3.1. Teknolojik araçlara erişim olanağına sahip olmak

İnternetin daha fazla kullanılması, çevrimiçi etkinliklere daha fazla katılımı teşvik etmekte ve bunun sonucunda kişinin internet bağımlılığına yatkınlığını artırmaktadır (Cheng ve Li, 2014). Örneğin, evde internet erişimi olan ve günlük internet kullanımı daha yüksek olan ergenlerin internet bağımlılığı yaşama olasılığı daha yüksektir (Dhir vd., 2015). Buna bir de teknolojik araçların mobil özellikleri eklenmektedir. Yeni teknolojik cihazların kullanılabilirliği ve taşınabilirliği, aşırı kullanımı ve bağımlılığı daha olası hale getirmektedir (Echeburua ve de Corral, 2010; Griffiths, 1995; Kuss ve Billieux 2017). Mobil cihazlar ve internet aracılığıyla bireyler istedikleri içeriğe (oyun, sosyal medya, alışveriş, seks vb.), istedikleri yerden ve istedikleri zaman erişebilmektedir (Pontes ve Griffiths, 2014). Teknolojik araçlar kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi kimyasala ve kimyasala erişmek üzere aracı kişilere ihtiyaç duymadan veya diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi belirli unsurlara (seks ya da kumar için başka bir kişiye, ortama) gerek duymadan anında kullanılabilir. Bu da bağımlılığın gelişimini kolaylaştırmaktadır (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

Ekonomik yoksunluk içerisinde olan birçok ülkede teknolojik araçlara erişim günden güne mümkün olmaktadır. Varsıl ya da yoksul olmasına bakılmaksızın birçok kişi teknolojik araçlara erişmeye başlamıştır. Ancak yine de bir grubun hiç erişemediği de gözden kaçırılmamalıdır. Teknolojik araçlara erişim ekonomik risk faktörlerinin de etkisiyle teknoloji bağımlılığına dönüşmektedir. Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ortamlarda büyüyen ergenler için teknoloji bağımlılığına yönelik riskler daha büyük olabilir ve bu nedenle, altta yatan sosyal ve ekonomik faktörlerin ele alınması önemlidir.

(Boniel-Nissim vd., 2022). Ekonomik veya sosyal dezavantajlara sahip kullanıcıların, dijital dünyayı bağlantı kurmak, kendini rahatlatmak, stresi azaltmak ve tatmin edici olmayan dış ortamdaki bir kaçış olarak kullanma olasılıkları daha yüksektir (Jang & Ji, 2012; Lopez-Fernandez, 2018). Dijital bağımlılığın yaygınlığının Dünya Bankası'nın düşük veya düşük-orta gelirli bölgelerinde nispeten yüksek olduğuna dair bulgular bunu kanıtlamaktadır (Meng vd., 2022).

Dijital dünya yoksul ailelerde büyüyen çocuklar için sadece bir kaçış alanı yaratmamış aynı zamanda yeni iş kollarının da oluşmasına zemin hazırlamıştır. Sosyal medya uygulamaları son yıllarda yiyecek sektöründen giyim sektörüne, sağlıktan ulaşıma kadar birçok şirket için bir pazar alanı olmuştur. Şirketler sosyal medya üzerinden hizmet sunmak, markalarını duyurmak, hedef kitlelere ulaşmak için yeni stratejiler geliştirmeye başlamışlardır (Berthon vd., 2012). Madalyonun diğer yüzü olan tüketicilerde ise satın alma davranışlarının yıllar içinde değiştiği görülmektedir. Eskiden yüz yüze yapılan alışverişler yerini sanal dünyadaki alışverişlere bırakmıştır. Şirketler satın alma stratejilerinde televizyon ve basılı yayın kanalları aracılığıyla tüketicilerin ilgisini çekmek için ünlü isimleri kullanırken, son yıllarda sosyal medya ünlülerini yani fenomenleri kullanmaya başlamışlardır. Fenomenler paylaşımları ile büyük kitlelere hitap eden, yaptıkları ile gündemde olan, toplulukları yönlendirme yeteneğine sahip olan kişilerdir (Mert, 2018). Sosyal medya kullanıcılarının fenomenlerden etkilenmesi ile pazarlama faaliyetlerine yeni bir alan doğmuştur. Şirketler anlaştıkları sosyal medya fenomenleri ile ürünlerinin ve hizmetlerinin reklamını yapmaya başlamıştır. Bu süreçte fenomen sosyal medya kullanıcıları Influencer olarak anılmaya başlanmıştır. Başta Instagram olmak üzere kitleler tarafından güven duyulan isimler Influencer olarak bir gelir alanı elde etmişlerdir. Her an ve hemen herkes tarafından erişilebilir olan sosyal medya uygulamalarının ekonomik kazanç elde etmeye olanak sağlaması ergenler ve gençler için geçirilen sürenin artmasında, sosyal medya uygulamalarının kişinin yaşamında belirgin bir yere oturmasında teşvik edici bir faktör olmaktadır (Şahin, 2021). Sosyal medya uygulamaları ağırlıklı kızların gelir elde etme isteklerini karşılamaya çalıştıkları bir mecra olmuştur. Oğlanlar için ise dijital oyunlar bu isteklerin karşılığı olan bir mecradır (Keskin ve Aral, 2021). Espor faaliyetlerinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla oğlanlar küçük yaşlardan itibaren dijital oyun oynamaya ve yayıncılık faaliyetlerine artan düzeyde önem atfetmekte ve vakit harcamaktadır.

1.4.4. Akademik Risk Faktörleri

Akademik yaşam ergenin yer aldığı başlıca sistemlerden biri olan okul ile ilişkili faktörleri içermektedir. Okula düşük aidiyet, algılanan olumsuz okul iklimi, düşük akademik başarı gibi faktörler problemleri teknoloji kullanımını ve bağımlılığı yordamaktadır.

Okul aidiyet duygusu okul ortamı içerisinde öğrencilerin diğer yetişkinler ve öğretmenler tarafından desteklenme, kabul ve saygı görme hissi olarak tanımlanmıştır (Goodenow ve Grady, 1993). Okul aidiyetinin artması öğrencilerde okul başarısını artırmakta (Anderson, 2001), stresi azaltmakta (Zhang, vd., 2018), gelecekte planlarını desteklemekte (Adelabu, 2007) ve okul terkini önlemektedir (Anderman 2003; Gökbulut, 2020). Okul aidiyeti düşük ergenlerde ise internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu görülmüştür (Brunborg, 2014; Zhou vd., 2017).

Okul iklimi okuldaki kişilerin kendilerini hissediş şekilleridir (Tableman, 2004). Okulda görev yapmakta olan yönetici ve idari personel, öğretmen ve öğrencilerin düşünceleri, duyguları davranışları, tutumları ile ilişkili faktörlerden oluşmaktadır (Şişman, 2002; Çalık vd., 2011:7; Çiner ve Göksoy, 2022). Scherman'a (2002) göre okul iklimi, "okulun kalbi ve ruhu gibi görülebilir, çünkü okulun ruhu okuldaki herkesin ondan hoşlanmasını ve her gün istekle okula gelmelerini sağlar" (Ekşi, 2006:15). Öğretmen, öğrenci ve veli arasındaki iletişimin yüksek ve sağlıklı olduğu okullarda olumlu bir iklim hakimdir. Okul ikliminin olumsuz olarak algılandığı durumda ise sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu görülmektedir (Bilgin ve Taş, 2018).

Çeşitli çalışmalarda düşük akademik başarı, teknoloji bağımlılığı için risk faktörü olarak belirtilmiştir. Akademik baskıların ergenlerin ve genç yetişkinlerin uyumları ve yaşam doyumları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmektedir ve bu da onları işlevsiz bir başa çıkma stratejisi uygulayarak çevrimiçi dünyalara sığınmalarına neden olabilir (Kuss vd., 2014). Özellikle lise öğrencileri, ergenlik döneminin kimlik karmaşasında yaşadıkları uç boyutlardaki duyguları, sosyal uyum problemlerini ve hayatını şekillendirecek sınavlardaki yüksek rekabet ortamının oluşturduğu stres gibi sorunlarla karşı karşıya gelebilmektedirler (Aydın, 2005). Öğrenciler bu türden sorunlarla başa çıkabilmek için İnternet kullanımını bir strateji olarak benimseyebilmekte, bu da problemleri kullanıma neden olmaktadır (Tekin, 2020).

Özetle teknoloji bağımlılığının risk faktörleri cinsiyet, yaş gibi biyolojik, bağlanma örüntüleri, psikopatoloji, öz-düzenleme sorunları, stresli yaşam olaylarına maruz kalmak, problem çözme stratejileri gibi psikolojik, yalnızlık, arkadaş ve aile ilişkileri gibi sosyal, yoksulluk, teknolojik araçlara erişim olanağına sahip olmak gibi ekonomik ve düşük okul aidiyeti, olumsuz okul iklimi gibi akademik faktörlerden oluşmaktadır.

1.5. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Ergenlerde teknolojinin problemli kullanımı ya da teknoloji bağımlılığı ergen üzerinde biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik yönlerde olumlu ve olumsuz anlamda etkiler bırakmaktadır. Bu etkilerin başlıcaları aşağıda sunulmuştur.

1.5.1. Biyolojik Etkiler

Ergenlerin teknolojik araçları kullanımları nedeniyle yaşam biçimlerinin değiştiği görülmektedir. Bu değişimin gerçekleştiği noktalardan biri ergenlerin biyolojileridir. Teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçirmek biyolojik yapıda çeşitli yönlerde değişiklikler yaratmaktadır. Bunlardan başlıcaları duruş bozuklukları, görme sorunları, uyku ve yemek yeme gibi temel ihtiyaçların ertelenmesi, kilo alımıdır. Ergenin teknolojik araçlarda bir akışın içinde kaybolması uyku, yemek yeme ve tuvalete gitme gibi temel ihtiyaçlarını unutmamasına ve fark ettiğinde ise teknolojik araçtan ayrılmamak amacıyla bu ihtiyaçlarını ertelemesine yol açmaktadır.

Teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçirirken yapılan ilk fedakarlık genellikle uykudan olmaktadır. Ergenler arkadaşları ile daha uzun süre oyun oynamak, mesajlaşmak ve içerik takip etmek için daha az uyumaktadır. Uykusuzluk, problemli kullanımın hem tetikleyicisi hem güçlendiricisi hem de kronik olarak gelişen bir sonucu olmaktadır (Dresp-Langle ve Hutt, 2022). Gündüz ve gece teknolojik araçların aşırı kullanımı neredeyse kalıcı bir uyarılma durumuna neden olmakta ve vücudu uykuya hazırlamak için gerekli olan gevşemenin sakinleştirici etkilerini engellemektedir (Farsani, 2016; Wang, 2021). Akıllı telefon ve bilgisayar gibi ekranlardan gelen mavi ışık özellikle uyumadan önce maruz kalındığında, kişi cihazları problemli olarak kullanmıyorsa bile uyku düzenini olumsuz etkileyebilmektedir. Dahası problemli teknoloji kullanımı olan kişilerde serotonininde azalmaya ve sirkadiyen ritimde bozulmaya neden olarak metabolik değişikliklere yol açmaktadır. Aşırı çevrimiçi oyun

oyun, uykuda önemli ölçüde azalmaya, sözel bellek performansındaki düşüşler ve uykuya dalmada güçlük ile ilişkilendirilmiştir (Dworak vd., 2007).

Teknolojinin problemleri kullanımı sonucu ortaya çıkan yemek yeme sorunları çeşitli şekillerde yaşanmaktadır. Kimi kullanıcılar teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçirdiğinden yemek yemeye ayrıca bir zaman ayırmak istememekte, az ve yetersiz beslenmektedir. Kimi ergenler ise ekran karşısında ne yediğinin ve ne kadar yediğinin farkında olmadan beslenmektedir. Özellikle yemeğin hızlıca hazırlanması ve tüketilmesi için sağlıksız hazır gıdalara yönelmektedirler. Fakat bu yönelim ergenlerin sağlıklı gelişimleri için ihtiyaç duyulan gerekli besinleri alamamalarına ve yanı sıra kilo alımına neden olmaktadır. Yıllar önce aşırı düzeyde televizyon izleyen çocuklar için fiziksel aktivitede azalma ve yeme sorunları tartışılırken, içinde bulunduğumuz son yıllarda akıllı telefon ve bilgisayar ekranının karşısında geçirilen aşırı süre ile yaşanan sorunlar tartışılmaktadır (Macit ve Kavafoğlu, 2019). Ekran değişmiş olsa da çocukların yaşadıkları sorunlar ve gördükleri zarar neredeyse değişmemektedir.

Teknoloji kullanımında karşımıza çıkan başlıca sağlık sorunlarından biri göz ile ilgili sorunlardır (Karakaya, 2021). Teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçirmenin beden üzerine bir diğer etkisi de kas iskelet sorunlarıdır. Bu noktada teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçirme, boş zaman etkinliklerinin teknolojik araçlarla sınırlanması gibi nedenlerle fiziksel aktivite yapılmaması ergenlerin ağrı yaşamalarına, postürde bozulmaya, derin ven trombozu gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Özüdoğru vd., 2021). Bunun en uç örneği 2004 yılında Güney Kore'de yaşanmıştır. 24 yaşındaki bir erkek, internet kafede çok az dinlenerek dört gün boyunca art arda oyun oynarken aniden ölmüştür (Korea SBS News, 2004). Ulusal adli tıp servisi tarafından yürütülen çalışma, iki ana kalp damarının tıkanmış olduğunu, "bilgisayar başında uzun süre oturmanın" doğrudan ölüm nedeni olduğu sonucuna varmıştır (Lee, 2004; Saunders, vd., 2017). Bu benzeri vakalar Asya bölgesi ile sınırlı değildir; İngiltere'deki 12 yaşında bir çocukta da benzer bir vaka görülmüştür (Ng, vd., 2003). Ayrıca araştırmacılar akıllı telefon kullanımının insan vücudu şemasını nasıl değiştirdiğini incelemiştir. İnsanlar, harici bir araç yardımıyla bir görevi yerine getirdiğinde, aracın yavaş yavaş görevi tamamlamak için vücudun bir parçası haline geldiği ve kişinin beyninin aracı vücut şemasına dahil ettiği bilinmektedir (Clark, 2008). Örneğin, bir neşter ameliyat için cerrahın elinin bir parçası olmaktadır. Birçok işlevi yapabilmeye olanak sağlayan akıllı telefonlar da vücut

şemasında yer almaktadır. Kişi gün içinde gerçekleştireceği iletişim, alışveriş, eğitsel/mesleki faaliyetler gibi eylemleri akıllı telefonu ile gerçekleştirirken telefonunu elinden düşürmemekteyken diğer vücut hareketleri azalmakta ve telefon tutmanın motor deneyimi güçlenmektedir. Böylelikle akıllı telefon kullanımı esnasındaki vücut şeması güncellenmektedir. Teknolojinin problemlili kullanımı yalnızca beden sağlığı üzerinde etkili değildir, aynı zamanda beyin yapısını da etkilemektedir. Teknolojik araçlar üzerinden alınan sürekli uyaran ve etkilenen ödül sistemi bağımlılık için başlıca risklerdendir (West vd., 2021). Ayrıca yalnızca teknoloji kullanımı değil, teknoloji kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan uyku sorunları, depresyon ve anksiyete semptomları (Yang vd., 2020) da ergenlerde artan riskli davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Winsler vd., 2015). Beyin yapısının etkilenmesi ergenlerin psikolojik sağlıklarının da etkilendiğine işaret etmektedir.

1.5.2. Psikolojik Etkiler

Gün içerisinde teknolojik araçlarda geçirilen kısa süreler ile kullanıcılar için zararsız görünse de bu kullanım tıpkı kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi beynin ödül devresini alkol, nikotin veya kokain gibi maddelerle aynı şekilde başlatan nörokimyasal süreçleri tetiklemektedir (Kuss, vd., 2014). Ödül mekanizmasının uyarılması toleransın gelişmesine neden olmakta ve bağımlılığa giden süreci başlatmaktadır. Özellikle dijital oyuncuların video oyunları oynarken yaşadıkları zevkli deneyim veya aşırı uyarılma, aynı zevki tekrar sürdürmek için güçlü bir dürtü geliştirmeye neden olmaktadır. Birçok durumda, video oyunlarına bağımlılıktan kurtulmak güçtür. Video oyunlarına gömülü olan farklı deneyimler, oyuncuların iyilik halini etkilemektedir (Abbasi vd., 2023). Ruh sağlığı sorunları teknoloji bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu gibi bir sonuç olarak da karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji bağımlılığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Günay vd., 2018). Hem sosyal medya bağımlılığı hem de oyun bağımlılığı, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini artırarak psikolojik sağlığın bozulmasına neden olmaktadır (Pontes, 2017). Dijital dünyaya artan bağlılık sanal mecralarda yaşanan gelişmeleri kaçırmaya ilişkin bir endişenin doğmasına da yol açmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılan bu durum ergenlerin diğerlerinin neler yaptığıyla sürekli olarak bağlantıda kalma arzusu ile karakterize olup, teknoloji kullanımını artırmaya da neden olmaktadır (Eitan ve Gazit, 2023).

Sosyal medya kullanımı olumsuz kişilik özelliklerini pekiştirerek veya olumlu kişilik gelişimi için harcanan zamanı ve çabayı azaltarak ergenlerin gelişimi için riskli olabilmektedir. Ayrıca internette, sosyal medya uygulamalarında geçirilen zaman arttıkça sosyal kimlik oluşumları da bundan olumsuz yönde etkilemektedir (Kaya, 2021).

1.5.3. Sosyal Etkiler

Teknolojinin problemleri kullanımı temelde kullanıcının teknoloji kullanımı nedeniyle yaşam tarzının değişmesi, teknolojik araçlarda geçirdiği sürenin aşırı miktarda olması sebebiyle diğer sosyal faaliyetlere ayrılan zamanının azalmasına neden olmaktadır. Bu kullanım örüntüsünde aile, arkadaşlık, okul ilişkileri zarar görmektedir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Kullanıcılar gün boyunca 'sürekli temas' duygusunu sürdürmek için cep telefonları gibi iletişim teknolojilerini kullanırlar (Katz ve Aakhus, 2002; Roberts ve Pirog, 2013), ancak bu ironik bir şekilde gerçek dünyadan kopmayla da bağlantılıdır (Haddon ve Silverstone, 2000; Baker, vd., 2008). Teknoloji kullanımı ile sosyal bağlılık ilişkisinde, teknolojinin problemleri kullanılması önemli bir kriterdir. Teknoloji kullanımının bireyin gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerini kısıtlaması, yalnızlaşmasına ve yabancılaşmasına neden olması durumunda, sosyal bağlılık negatif bir şekilde etkilenmektedir (Allen vd., 2014). Teknolojik bağımlılıklar ergenin yalnızlaşmasına, toplumdaki soyutlanmasına ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına neden olarak ergenin sosyal bağlılık gelişimini engellemekte veya mevcut sosyal bağlılık düzeyini düşürmektedir. Dahası gerçek dünyada kopan ilişkiler kişide daha fazla strese neden olmakta, altta yatan depresyonu şiddetlendirmektedir (Seki vd., 2019).

Bir diğer taraftan teknolojinin ergenlerde sosyal becerileri desteklediği bilinmektedir. Özellikle dijital oyunlarda, oyun içerisinde arkadaşlarla birlikte oynamanın ortaklaşa çalışma, paylaşma, yardımlaşma arzusunu arttırdığı, empati duygusunu tetiklediği sonucuna varılmıştır (Narvaez vd., 2008; Gentile, 2009; Bartholow, vd., 2010; Greitemeyer ve Osswald, 2010). Bunlara ek olarak çevrimiçi dünyada edinilen arkadaşlıklar ergenlerin sosyal sermayesinin artmasına ve aidiyet duygularının gelişmesine yardımcı olur (Lavoie ve Zheng, 2023).

1.5.4. Akademik Etkiler

Teknolojik araçların ergenlerin akademik yaşamları üzerine etkileri dikkat dağınıklığı, akademik başarıda düşme, akademik erteleme, devamsızlık sayılarının artışı gibi görünümlere sahiptir.

Akıllı telefonların sürekli yanımızda olması, çoğu zaman masanın üzerinde durması tamamen normalleşmiştir. Örneğin arkadaşlarla gerçekleştirilen buluşmalarda, evde yemek masasında, işte veya ders çalışırken akıllı telefon her zaman kullanıcıların yanında yer almaktadır. Ancak, odaklanmış çalışma bağlamında, akıllı telefonların varlığı kullanılmamaları halinde bile dikkat dağıtıcı olabilmektedir. Araştırmalar, akıllı telefonun varlığının, hatta kişinin kendi akıllı telefonu değilse bile, görev performansını olumsuz etkilediğini göstermiştir (Thornton, vd., 2014; Ward, vd., 2017; Canale vd., 2019). Akıllı telefonlar, kullanıcıların görsel olarak dikkatini çektiği için veya kullanıcıların dahili dikkatinden dolayı yani insanlar akıllı telefonu düşündükleri için dikkati dağıtabilmektedir. Bu durumlarda akıllı telefonlar, kişi bir görevi yerine getirirken kişinin görevle ilgili düşüncelerini alan ve akıllı telefonla ilgili düşüncelere kaydırmaya iten bir kesinti işlevi görür (Wilmer vd., 2017; Canale vd., 2019).

Teknolojik araçların kullanımı ile dikkat dağınıklığının yaşanması aynı zamanda bilişsel kapasiteyi de azaltmaktadır. Kişi akıllı telefonunun görevini engellediğini düşünmese bile, yalnızca varlığı bile bilişsel işlevi etkiler (Niu, vd., 2022). İnsanlar sürekli olarak büyük miktarda bilgi ile karşı karşıyadır, ancak onu işleme kapasiteleri sınırlıdır (Pashler, 1994; Lang, 2000). Dikkat, bilişsel olarak işlenen bilgileri belirler ve kullanıcılar ödülleri ilişkilendirmeyi öğrendikleri uyaranlara tercihen dikkat eder (Anderson, 2013). Bu bağlamda akıllı telefonların dikkat çekmesi şaşırtıcı değildir çünkü kullanıcılar akıllı telefonların sayısız ödül sağladığını öğrenmişlerdir. Akıllı telefonla ilgili uyaranlar işlenir, yani dikkate alınır. Sonuç olarak, öğrenilen ödüllere ve bunlarla ilişkili alışkanlıklara dayalı dikkat süreçleri, akıllı telefonları potansiyel olarak dikkat dağıtıcı hale getirir. Dikkat dağınıklığının artmasının nedenlerinden biri ise bildirimlerdir. Sosyal medya uygulamalarından, maillerden ya da mesajlaşma uygulamalarından gelen bildirimler her an ortaya çıkabileceğinden, insanların bildirimlere hızlı tepki vermesine neden olan algılanan sosyal baskı (Pielot, vd., 2014'den akt. Koessmeier ve Büttner, 2022) dikkat dağınıklığını artırabilir. Akıllı

telefonlar dikkat kaynaklarını ele geçirdiğinde, bu otomatik dikkati bastırmak için özdenetim gereklidir (Ward vd., 2017). Nitekim FoMO, kullanıcıların başkalarının ne yaptığını bilme konusundaki isteklerini kontrol edemedikleri ve bu ihtiyacı karşılamak için sürekli olarak akıllı telefonlarını kullandıkları bir öz-düzenleme başarısızlığıdır (Niu vd., 2022).

Akıllı telefonlar kullanıcılara memnuniyet sunması, doyum hissettirmesi açısından, kullanıcıların meşgul oldukları mevcut görevleri sıkıcı veya yeterince tatmin edici değilse, bireylerin dikkatlerini akıllı telefona çevirme olasılığı daha yüksek olacaktır (Kurzban vd., 2013; Lyngs, 2017). Özellikle ergenlik döneminde öz-kontrol gelişimini henüz tamamlamamış kişiler için okuldaki dersler oldukça sıkıcıdır. Bu sıkıcı ve düşük düzeyde uyarıcı içeren derslerden kaçış aracı akıllı telefonlar olabilmektedir. Telefonlar ergenlere bir araç olarak sosyal medya uygulamalarına girme, iletişim kurma, oyun oynama gibi olanaklar sunmaktadır. Ancak telefonun ve internetin aşırı kullanımının sonuçları, ergenlerin derslerine ve ödevlerine ayırdıkları zamanı ve enerjiyi azaltabilir ve internetteki çok sayıdaki aktivite, okulu nispeten sıkıcı ve anlamsız hale getirerek tükenmişliğine neden olabilir (Liou, vd., 2022). Yapılan çalışmalarda teknolojik araçlarda geçirilen süre ile akademik başarı arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Bedir (2016)'in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya hesabı bulunmayan öğrencilerin akademik başarılarının sosyal medya hesabı bulunanlara göre daha iyi olduğu, internette geçirilen zaman arttıkça öğrencilerin başarısının düştüğü bulgulanmıştır. Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından öğrencilerin teknoloji bağımlılığını öğrenmek için öğretmenlerle görüşmelerin gerçekleştirildiği araştırmada öğretmenlerden birinin ifade durumu özetlemektedir: *“Fiziksel olarak derslerin içindeler ama zihinleri orada değil gibi hissediyorum. Dersleri dinlemekte zorlandıkları için akademik başarıları düşük”*. Karakaya (2021) tarafından ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin %32,9'unun bilgisayar ve internet kullanımı nedeniyle akademik başarıda düşme yaşadığı, %45'inin zamanı planlamada zorluk çektikleri görülmüştür. Ertural, (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça akademik öz yeterliliğin azaldığı saptanmıştır. Doğan-Koç, (2022) teknoloji bağımlılığının akademik erteleme anlamında bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçiren öğrenciler günlük rutinlerini ve ödevlerini aksatmaktadır. Özellikle dijital oyunlarda uzun saatlerce farkında olmadan vakit geçiren öğrenciler uyku sorunları yaşamakta ve okula geç kalmaktadır. Bu tür aşırı kullanımlar öğrencilerin günlük rutinlerini aksatmalarına ve devamsızlık sayılarının artmasına neden olmaktadır (Tekin, 2021).

1.5.5. Ekonomik Etkiler

Teknolojik araçların ve yazılımların gün geçtikçe daha çok kültürel tüketim öznesi haline gelmesi, kullanıcıların metalaşma ve şeyleşme süreçlerinin objesi olmasını ve büyük sermaye sahiplerinin egemen ideolojiyi yeniden üretme işlevini kolaylaştırmaktadır (Gül, 2019). Kültürel bir tüketim aracı haline gelen dijital oyunlar ve sosyal medya uygulamaları ile sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçiş sürecinde ekonomik faaliyet alanlarında kapitalist üretim ilişkileri artmaktadır (Buluş ve Buluş, 2020). Dijital ekonomi sürecinde tüketim kültürü oluşturularak oyun oynayan ve sosyal medya uygulamalarını kullanan çocuklar yaratıcı ya da üretici olarak değil sadece kullanıcı olan bir role büründürülür (Jenkins, 2006'den akt. Buluş ve Buluş, 2020). Kore Cumhuriyeti'nde aşırı internet kullanımından kaynaklanan sosyo-ekonomik kaybın 1 yılında 5,4 ila 5,2009 milyar ABD doları arasında olduğu tahmin edilmektedir (Lee, vd., 2011).

Bunların yanı sıra sosyal medya platformları ve dijital oyunlar kullanıcılarına sahip oldukları ya da olmak istedikleri yaşam tarzlarını, markaların sembolik anlamları aracılığı ile yaşıyormuş gibi ya da yaşadığı gibi diğer bireylere yansıtılabilir olanağı sağlamaktadır (Buluş ve Buluş, 2020). Kapitalist sistemin parçası olan tüketim kültürü kullanıcılara sosyal medya uygulamaları üzerinden sunulan yeni ihtiyaçlar ortaya çıkarmaktadır (Akyazı, 2019). Bu durum kullanıcıların tüketim alışkanlıklarını etkilemektedir. Kullanıcılar gerçek ihtiyaçlarından öte onlara sevilen sosyal medya fenomenleri aracılığıyla sahte ihtiyaç ve isteklere yönlendirilmektedir. Sosyal medya uygulamaları kullanıcıların kendilerini gerçekleştirmeleri ve haz duymaları için günden güne büyürken, kapitalizm mantığına paralel olarak ekonomik ve ideolojik anlamda tekrar üretilmek için kullanılmaktadır. Kapitalist endüstriyel yapıyla tamamlanan teknolojiler, tüketimi daha çok özendirmekte ve kitlelere yol gösteren içeriklerin dolaşımına hizmet etmektedir (Buluş ve Buluş, 2020).

Teknoloji bağımlılıkları kompulsif satın alma gibi diğer davranışsal bağımlılıklarla birlikte ortaya çıkabilir (Jiang ve Shi, 2016). Özellikle tablet, akıllı telefon gibi mobil cihazlar internete erişim sağladığından bu yana, çevrimiçi kompulsif satın alma davranışları için bir kolaylaştırıcı görevi görmektedir. Öyle ki bu durum Fomsumer kavramıyla yeni bir tezahür bulmuştur. Fomsumer gelişmeleri kaçırma korkusu anlamında gelen (Fear of Missing out [FoMo]) “FoMo” ve tüketici anlamında gelen “consumer” kelimelerinin birleşimidir. FoMo sosyal medya uygulamalarında olan bitenleri ve pazarlama alanındaki gelişmeleri kaçırmadan takip etme yakından ilgilidir (Gürdin, 2019). Günümüzde sanal platformlar aracılığıyla yeniden şekillenen hedonik tüketim bu kavramla anılmaya başlamıştır. Bu tür hedonik tüketiciler takip ettikleri ürünlerin başka tüketiciler tarafından alınmadan önce, kendilerine ürün kalmama ihtimalini ve ürünü erkenden kullanarak elde edeceği doyumunu düşünen, bunu elde etmek için de sosyal medya uygulamalarını, internet sitelerini sıklıkla kontrol eden tüketicilerdir (Ozan ve Odabaşı, 2015: 167). Bu noktada göz önünde bulundurulması gereken bir diğer şey bağımlılığın incelendiği bu durumda akıllı telefonun kendisinin bağımlılık yapmadığı, ancak bağımlılığı teşvik eden platforma/kaynağa erişim için kullanıldığı fark edilmelidir (Griffiths vd., 2016).

Özetle teknolojinin problemlili kullanımı ve bağımlılık ergenlerde uyku sorunlarına, yeme alışkanlıklarının değişmesine, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde sorunlara, akademik başarının düşmesine, dikkat sorunlarına neden olmaktadır.

1.6. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE GERÇEKLEŞTİRİLEN MESLEKİ UYGULAMALAR

Bu kısımda teknoloji bağımlılığı ile mücadelede gerçekleştirilen çalışmalar mikro, mezzo ve makro boyutlarda incelenmiştir.

1.6.1. Mikro Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar

Mikro düzeyde teknoloji bağımlılığı türlerine ilişkin koruyucu önleyici ve tedavi edici uygulamalar yürütülmektedir. Bunların başında Bilişsel Davranışçı Terapi, farkındalık temelli uygulamalar, farmakolojik tedaviler gibi uygulamalar yer almaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) teknoloji bağımlılığı müdahalelerinde kullanılan en yaygın uygulamadır (Torres-Rodriguez vd., 2018). Genel olarak BDT bağımlı ergenlerin

bağımlılığa yol açan duygu, düşünce ve davranışlarını anlamalarına olanak sağlar (Young, 2013). Ergenlerde yeni baş etme becerileri kazandırılarak duygu, düşünce ve davranışlarını izlemeleri sağlanır ve nükse karşı önleyici bir rol oynar (Kim vd., 2012). BDT genellikle yaklaşık 12 haftalık seans gerektirir (Young, 2013). Terapi ilerledikçe, gelişen bilişsel varsayımlar ve çarpıtmalara ve bunların davranış üzerindeki etkilerine daha çok odaklanılır (Young, 2007). Birçok çalışma teknoloji bağımlılığında BDT'nin etkililiğini ortaya koymuştur. Du vd., (2010) ortaokul ve lise öğrencilerinde oyun bağımlılığı için BDT'nin İnternet kullanımını azalttığını ve üretkenlik, duygudurum sorunları ve diğer psikiyatrik belirtilerde iyileşme sağladığını bildirmiştir. Young (2007), oyun bağımlılığı olan yetişkinler için BDT'nin sorunlu İnternet kullanımını kontrol etmede etkili olduğunu ve etkilerinin altı ay sürdüğünü bildirmiştir.

BDT teknoloji bağımlılığına yönelik olarak spesifikleştirilmiş ve Young tarafından internet bağımlılığına özel olarak bir BDT tasarımı yapılmıştır. BDT-İnternet Bağımlılığı (BDT-IB) olarak anılan bu uygulamada ilk aşamada hem bilgisayar kullanma davranışını hem de bilgisayar dışı davranışları incelemek için davranış terapisi kullanılır. Çevrimiçi ve çevrimdışı zamanları yönetmek, CBT-IB'nin temel hedeflerindedir (Young, 2011). İkinci aşamada, internet bağımlıları arasında sıklıkla görülen inkarı ele almak ve aşırı çevrimiçi kullanımı haklı çıkaran rasyonalizasyonlarla mücadele etmek için bilişsel terapi kullanılır. Böylelikle ergenlerin İnternet bağımlılığının neden olduğu büyük sorunları veya sonuçları belirlemelerine yardımcı olur. Bu bilişsel kalıpları kırmak için bilişsel yeniden yapılandırma kullanılır. Üçüncü aşamada sürekli iyileşme ve nüksün önlenmesi için Zarar Azaltma Terapisi kullanılır. Zarar Azaltma Terapisi problemlili İnternet kullanımıyla birlikte var olan psikiyatrik sorunları belirlemek ve tedavi etmek ve yakın ilişkilerdeki sosyal sorunları çözmek için kullanılabilir (Young, 2013). BDT'de sıklıkla kullanılan yöntemler arasında internet kullanımını zıt saatlere kaydırmak, dış durduruculardan yararlanmak, teknolojik araç kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek, hatırlatıcı kartlar kullanmak, gevşeme egzersizlerini öğretme, sosyal becerilerin kazandırılması yer almaktadır (Arısoy, 2009).

BDT kullanılarak gerçekleştirilen çalışmaların çoğunda etkili olduğu görülse de kimi çalışmalarda BDT'nin bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı da görülmüştür (Du vd., 2010; Kim vd., 2012). BDT uygulamalarında tam iyileşme kompulsif davranışa yol açan sorunların araştırılması ve bu sorunların sağlıklı bir

şekilde çözülmesi ile mümkün olur, aksi halde nüksün meydana gelmesi muhtemeldir (Young, 2013).

Teknoloji bağımlılığında daha az sıklıkla farmakolojik tedaviler de kullanılmaktadır. Bupropion, esitalopram, metilfenidat gibi maddeler oyun oynamanın beyinde yarattığı fazla aktiviteleri normal aralıklara indirgemek için kullanılmaktadır (Han vd., 2010; Kim vd., 2012; Kätsyri, vd., 2013). İlaç tedavilerinin bir diğer kullanımı bağımlılığın altında yatan majör depresyon, anksiyete bozukluğu ve DEHB gibi sorunların hafifletilmesini sağlayarak teknoloji bağımlılığının yordayıcılarını ortadan kaldırmaya yardımcı olmasıdır (Aboujaoude ve Starcevic, 2015'ten akt. Park, 2016).

1.6.2. Mezzo Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar

Teknoloji bağımlılığına yönelik mezzo düzeyde gerçekleştirilen çalışmalar ergenlerle gerçekleştirilen grup çalışmaları, ailelere yönelik danışmanlıklar ya da grup çalışmaları gibi uygulamalardan oluşmaktadır.

1.6.2.1. Ailelerle Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar

Teknoloji bağımlılığında çocuğun ilk öğrenme ve sosyalleşme alanı olan aile ile gerçekleştirilen uygulamalar oldukça önemlidir. Medya ve iletişim teknolojileri geliştikçe bu teknolojilerin devlet tarafından kontrolü ve takibi zorlaşmakta, ebeveynlerin çabaları daha önemli hale gelmektedir (Oswell, 2008). Ergenler için aile sosyalleşme sürecinde merkezi bir rol oynar ve ebeveynler duygusal bağlantı, davranışsal kısıtlamalar ve modelleme sağlar (Lau, vd., 1990; Gray ve Steinberg, 1999; Liu vd., 2015). Aile üyeleri arasındaki sağlıklı ilişkinin ergenlerle gerçekleştirilen bağımlılık çalışmalarında önemli bir etkisi vardır. Bu noktada yapısal aile terapisi, teknoloji bağımlısı ergenler ile aile yapısı arasındaki ilişkiyi ele almaya olanak sağlayarak bu alanda çalışan meslek elemanlarına bir araç sunar (Zheng vd., 2015). Liu vd., (2015) ergenleri internet bağımlılığına karşı korumak için ebeveyn-ergen iletişimini ve ilişkilerini güçlendirmek ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını aile üyelerinden karşılamaları için her biri yedi aileden oluşan üç müdahale grubu ile müdahale gerçekleştirmiştir. Üç günde bir, aile ve grup terapisi verilmiş ve sonunda ergenlerin

internet bağımlılığı oranında düşüş gözlemlenmiş ve izleme aşamasında da bu korunmuştur.

Ailelerin çocukların teknoloji kullanımını sınırlamada başvurdukları yöntemlerin başında cezalandırma ve erişim engeli koyma olmaktadır. Kimi ebeveynler bunu çocuklarına telefon almayarak ya da akıllı telefon yerine tuşlu telefon vererek kimileri çocuklarının teknolojik araçları kullanımlarını sınırlayacak (Family Link vb.) ve takip edecek mobil uygulamaları (Live 360 vb.) yükleyerek sağlamaktadır. Ebeveynlerin teknolojik araçları çocuklarının hayatına hiç sokmayarak ya da yasaklar getirerek olumsuz etkilerinden korumaları mümkün gözükmemektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Çocuklara erişim cezası verilmesi arkadaşlarının teknolojik araçlarla etkileşimini görmesi teknolojik araçları daha cazip kılmakta, sosyal ortamlardan kendini izole hissetmesine, yeniliklere uyum sağlayamamasına neden olabilmektedir (Manap, 2020). Özellikle ailelerin çocuklarını olumsuzluklardan korumak amacıyla tutundukları tavırları bazen daha büyük olumsuzluklar yaşamalarına neden olabilmektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016).

“Ebeveynler çocuklarını hayatlarına giren bu yeni teknolojilerin olumsuz etkilerinden nasıl koruyabilirler?” sorusu birçok araştırmada sıklıkla sorulmakta ve cevabı aranmaktadır (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Bu sorunun temel yanıtlarından biri ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımını kontrol ederken birçok bilgi ve beceriye sahip olması gerekliliğine odaklanmaktadır. Bu noktada teknolojinin gelişmesi ebeveynlerin ebeveynlik rollerinde de değişikliği gerektirmiştir. Yurdakul vd., (2013) dijital ebeveynliği; “dijital çağın gereksinimlerine göre hareket eden, temel düzeyde dijital araçlara hakim, imkanların farkında olan, çocuklarını bu ortamlardaki risklere karşı koruyabilen, gerçek hayatta olduğu gibi sanal ortamda da kişi haklarına saygılı olmayı çocuklarına aşılaman, hızla değişen ve gelişen teknolojik yeniliklere açık olan birey” şeklinde tanımlamıştır. YEŞİLAY, dijital ebeveynlik rollerini dijital okuryazarlık, farkındalık, kontrol, etik ve yenilikçilik olarak ele almaktadır (YEŞİLAY, 2021). Dijital okuryazarlık temel seviyede interneti ve teknolojiyi kullanma becerisi ve gizlilik politikalarına ilişkin bilgiye sahip olmak; farkındalık, dijital okuryazarlığın yanı sıra internetteki içeriklerin olumlu ya da olumsuz olarak ayırımını yapabilme, riskleri farketme; kontrol, çocuğu internette yalnız bırakmama, zararlı içeriklerin erişimine engel olma, internet ya da bilgisayar kullanımına ilişkin sınırlama koyma, birlikte

kullanma; etik, kişi hak ve onuruna, özel hayatın gizliliğine saygılı, bilgilerin doğruluğunu araştırma; yenilikçilik, yeniliklere karşı ilgili ve yeniliklerin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olma şeklinde açıklanmıştır. Dijital ebeveynlik farkındalığının çocukların internet bağımlılığına karşı koruyucu bir etki gösterdiği bilinmektedir (Manap ve Durmuş, 2021).

1.6.2.2. Okulda Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar

Okullar ergenlerin içinde bulunduğu bir diğer başlıca önemli sistemdir. Okullar ergenlere ve ailelere ulaşmada merkezi bir konumda olmaları bakımından teknoloji bağımlılığının keşfedilmesine ve problemlili kullanım davranışlarının tedavisi ve önlenmesine olanak sağlar.

Son yıllarda eğitim politikaları arasına hızla giren teknoloji olgusu eğitim süreçlerine yeni bir soluk getirmiştir. 2010 yılında temelleri atılan FATİH projesi ile okullar akıllı tahtalara, internet erişimine ulaşmıştır. 2020 yılında Covid-19 pandemisi ile hemen her öğrencinin teknolojik araçlarla etkileşimi daha çok artmıştır. Eğitim faaliyetlerinin teknoloji ile desteklenmesi çalışmalarına hala devam edilmektedir. MEB'in stratejik planları arasında bu hedef yer almaktadır. Ancak teknoloji bir taraftan eğitim sistemini güçlendirirken bir diğer taraftan da eğitim sisteminin önemli parçasını oluşturan öğrencileri problemlili kullanımlarını pekiştirmektedir. Öğrenciler yıllar içinde teknolojik araçlarla daha çok vakit geçirmekte, akademik, psikolojik, sosyal ve biyolojik anlamda olumsuz etkilenmektedir. Bu durum okullardaki eğitim faaliyetlerinde yeni uygulamaları gerektirmektedir. Türkiye'de ilk kez 2007 yılında okullarda telefon kullanma sınırlaması başlatılmıştır. 2023-2024 eğitim öğretim yılında ise derslerde telefonların toplanması uygulaması daha sıkı bir şekilde uygulanmaya başlamıştır. Bu uygulamada idareciler ve öğretmenler ders başlangıcında öğrencilerden telefonları toplamakta, son ders telefonları dağıtmaktadır.

Teknoloji bağımlılığıyla mücadelede okullarda rol oynayan alt sistemlerden biri ise rehberlik servisidir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlar tüm paydaşlara teknoloji bağımlılığına ilişkin eğitim sağlamaya ve ayrıca teknoloji bağımlılığı riski olan öğrencileri belirlemeye ve gerektiğinde danışmanlık hizmetleri veya yönlendirmeleri sunmaya hazır olmalıdır (Chibbaro vd., 2019). Rehberlik ve psikolojik danışmanlar

genellikle bağımlılıkla ilgili psikoterapötik müdahalelerden sorumlu olmasa da öğrencilerdeki uyumsuz davranışları belirlemek için en iyi donanıma sahip eğitimli ruh sağlığı uzmanlarıdır (Hagedorn ve Young, 2011). Öğrencilerin iyilik hallerinin artırılması noktasında rehberlik servisine önemli bir rol düşmektedir. Türkiye’de rehberlik servisi faaliyetlerinde sosyal hizmet uzmanları kimi akademik çalışmalar kapsamında yer alıyor olsalar da resmi olarak ülke genelinde bir istihdam bulunmamaktadır. Okullarda yer alacak sosyal hizmet uzmanları ergenleri içinde buldukları aile, okul, arkadaşlık ve toplum sistemlerini değerlendirerek uygulamalar yürütecektir. Bu perspektiften hareketle ergenlerin yaşadıkları sorunları keşfetmeleri, sorunlarına yönelik uygulamalar gerçekleştirmeleri noktasında sosyal hizmet uzmanları bu uygulamalara aileleri ve öğretmenleri de dahil edilecektir. Bu bütüncül yaklaşım içinde ergenlerin problemleri teknoloji kullanımının altında yatan nedenler etrafında anlaşılacak, problemleri kullanımın ve bağımlılığın yarattığı sorunlara ilişkin çocuk, aile okul üçgeninde çözüm üretilecek ve nihayetinde ergenlerin refahının artırılmasına katkıda bulunulacaktır (Özkan ve Kılıç, 2014).

Okullarda gerçekleştirilen bir diğer çalışma gruplarla gerçekleştirilen veya gerçekleştirilmesi beklenen uygulamalardır. Grup çalışmaları problemleri teknoloji kullanımını olan ergenlerle, aileleri ile gerçekleştirilmektedir. Sıklıkla grup çalışmalarında teknolojik araçların, sosyal medya uygulamalarının, dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinin ele alınması, problemleri teknoloji kullanım davranışını değiştirmek için yapılan çabalara karşı gerçekleşen direnci anlamak ve kırmak, iletişim becerilerini geliştirmek, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme becerisi kazandırmak, ebeveynlerle ilişkileri geliştirmek, zaman yönetimi becerisi kazandırmak, bağımlılık yapan davranışın nasıl durdurulacağı öğretmek üzerine oturumları içermektedir (Zhong, vd., 2011). Grup çalışmaları incelendiğinde; Du vd. (2010), 12-17 yaşındaki öğrencilerde internet bağımlılığı için çok modlu okul temelli sekiz oturumluk psikoeğitim grup çalışmasında, BDT'nin internet kullanımını azalttığını ve ayrıca zaman yönetimi becerilerini, ruh halini, davranış problemlerini ve pro-sosyal davranışları geliştirdiğini bildirmiştir. Park (2009) lise öğrencilerinde müdahalelerin etkililiğinin ilköğretim veya ortaokul öğrencilerine göre daha fazla olduğunu ve 10 seanslık müdahalelerin kısa süreli müdahalelere göre daha büyük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu bulmuştur. Türkiye’de Uysal (2013) tarafından yürütülen araştırmada, sağlıklı internet kullanımını geliştirmeye yönelik

programa katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre internet bağımlılık ölçeği puan ortalamalarının anlamlı olarak azaldığı görülmüştür. Erol (2019) tarafından gerçekleştirilen “Problemlili İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programı” adlı çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşım temel alınmış, öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde ise deney grubundaki ergenlerin ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Bu azalmanın izleme testinde de korunduğu görülmüştür.

1.6.3. Makro Düzeyde Gerçekleştirilen ve Gerçekleştirilmesi Beklenen Uygulamalar

İnternetin giderek yaygınlaşması ve gençlerin erişimine açık bol miktardaki içeriğe erişimleri ebeveynleri, akademisyenleri ve de politika belirleyicileri endişelendirmektedir (Criddle, 2006; Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Türkiye’de teknoloji bağımlılığı ile mücadelede kamu, özel ve sivil toplum kuruluşları çeşitli roller üstlenmiştir. Merkezi yönetim bünyesinde Cumhurbaşkanlığına bağlı olarak 2017 yılında oluşturulan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu (BMYK), Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB), Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Yükseköğretim Kurulu, YEŞİLAY, DİBAMDER gibi kuruluşlar bağımlılıkla mücadelede başlıca çalışmaları yürütmektedir. Yürütülen çalışmalar “2019-2023 Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı” uyarınca gerçekleştirilmektedir. Bu plan sosyal hizmetin çalışmalarına da ışık tutmaktadır. Plan “yerelde sosyal hizmetlerin sunulduğu kuruluşlardan olan sosyal hizmet merkezlerinde ve okullarda teknoloji bağımlılığına karşı riskli çocuk ve ergenlerin tespit edilmesi ve uygun hizmetin sunulması”nı hedeflemektedir. Ayrıca 11. Kalkınma Planı’nda (2019-2023) madde ve teknoloji bağımlılığı ile mücadele edilmesi, bağımlılıkla mücadele alanında yürütülen sağlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması ve izlenmesi, kamu kurum ve kuruluşlarının desteklenmesi, bağımlılıkla mücadele etmek üzere sunulan hizmetlerin kalitesinin yükseltilmesi, çocukların korunmasına yönelik tedbirlerin alınması ve hizmetlerin geliştirilmesi, bağımlılık üzerine çalışan meslek elemanlarının nitelik ve nicelik olarak artırılması hedeflenmiştir (URL 9). 2019’da “Bağımlılık ile Mücadele Stratejik İletişim Belgesi” hazırlanmıştır. Belgede, teknoloji bağımlılığı Türkiye için yeni bir bağımlılık türü olarak ele alınmış ve teknoloji bağımlılığına yönelik geniş çaplı bir iletişim çalışması yerine, hedef kitle özelinde bir iletişim

çalışması yapılmasının zaman, maliyet ve verimlilik açısından daha yararlı olacağı ifade edilmiştir. Geliştirilecek iletişim çalışmalarının ana mecrası dijital ortamlar olarak belirlenmiştir. Bir halk sağlığı sorunu olarak görülmeye başlanan teknoloji bağımlılığı çeşitli kuruluşların politika belgelerinde yer alsa da, başlıca sorumlu bakanlıklardan biri olan Sağlık Bakanlığı'nca hazırlanan Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planında teknoloji bağımlılığı kavramı yer almamakta olup davranışsal bağımlılık kavramı ile geniş bir çatı altında değerlendirilmektedir. Bu durum teknoloji bağımlılığına yönelik çalışmaların kimi kuruluşlar tarafından henüz tam anlamıyla içselleştirilmediğine işaret etmektedir.

Bunların yanı sıra yerel yönetimler de konuya eğilim göstermeye başlamıştır. Türkiye'de yerel yönetimlerin tabii olduğu üst birim olan Türkiye Belediyeler Birliği (TBB) tarafından hazırlanmış teknoloji bağımlılığı üzerine bir politika metninin olmadığı bilinmektedir (Aktan ve Yılmaz, 2023). Belediyelerin çalışmaları kendi inisiyatifleri ile yürütülmektedir. Örneğin 2022 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi alkol, madde ve teknoloji bağımlılarına yönelik; koruyucu, önleyici ve rehabilite edici hizmetlerin sunulması amacıyla Sosyal Uyum Destek Merkezleri'ni açmıştır. Bağımlılık tanısı yapılmış kişiler ile ailelerine ve gruplara yönelik; rehabilitasyon, danışmanlık, yönlendirme hizmetleri ücretsiz olarak sunulmaktadır. 2023 yılında Ankara Büyükşehir Belediyesi yedi ilçede Bağımlılıkla Mücadele Merkezi açmıştır.

Türkiye'de bağımlılık çalışmalarında sivil toplum kuruluşlarında başat rolü oynayan kuruluş YEŞİLAY'dır. YEŞİLAY Türkiye Cumhuriyeti tarihinden önce kurulmuş kamu yararına çalışan bir dernektir. Kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar üzerine çalışan derneğin faaliyetleri arasında Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM) ve Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) yer almaktadır. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) BMYK tarafından akredite edilmiş, öğrencilere ve yetişkinlere bağımlılıklara karşı farkındalığın artırılmasını amaçlayan birincil önleme programıdır. Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM) öğrencilerde bağımlılık yapıcı madde ve riskli internet kullanımına yönelik ikincil önleme perspektifiyle geliştirilmiş, okul temelli tek programdır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ağırlıklı olarak kimyasal bağımlılık olmak üzere teknoloji bağımlılığına yönelik de destek sunan, ayaktan müdahale hizmeti sunan birimdir. YEŞİLAY dışında Dijital Bağımlılıkla Mücadele Derneği de bağımlılıklarla çalışmaktadır.

Uluslararası düzeyde kimi kurum ve kuruluşlar çocukların teknolojik araçlarla etkileşimini sınırlamak için süre ve yaş sınırlamasına ilişkin önerilerde bulunmuştur. Pan European Game Information (PEGI) oyunları yaş sınıflandırmasına ayırarak çocukları ve ebeveynleri uyardır. Amerikan Pediatri Akademisi de çocukların teknoloji kullanımlarına ilişkin bir yaş sınırlandırması yapmıştır. 18 aylıktan küçük çocukların ekranlardan tamamen uzak tutulması gerektiği, 18–24 ay arası çocuklar için ebeveynlerinin gözetiminde ve kısa süreli kullanıma izin verilebileceği, 2-5 yaş arası çocukların yine ebeveynlerinin gözetiminde günde maksimum 1 saat ekran karşısında kalabileceği, sonraki yıllarda ise mutlaka zaman sınırı vererek kullanım sağlanabileceği önerisini getirmektedir (American Academy of Pediatrics, 2016).

Ergenlerin İnternet bağımlılığı sorununu çözmek için Kore hükümeti 190'dan fazla danışma merkezinden oluşan bir ağ kurmuştur ve sorunlu İnternet kullanıcılarına yardımcı olmak için 1.043 danışmana eğitim vermiştir (Ahn, 2007; Chun vd., 2017). Bazı ülkelerde, tedavi ortamlarının ve tedavi edilen kişilerin sayısı yıllar içinde önemli ölçüde artmıştır. Örneğin, Almanya'da internet ile ilgili bozukluklar için uzmanlaşmış hizmetlerin sayısı 2008'den 2015'e dört kat artmıştır (Petersen, vd., 2017). İsviçre'de Cenevre Üniversitesi Hastanesi, dijital oyunla ilgili sağlık sorunlarına yönelik taleplerin son beş yılda iki katına çıktığını kaydetmiştir (Rumpf vd., 2018). Hong Kong'da, aşırı oyun oynamayla ilgili yardım arayan kişilerin oranı 2015'ten 2016'ya %60 artmıştır (Rumpf vd., 2018).

Özetle Türkiye'de mikrodan makroya çeşitli boyutlarda teknoloji bağımlılığı ele alınmaktadır. Yürütülen çalışmalar incelendiğinde teknoloji bağımlılığı olgusunun sosyal hizmet perspektifinden değerlendirilmesine, uygulamaların yürütülmesine ve yaygınlaştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı birçok ülkenin gündemine otururken bu olgunun sistematik ve güçlü bir arkaplanı olduğu dikkat çekmektedir. Bu sorunla çalışırken kuruluşların sorunu etrafıca ele almasına, bu alanda yürütülecek uygulamalar için yasal düzlemi oluşturmasına ve güçlendirmesine ihtiyaç vardır. Neoliberal politikalarla devletin elini çekmesi ve ailelere ve bireylere daha çok sorumluluk yüklenmesi teknoloji bağımlılığı olgusuyla da daha çok ailelerin mücadele etmesine işaret etmektedir. Bu noktada sosyal hizmetin önemli uygulamalar yürüteceği düşünülmektedir.

2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÇERÇEVESİ

2.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Teknolojik gelişmeler günden güne çoğalırken teknolojik araçlara yönelik problemli kullanımlar ve bağımlılıklar da artmaya başlamıştır. Bu noktada risk altındaki grupların başında ergenler gelmektedir. Ergenlik dönemi henüz öz-kontrolün tam anlamıyla gelişmemiş olması, kimlik arayışı gibi özellikleri içermesi bakımından bağımlılıklara karşı risk altında olunan bir dönemdir. Aşırı ve problemli teknoloji kullanımının ergenlerde uyku sorunları, duruş bozuklukları gibi biyolojik, yalnızlık, sosyal becerilerde azalma gibi sosyal, ödül bölgesinin bozulması, anksiyete, depresyon gibi psikolojik, dikkat dağınıklığı, akademik başarıda düşüş, devamsızlık gibi akademik boyutlarda olumsuz etkileri bulunmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin teknolojiyi akılcı ve amaçlı kullanım davranışlarını kazanması oldukça önemlidir.

Teknoloji bağımlılığı yıllar içinde Türkiye’de psikiyatri, sosyal hizmet, tıp, rehberlik ve psikolojik danışmanlık gibi birçok disiplinin çalışma alanları arasına girmiş ve sorunun keşfedilmesi, yaygınlığının belirlenmesi, önlenmesi ve tedavisi için çok sayıda araştırma yapılmıştır. Genelde teknoloji bağımlılığını konu edinen lisansüstü tezler arasında özelde ise sosyal hizmet literatüründe ergenlerde teknoloji bağımlılığının bütüncül bir bakış açısıyla keşfedilmeye, yaygınlığının belirlenmesine çalışıldığı çalışmalar sınırlı düzeydedir. Sıklıkla teknoloji bağımlılığı araştırmacılar tarafından sunulan belirli değişkenler etrafında incelenmekte ve küçük örneklem grupları ile çalışılmaktadır. Sosyal hizmetin bireyi çevresi içinde değerlendirdiği sistem kuramı ve ekolojik perspektif odağından ergenlerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının ve ergenler üzerindeki etkilerinin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerinin etraflıca keşfedilmesine ihtiyaç vardır. Henüz teknoloji bağımlılığı türlerine ilişkin tanılama kriterleri oluşturulmamıştır. DSM-5’in öne sürdüğü gibi, teknoloji kullanım davranışlarını etkili bir şekilde tanımlamak ve araştırma bulgularının karşılaştırılabilirliğini artırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Teknoloji bağımlılığına yönelik uygulamalar incelendiğinde ise, uluslararası düzeyde uzun yıllardır problemli teknoloji kullanımının ve bağımlılığın önlenmesi ve azaltılması için mikrodan makroya çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Türkiye’deki çalışmalar da son yıllarda hız kazanmıştır. Ergenler özelinde koruyucu-önleyici, eğitici-bilgilendirici ve

tedavi edici çalışmalar yapılmaktadır, ancak bu çalışmaların nicelik ve nitelik yönünden artırılmasına yönelik bir ihtiyaç bulunmaktadır. Ergenlerin bir parçası olarak yer aldığı yer aldığı temel sistemlerden biri olan okullarda gerçekleştirilen çalışmalar ergen davranışının şekillendirilmesine oldukça etkilidir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığına yönelik okullarda gerçekleştirilecek çalışmaların oluşturulmasına, düzenli olarak uygulanmasına ve yaygınlaştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Teknoloji günden güne gelişmekte ve yaşamımızı etkilemektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki öğrenciler bu gelişmelerden daha çok etkilenmekte ve zarar görebilmektedir. Karma yöntem keşfedici desen ile gerçekleştirilen bu araştırma ile ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin teknoloji kullanımlarını ortaya koymak, teknoloji bağımlılığına ilişkin düşünce ve deneyimlerini keşfetmek ve lise öğrencilerinin yanı sıra öğretmenler ve ebeveynlerle ergenlerin teknoloji kullanımlarına ve teknoloji bağımlılığına ilişkin görüş ve düşüncelerini öğrenmek hedeflenmiştir. Buna ek olarak lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri, teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının ve öğrenciler üzerindeki etkilerinin de ortaya konulması hedeflenmiştir. Son olarak teknoloji bağımlılığına yönelik bir farkındalık oluşturmak için bir uygulama örneği olarak bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutuna ilişkin alt amaçlar şunlardır;

- Ergenlerin dijital araç kullanımlarına ilişkin deneyimleri ve görüşleri nasıldır?
- Ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarına ilişkin biyolojik/psikolojik yaşantıları nasıldır?
- Ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarına ilişkin sosyal yaşantıları nasıldır?
- Ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarına ilişkin akademik yaşantıları nasıldır?
- Ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarına ilişkin ekonomik yaşantıları nasıldır?
- Ebeveynlerin ve öğretmenlerin ergenlerin teknoloji kullanımına ilişkin değerlendirmeleri nasıldır?

Araştırmanın nicel boyutuna ilişkin alt amaçlar şunlardır;

- Ergenlerin sosyo-demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, yaşadıkları bölge, eğitim gördükleri okul türü, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik düzey, akademik başarıları, ebeveynlerin birliktelik durumu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, spor yapma durumları, ruhsal hastalığa sahip olma durumları) dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıkları farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin teknolojik araç kullanım durumlarına (kullanım süreleri, dijital dünyadan gelir elde etme durumları) göre dijital bağımlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin aile aidiyeti ile dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin okula aidiyeti ile dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin özdenetim becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin sosyal problem çözme becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin algıladıkları sosyal destek dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu yordamakta mıdır?
- Ergenlerin aile aidiyeti dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu yordamakta mıdır?
- Ergenlerin okula aidiyeti dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu yordamakta mıdır?
- Ergenlerin özdenetim becerileri dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu yordamakta mıdır?
- Ergenlerin sosyal problem çözme becerileri dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu yordamakta mıdır?

Araştırmanın karma yönteme ilişkin alt amaçlar şunlardır:

- Çalışmadan elde edilen nitel bulgular, nicel bulguları genellemeye nasıl olarak sağlamaktadır?

Araştırmanın uygulama boyutuna ilişkin alt amaçlar şunlardır;

- Dijital bağımlılık üzerine okulda gerçekleştirilecek grup çalışması ergenlerin teknoloji bağımlılığı üzerine farkındalık kazanmalarını etkilemekte midir?

2.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Teknoloji bağımlılığı konusu günden güne ülkelerin gündeminde yer alırken, Türkiye’de de gerçekleştirilen çalışmaların sayısı hızla artmaktadır. Halk sağlığı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında koruma ve tedavi için sorunun, risklerin ve koruyucu faktörlerin keşfedildiği ve yaygınlığın ortaya konulduğu çalışmalar kritik öneme sahiptir. Bu çalışmada da bu öneme istinaden lise dönemindeki ergenlerde teknoloji bağımlılığı bütüncül bir şekilde keşfedilmeye ve geniş çaptaki durumu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Teknoloji bağımlılığı olgusunun biyo-psiko-sosyal yönlerinin etraflıca değerlendirilmesi ve bir grup çalışması örneğinin gerçekleştirilmesiyle sosyal hizmet disiplininin araştırma ve uygulama alanlarına katkı sunulduğu söylenebilir.

Teknoloji bağımlılığının ele alındığı çalışmalarda “internet bağımlılığı” gibi şemsiye terimlerden kaçınılmasının geçerliliği artıracağı ifade edilmektedir. Bu çalışmada ana başlık olarak teknoloji bağımlılığı kullanılmış olsa da nitel boyutta ergenlerin kullandıkları teknolojik cihazlar, sosyal medya uygulamaları ve dijital oyunlar değerlendirilmiş, bu değerlendirmelerden yola çıkılarak nicel boyutta teknoloji bağımlılığının yanı sıra ergenlerde kullanımı belirgin bir şekilde ortaya çıkan sosyal medya kullanımı üzerine ayrı bir ölçme aracına yer verilmiştir. Düşük düzeyde sistematik hata yapılmasına dikkat edilerek uygun ölçme araçlarının kullanılmasına önem gösterilmiştir. Bu yönüyle bu araştırma şemsiye kavramlardan ve sıklıkla yanlılık içeren çalışmalardan ayrıldığı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer önemi rastgele hatanın minimum düzeyde tutulmasını hedeflemiş olmasıdır. Araştırma kapsamında genellenebilirliği artırmak için Türkiye’nin 7 coğrafi bölgesi üzerinden hesaplanacak bir örneklem yerine, İstatistikî Bölge Birimleri Sınıflandırmasına göre belirlenen 12 bölgeyi içeren büyük ölçekli bir örnekleme

ulaşmıştır. Ayrıca çalışılan örneklem 9. sınıftan 12. sınıfa kadar tüm lise öğrencilerini kapsayarak ilgili popülasyonu temsil etmeye bir adım daha yaklaşmıştır.

2.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMI

Bu araştırmanın varsayımları şunlardır:

- Araştırmada kullanılan soru formu ve ölçeklerin, lise öğrencileri tarafından içten bir şekilde yanıtlandığı varsayılmaktadır.

2.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Bu araştırmada örnekleme, olasılıklı olmayan yöntemlerden kolayda/uygun örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır. Olasılıklı örneklem yöntemlerinden birinin kullanılamaması temsil düzeyini sınırlamaktadır.
- Araştırmada kamu ve özel liselere ulaşılması hedeflenmiş olsa da özel liselerin kurum politikaları nedeniyle anket uygulamasına izin vermemeleri örneklemin temsil gücünü sınırlamaktadır.
- 6-7 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş'ta gerçekleşen depremler sebebiyle Türkiye'nin Güneydoğu ve Akdeniz Bölgeleri olumsuz bir şekilde etkilenmiş olup, bu bölgelerdeki illerden toplanması beklenen verilere ulaşmakta güçlük çekilmiştir.
- Oluşturulan ölçme aracının uzunluğu yer alabileceği düşünülen diğer bağımsız değişkenlere ilişkin ölçeklerin araştırmaya dahil edilmesini sınırlamaktadır.
- Grup çalışmasında öğrencilerin dürtüsellikleri oturumların akışına yönelik bir kısıtlama yaratmıştır.
- Öğrenciler grup çalışması için kontrol grubuna katılım isteği göstermemeleri nedeniyle deney-kontrol gruplu yarı-deneysel desen kullanılamamıştır.

2.6. TANIMLAR

Ergenler: Bu araştırmadaki ergenler 13-18 yaşları arasındaki Türkiye'de liselerde eğitim görmekte olan çocukları ifade etmektedir.

Teknolojik araç: Teknolojik araçlar bilgisayar, akıllı telefon, tablet, konsol gibi cihazları, Instagram, Snapchat, TikTok gibi sosyal medya uygulamalarını, dijital oyunları ve internet gibi araçların genelini ifade etmektedir.

Teknoloji bağımlılığı: Teknoloji bağımlılığı kavramı çatı kavram olarak kullanılmakta olup, telefon, tablet, bilgisayar, konsol, dijital oyun gibi araçlara yönelik bağımlılığı ifade etmektedir.

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölüm araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama tekniği ve araçları, verilerin toplanması, çözümlenmesi, yorumlanması, süre ve olanaklara ilişkin bilgileri içermektedir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ/DESENİ

Araştırma karma yöntem ile tasarlanmıştır. Karma yöntem ile nicel ve nitel veriler toplanır, analiz edilir ve bütünleştirilir. Karma yöntem basitçe nitel ve nicel verilerin bir araya getirilmesi değildir (Creswell, 2017). Bu yöntemle araştırma farklı yaklaşımların her birinin tek başına sağlayacağından daha fazla bir katkı ile anlaşılabilir. Karma yöntemin kullanılmasının ardında yatan gerekçe “geliştirme” olup, nitel boyutta elde edilen sonuçların nicel boyutu geliştirmesi ve yönlendirmesi esasına dayanmasıdır (Greene vd., 1989).

Araştırmanın deseni keşfedici sıralı desendir. Keşfedici desen “araştırmacının nitel verileri keşfetmekle başladığı daha sonra ise bu bulguları nicel araştırma boyutunda kullandığı bir desendir”. Bu desenin amacı nitel boyuttan elde edilen verilerin evrene genellenip genellenemeyeceğini görmektir (Creswell, 2017). Bu desenin kullanılmasının amacı, ergenlerde teknoloji kullanımının sosyal hizmet perspektifinden keşfedilmesine yönelik bir ihtiyaç hissedilmesidir.

Araştırmanın nitel boyutunda fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desen “birkaç kişinin bir fenomen veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamını tanımlar” (Creswell, 2018). Araştırmanın nicel boyutunda tarama modeli ilişkisel desen kullanılmıştır. Tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu çalışmada ergenlerin teknoloji bağımlılıkları ile ilgili değişkenler nitel kısımdan elde edilen bulgular ile belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki farklılığın, ilişkinin ve yordayıcılığın belirlenmesi ilişkisel desen ile sağlanmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın nitel boyutundaki çalışma grubunu 14-18 yaş arasında, liselerde eğitim görmekte olan ergenler; ebeveynler ve öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında ergenlerin teknoloji kullanımlarını aile ve okul perspektifinden de

keşfedebilmek amacıyla öğretmenlerin ve ebeveynlerin görüş ve düşünceleri öğrenilmiştir. Toplamda 25 ergen, yedi öğretmen ve sekiz ebeveyn ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı çeşitli illerden ergenlere, ebeveynlere ve öğretmenlere ulaşmaya çalışmış, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edenlerle görüşmüştür. Katılımcıların seçiminde çeşitliliği sağlamaya, yani katılımcıların farklı sosyo-ekonomik düzeylerden yer almalarına, cinsiyet dağılımının dengeli olmasına, çeşitli teknolojik araçları kullanıyor olmalarına dikkat edilmiştir. Katılımcılarla elde edilen veriler doygunluk noktasına ulaşıncaya kadar devam edilmiştir. Görüşmeler

3.3. EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın nicel boyutunda Türkiye çapında ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan ergenlere ulaşılması hedeflenmiştir. Bu kısımda ebeveyn ve öğretmenlere soru formu uygulanmamıştır. Ergenlerin içinde bulunduğu evrende Türkiye'yi genel olarak temsil edebilmesi için İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması'nda yer alan 12 bölgeden en yoğun nüfuslu bir il seçilip o ildeki öğrenci sayıları üzerinden hesaplama yapılmıştır. Bu iller Tekirdağ, İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa, Antalya, Kayseri, Şanlıurfa, Van, Erzurum, Samsun ve Trabzon'dur. Verilerin her bir bölgedeki çeşitli illerden farklı sosyo-ekonomik düzeyi temsil edebilecek ilçelerdeki ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan öğrencilerden toplanmasına dikkat edilmiştir. Örneklem olasılıklı olmayan yöntemlerden kolayda/uygun örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır. Örneklem hesaplaması aşağıda sunulmuştur.

Bu illerde eğitim görmekte olan lise öğrencilerinin sayısı Milli Eğitim İstatistikleri'nde (Milli Eğitim Bakanlığı, 2022) araştırmanın gerçekleştirilmeye başlandığı 2022 yılı için şu şekildedir:

Tablo 1. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması'nda yer alan en yoğun nüfuslu iller ve öğrenci sayıları

BÖLGE	ÖZEL	RESMİ	TOPLAM
İstanbul	148.109	707.772	855.881
Tekirdağ	6.752	56.156	62.908
İzmir	27.033	185.503	212.536
Bursa	21.705	147.970	169.675
Ankara	56.334	252.787	309.321
Antalya	17.044	130.986	148.030
Kayseri	8.831	84.498	93.329
Samsun	8.853	69.668	78.521
Trabzon	2.207	41.616	43.823
Erzurum	3.940	45.890	49.830
Van	7.223	86.763	93.986
Şanlıurfa	21.591	139.771	161.362
TOPLAM	329.822	1.949.380	2.279.202

Evrenin bilindiği durumda çalışmanın örneklem büyüklüğü %95 güven düzeyinde, literatürden elde edilen bilgiye göre (Irmak ve Erdoğan, 2016) ergenlerin dijital bağımlılık prevalansının $p=0.288$ (%28.8) olasılık ve $d=0,02$ sapma ile gerekli olan toplam örneklem büyüklüğü en az 1968 kişi olarak belirlenmiştir. Belirlenen örneklem büyüklüğüne göre büyüklüğe orantılı dağıtım yapıldığında özel okullardan ($n=285$) ve resmi okullardan ($n=1683$) öğrenci seçimi gerçekleştirilmesi planlanmış ve her bir ilden seçilecek en az örneklem sayısı Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması'ndaki bölgelere göre beklenen asgari örneklem büyüklüğü ve ulaşılan örneklem sayısı

BÖLGE	ÖZEL	RESMİ	TOPLAM	ULAŞILAN
İstanbul	128	611	739	642
Batı Marmara	6	48	54	51
Ege	23	160	183	193
Doğu Marmara	19	128	147	180
Batı Anadolu	49	218	267	393
Akdeniz	15	113	128	117
Orta Anadolu	8	73	81	94
Batı Karadeniz	8	60	68	98
Doğu Karadeniz	2	36	38	94
Kuzeydoğu Anadolu	3	40	43	44
Ortadoğu Anadolu	6	75	81	39
Güneydoğu Anadolu	18	121	139	26
TOPLAM	285	1683	1968	1971

Örneklem büyüklüğü toplamda 1968 olarak belirlenmiş olup, ulaşılan örneklem 1971'dir. Özel okullardan ulaşılmaması beklenen sayıya erişilememiş, büyük çoğunlukla resmi okullardan katılım sağlanmıştır. Ayrıca 6-7 Şubat 2023 tarihlerinde Kahramanmaraş'ta yaşanan depremler nedeniyle bölgedeki ergenlerin ve okulların olumsuz etkilenmeleri nedeniyle Güneydoğu Anadolu bölgesinden hedeflenen sayıya ulaşılamamıştır.

3.4. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın nitel ve nicel boyutlarında farklı veri toplama araçları kullanılmıştır. İlk olarak nitel boyutta ergenlerin dijital bağımlılıklarını keşfetmeye yönelik yarı yapılandırılmış ergen görüşme formu, ebeveyn görüşme formu ve öğretmen görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formları araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ergen

görüşme formu, ergenin teknoloji kullanımını, kendi teknoloji kullanımına yönelik değerlendirmelerini, çocuk ve gençlerde problemlili teknoloji kullanımının nasıl ortadan kaldırılabilceğine ve kimlerin bunda rol oynayabilceğine ilişkin değerlendirmelerini öğrenmeyi içeren sorulardan oluşmaktadır. Öğretmen görüşme formu, öğretmenlerin teknoloji kullanımını, öğrencilerin teknoloji kullanımını, öğrencilerin teknoloji kullanımına yönelik değerlendirmelerini, öğrencilerde problemlili teknoloji kullanımının nasıl ortadan kaldırılabilceğine ve kimlerin bunda rol oynayabilceğine ilişkin değerlendirmelerini öğrenmeyi içeren sorulardan oluşmaktadır. Ebeveyn görüşme formu, ebeveynlerin teknoloji kullanımlarını, çocukların teknoloji kullanımlarını, problemlili teknoloji kullanımının nasıl ortadan kaldırılabilceğine ve kimlerin bunda rol oynayabilceğine ilişkin değerlendirmelerini öğrenmeyi içeren sorulardan oluşmaktadır. Görüşmelerde katılımcıların teknoloji kullanımını ortaya koymaya çalışan sorular bilgisayar, tablet gibi donanım ve sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar gibi yazılımların kullanımını öğrenmeyi hedefleyen sorulardır. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler ortalama 51 dakika (min=40, max=66), öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmeler ortalama 61 dakika (min=48, max=78) ve ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler ortalama 55 dakika (min=31, max=83) sürmüştür.

Nicel veri toplama aracı sosyo-demografik bilgiler soru formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Aile Aidiyet Ölçeği, Okula Aidiyet Ölçeği, Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Envanteri olmak üzere 8 kısım ve 119 maddeden oluşmaktadır. Nicel veri toplama aracı derinlemesine görüşmelerden elde edilen bulgular incelenerek başlıca konular üzerine şekillenmiştir. Bu çalışma özelinde ölçeklerin güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Hazırlanan soru formu uzun olduğundan öğrencilerin soru formuna verdikleri yanıtın içten olup olmadığını test etmek, sistematik hatayı azaltmak amacıyla üç adet kontrol sorusu sorulmuştur. İki tanesi “Lütfen bu soruya katılmıyorum yanıtını veriniz” sorusudur. Bu sorular Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin maddeleri arasına rastgele yerleştirilmiştir. Diğer soru ise soru formunun en sonuna yerleştirilmiş, “Anket sorularını nasıl doldurdunuz?” sorusudur. Öğrencilerden bu soruya yanıt olarak şu şıklardan birini seçmeleri beklenmiştir: a. tüm soruları okudum, düşünerek yanıtladım, b. kimi soruları düşünmeden işaretledim, c. çoğunu düşünmeden işaretledim.

3.4.1. Sosyodemografik bilgiler soru formu

Sosyodemografik bilgiler soru formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup ergenlerin sosyodemografik bilgilerini ve teknoloji kullanım durumlarını ortaya koymayı hedefleyen 19 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Dijital Bağımlılık Ölçeği Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert yapıdan oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach'ın Alfa güvenilirlik katsayısı 0.874 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktörlerinde güvenilirliğin; aşırı kullanma faktöründe .74, nüks etme faktöründe .79, hayatın akışını engelleme faktöründe .76, duygu durumu faktöründe .74, bırakamama faktöründe .72 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Aşırı Kullanımı (1-5. maddeler), Nüks Etme (6-8. maddeler), Hayatın Akışını Engelleme (9-12. maddeler), Duygu Durumu (13-16. maddeler) ve Bırakamama (17-19. maddeler) olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Herhangi bir kesme noktası olmayan ölçek ham puanları çalışmalarda kullanılmaktadır. Maddelerin her biri 1 ile 5 arasında puanlanarak (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçeğin tüm maddelerine olumsuz olarak yanıt verilmesi durumunda alınabilecek en düşük puan 19 iken olumlu yanıt verilmesi durumunda alınabilecek en yüksek puan 95 olmaktadır.

Bu çalışmada Doğrulamalı Faktör Analizi ile ölçeğin CFI değeri 0,930, TLI değeri 0,916, RMSEA değeri 0,061 (lower:0,058, upper:0,064), SRMR değeri 0,045 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,900, Aşırı Kullanımı alt boyutu için 0,751, Nüks Etme alt boyutu için 0,867, Hayatın Akışını Engelleme alt boyutu için 0,753, Duygu Durumu alt boyutu için 0,758, Bırakamama alt boyutu için 0,715 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)

Regina vd., (2016) tarafından geliştirilmiş, Savcı, Ercengiz ve Aysan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipinde (1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman) puanlanmaktadır. Tek faktörlüdür ve 9 maddeden oluşmaktadır. Cronbach α katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Doğrulamalı Faktör Analizi ile ölçeğin 6 ile 9 ve 7 ile 9. maddeleri arasında kovaryans oluşturularak CFI değeri

0,949, TLI değeri 0,927, RMSEA değeri 0,079 (lower:0,072, upper:0,087), SRMR değeri 0,040 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0,857 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Aile Aidiyet Ölçeği (AAÖ)

Mavili vd. (2014) geliştirilmiştir. Ölçeğin; aile aidiyeti ve kendilik aidiyeti olmak üzere iki boyut kapsadığı belirlenmiştir. Kendilik aidiyeti alt boyutu 10'u olumlu, 2'si olumsuz olmak üzere 12 maddeden oluşmaktadır. Aile aidiyeti alt boyutu 3'ü olumlu, 2'si olumsuz olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek derecelendirilmesi; tamamen katılmıyorum (1), tamamen katılıyorum (5) arasında puanlanmış olup 5'li likert tipindedir. 5, 7, 9, ve 12. maddeler olumsuz maddeler olup tersten hesaplanmaktadır. Ters çevirme işlemi tamamlandıktan sonra 1, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17. soruların toplamı "kendilik aidiyeti alt boyutu"nu ölçerken 2, 5, 8, 9, 16. soruların toplamı "aile aidiyeti alt boyutu"nu ölçmektedir. Bununla birlikte her ikisinin toplamı "aile aidiyeti toplam puanını" vermektedir. İki alt boyut birlikte aile aidiyet toplam puanını vermektedir. Ölçeğin toplamından en düşük 17 puan, en yüksek 85 puan alınabilmekte ve puan artışıyla aile aidiyeti artmaktadır.

Bu çalışmada aile aidiyeti alt boyutunun faktör yükü düşük olan (<0,300) ikinci ve dördüncü maddeleri çıkarılarak hesaplandığında, Doğrulayıcı Faktör Analizi ile ölçeğin CFI değeri 0,937, TLI değeri 0,926, RMSEA değeri 0,081 (lower:0,077, upper:0,085), SRMR değeri 0,036 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,931, Kendilik Aidiyeti alt boyutu için 0,914, Aile Aidiyeti alt boyutu için 0,810 olarak bulunmuştur.

3.4.5. Okula Aidiyet Ölçeği (OAÖ)

Okula Aidiyet Ölçeği, ergenlerin okula aidiyetlerini ölçmek amacıyla Goodenow (1993) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarılama çalışması ise Arslan ve Duru (2017) tarafından yapılmıştır. Toplam madde sayısı 10'dur. 1 = Hiçbir zaman, 2 = Bazen, 3 = Sık Sık, 4 = Her zaman şeklinde 4'lü likert tipindedir. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebileceği gibi alt ölçeklerde kullanılarak puanlanabilir: Okulda Dışlanmışlık Ölçeği (2, 3, 5, 8 ve 10. maddeler) ve Okulda Kabul Ölçeği (1, 4, 6, 7 ve 9. maddeler). 2, 3, 5, 8 ve 10. maddeler ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Ölçek

toplamından alınan puanlar arttıkça yüksek düzeyde okul aidiyetinin olduğu söylenebilmektedir.

Bu çalışmada Doğrulatoryıcı Faktör Analizi ile ölçeğin CFI değeri 0,947, TLI değeri 0,930, RMSEA değeri 0,067 (lower:0,061, upper:0,074), SRMR değeri 0,039 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,834, Okulda Kabul alt boyutu için 0,833 ve Okulda Dışlanma alt boyutu için 0,648 olarak bulunmuştur.

3.4.6. Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği (ÇBÖDÖ)

Nilsen vd., (2020) tarafından geliştirilmiş ve Gülüm ve Tığrak (2022) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek kısa formu 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 1. 2. ve 3. maddeler ters puanlanmaktadır. 1-Kesinlikle katılıyorum 2-Katılmıyorum 3-Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4-Katılıyorum 5-Tamamen katılıyorum şeklinde 5'li likert tipindedir.

Bu çalışmada ölçek iki faktörlü bir yapı olarak anlamlı çıkmıştır. Yani ölçeğin 1, 2 ve 3. maddeleri ketleme ve 4, 5 ve 6. maddeleri başlatma alt boyutunu oluşturmaktadır. Bu yapı Gülüm ve Tığrak (2022) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışması ışığında tasarlanmıştır. CFI değeri 0,966, TLI değeri 0,946, RMSEA değeri 0,070 (lower:0,059, upper:0,080), SRMR değeri 0,037 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,707, Ketleme alt boyutu için 0,809, başlatma alt boyutu için 0,707 olarak bulunmuştur.

3.4.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Zimet, vd. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Eker ve Akar (1995), tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Eker, vd. (2001) tarafından gözden geçirilmiş soru formu ile psikometrik özellikleri tekrar test edilmiştir. Ölçek aile (madde 3,4,8,11), arkadaş (madde 6,7,9,12) ve özel insan (madde 1,2,5,10) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve 1 (kesinlikle hayır)'den 7 (kesinlikle evet)'e kadar olmak üzere likert tipi 12 madde içermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.89'dir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 13 maksimum puan 84'tür. Ölçeğin kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, bireylerin algıladıkları sosyal destek artmaktadır.

Bu çalışmada Doğrulayıcı Faktör Analizi ile ölçeğin CFI değeri 0,971, TLI değeri 0,963, RMSEA değeri 0,080 (lower:0,075, upper:0,086), SRMR değeri 0,031 olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin toplam puanı için 0,890, Aile alt boyutu için 0,905, Arkadaş alt boyutu için 0,921 ve Özel İnsan alt boyutu için 0,966 olarak bulunmuştur.

3.4.8. Sosyal Problem Çözme Envanteri (SPÇE)

D'Zurilla vd., (2002'nden akt. D'Zurilla, vd., 2004) tarafından geliştirilen ölçek Çekici (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Ölçme aracı toplamda 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte toplam 25 madde yer almaktadır. Maddeler 0-Hiç uygun değil, 1-Çok az uygun, 2-Kısmen uygun, 3-Çok uygun, 4-Tamamen uygun olmak üzere beşli olarak derecelendirilmektedir. Her bir alt ölçeğe ait toplam puan elde edilebildiği gibi ölçekten genel toplam puan da elde edilebilmektedir. Her bir alt ölçeğe ait maddeler şöyledir; Probleme Olumlu Yönelim alt ölçeğinde madde 4, 5, 13, 15 ve 22; Probleme Olumsuz Yönelim alt ölçeğinde madde 1, 3, 7, 8 ve 11; Rasyonel Problem Çözme alt ölçeğinde madde 12, 16, 19, 21 ve 23; Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt ölçeğinde madde 2, 14, 20, 24 ve 25; Kaçınan Tarz alt ölçeğinde ise madde 6, 9, 10, 17 ve 18 yer almaktadır. Ölçme aracında tersten puanlanan maddeler yoktur. Her bir alt ölçeğe ait toplam puan elde etmek için o alt ölçeğe giren maddelere ait puanların toplanması yeterlidir. Ancak ölçekten genel toplam puan elde edebilmek için özel bir formülün uygulanması gerekir.

Genel toplam puan için uygulanması gereken formül şöyledir: SPÇE-KF Genel Toplam Puan = POY tp + RPÇ tp + (20-POSY tp) + (20 -DDT tp) + (20 -KT tp). Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100' dür. Yüksek puan sosyal problem çözme becerisinin "iyi düzeyde olduğunu" gösterirken düşük puanlar ise sosyal problem çözme becerisinin düşük düzeyde olduğunu gösterir. Alt ölçeklerden Probleme Olumlu Yönelim ve Rasyonel Problem Çözme sosyal problem çömede "yapıcı (işlevsel) yaklaşım" ı; Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz ise "yapıcı olmayan (işlevsel olmayan) yaklaşım" ı temsil etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Doğrulayıcı Faktör Analizi ile ölçeğin CFI değeri 0,917, TLI değeri 0,906, RMSEA değeri 0,054 (lower:0,052, upper:0,057), SRMR değeri 0,060 olarak

bulunmuştur. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri 0,400'den büyük çıkmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçek toplam puanı için 0,806, Probleme Olumlu Yönelim alt boyutu için 0,804, Probleme Olumsuz Yönelim alt boyutu için 0,830, Rasyonel Problem Çözme alt boyutu için 0,764, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt boyutu için 0,694 ve Kaçınan Tarz alt boyutu için 0,811 olarak bulunmuştur.

3.5. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan E-35853172-300-00002846569 sayı ve 16.05.2023 tarihli ve E-66777842-300-00003203902 sayı ve 16/11/2023 tarihli etik komisyon izinleri alınmıştır. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığından 85559511 sayı ve 28.09.2023 tarihli izin alınmıştır. Araştırma kapsamında nitel veriler Mart-Ekim 2023 tarihleri aralığında toplanmıştır. Nicel veriler Kasım 2023 - Ocak 2024 aralığında toplanmıştır. Grup çalışması ise 23 Kasım 2023 - 4 Ocak 2024 aralığında gerçekleştirilmiştir.

Ankara'da yaşayan katılımcılarla yapılan görüşmeler yüz yüze, Ankara dışında yaşayan katılımcılarla yapılan görüşmeler Zoom platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Nicel soru formu Google Form üzerinden hazırlanmıştır. Örneklem seçiminde belirlenen bölgelerdeki okullar rastgele seçilip telefonla aranarak öğretmenler üzerinden öğrencilere soru formlarının ulaştırılması beklenmiştir. Ankara ili içinde okullara gidilerek, öğrencilerden soru formunun yer aldığı Google Forms linkinden oluşturulan QR kodu telefonlarından okutarak soru formunu doldurmaları beklenmiştir. Toplamda 2257 öğrenci soru formuna yanıt vermiştir.

3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Ergenler, ebeveynler ve öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmelerde ses kayıtları alınmıştır. Ses kayıtları Microsoft Word programında yazıya geçirilmiş ve deşifreler analiz edilmiştir. Nitel analizler ve kelime bulutları MAXQDA 22 yazılımı ile yapılmıştır. Öğrencilerin, öğretmenlerin ve velilerin aktarımlarına ilişkin kodlar oluşturulmuştur. Kodlarla kategoriler, kategorilerle temalar belirlenmiştir.

Nicel verilerin analizi için öncelikle katılımcıların kontrol sorularına verdikleri yanıtlar incelenmiş ve kontrol sorularına yanlış yanıt veren katılımcıların yanıtları silinmiştir. Ayrıca ölçeklerden alınan puanların z puanları hesaplanmış, ± 3 'ün üzerindeki değere

(Alpar, 2000) sahip katılımcıların ve soru formunda eksik yanıtı bulunanların yanıtları da silinmiştir. Toplamda 286 yanıt silinerek 1971 öğrencinin yanıtı analiz edilmiştir. Analizler JASP 0.14.0.0, SPSS 25.0 ve AMOS 21.0 yazılımları ile yapılmış, betimsel, ilişkisel analizler ve yordayıcı analizleri kullanılmıştır. Yaşanılan bölgeye ilişkin analizlerin sunulduğu haritalar www.flourish.studio.com sitesinden tasarlanmıştır.

Yapı geçerliliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir. Normal dağılımın belirlenmesi için ortalama ve medyan değerlerinin yakınlığı, Histogram grafikleri, Boxplotlar oluşturulmuş, Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk-W teslerinin değerleri incelenmiştir. Değişkenlere ait iki kategori arasındaki farklılığın incelenmesi için normal dağılan verilerde Independent T Test, normal dağılmayan verilerde 2 Independent Samples Test kullanılmıştır. İki'den fazla kategori arasındaki farklılığın incelenmesi için normal dağılan verilerde One Way ANOVA, normal dağılmayan verilerde K Independent Samples T test kullanılmıştır. Bunlar arasında anlamlı çıkan farklılıklar Post-hoc testleri ile incelenmiştir. Bu kapsamda varyansların eşit olduğu durumda Bonferonni test ve varyansların eşit olmadığı durumda Games-Howell testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi ortaya koymak için veriler normal dağıldığından Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama durumunu ortaya koymak için Lineer Regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesi ile modeller kurulmuş ve incelenmiştir.

Gürbüz (2019)'e göre modelde;

- 5 ve daha az maddeden oluşan faktörlerde 1,
- 6 ile 11 maddeden oluşan faktörlerde 2,
- 2'den fazla maddeden oluşan faktörlerde 3'ten fazla düzeltme

yapılmamalıdır. Buradan hareketle model uyumunu güçlendirmek için faktörleri oluşturan maddeler arasında hata varyansları minimum sayıda birleştirilmiştir.

Kurulan yapısal eşitlik modellemelerinde gerekli varsayımlar incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki 0,600'ün altındadır. Ayrıca VIF değerleri 2'nin altındadır. Condition Index değerleri incelenmiş ve 30'un üzerinden değer görülmemiştir.

Dolayısıyla değişkenler arasında çoklu bağlantının olmadığı söylenebilir.

Grup çalışmasının analizi için SPSS yazılımı kullanılarak 2 Related Samples Wilcoxon testi uygulanmıştır.

En son olarak da karma yöntem analizi bulgularına yer verilmiştir. Karma yöntem analizi için sıralı nitel→nicel karma yöntemler araştırması çalışması yürütüldüğünden (Toraman, 2021), önce nitel metotlar ve nitel sonuçlar sunulmuş, nitel sonuçlardan elde edilen bulgular ışığında nicel örneklem, veri toplama ve analizine ilişkin detaylar raporlanmıştır.

3.7. ARAŞTIRMACININ KONUMU

Araştırmacı teknoloji bağımlılığı olgusunu “bağımlı” ya da “bağımlı değil” şeklinde dikotomik bir biçimde ele almamaktadır. Araştırmacı bağımlılık olgusunu problemlili kullanım, aşırı kullanım, kompulsif kullanım şeklinde çeşitliliklerini ele alan görüşlere (Dinç, 2015) katılmakta olup, iki uçlu düşünmekten kaçınarak araştırmayı yürütmüş, görüşme yapılan katılımcıları bu tür ikili sınıflama bağlamında değerlendirmemiştir. Özellikle görüşmeler esnasında ergenlerin teknoloji kullanımının genel görünümünü ortaya çıkarmayı hedeflemiştir.

3.8. SÜRE VE OLANAKLAR

Bu araştırma 2022-2023 ve 2023-2024 akademik yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma YEŞİLAY “Tezini Destekliyor” bursu ile desteklenmiştir.

3.9. GRUP ÇALIŞMASI

Çalışma kapsamında orta ve yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığı olan ergenlerle teknolojik araç kullanımına ilişkin farkındalık kazandırma amacıyla 7 oturumluk grup çalışması düzenlenmiştir. Grup çalışmasının katılımcıları nicel boyuttaki ölçümlerden edinilen bulgulardan hareketle orta ve yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığı olan ergenlerden seçilmiştir. Grup üyelerinin sayıları GPower 3.1 programı ile hesaplanmıştır. Araştırma hipotezinin örneklem büyüklüğü için Cohen’s $f=0.40$ ve $\alpha=0.05$ yanılma düzeyi, $(1 - \beta) = 0.80$ test gücü ile gerekli olan toplam örneklem büyüklüğü grubun toplamı için 18 olarak hedeflenmiştir. Ancak bu sayıya ulaşamamıştır. Toplamda 13 öğrenci ile grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Öntest ve sontest aşamalarında soru formu uygulanmıştır. Ayrıca son test aşamasında uygulanan

soru formunun yanı sıra katılımcılarla görüşmeler gerçekleştirilmiş ve grup çalışmasına ilişkin geri bildirimler alınmıştır. Bunlar bulgular kısmında sunulmaktadır.

Grup kapalı türde tasarlanmış olup, farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır. Grup çalışması planlanırken nitel boyutta gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen öz-farkındalık, öz-kontrol, serbest zaman faaliyetleri gibi konular göz önünde bulundurulmuş ve literatür bilgisinden hareketle oturumlar tasarlanmıştır. Literatürde teknoloji bağımlılığına yönelik gerçekleştirilen grup çalışmalarında sıklıkla BDT temelli uygulamalar yer almaktadır. Örneğin dış durduruculardan yararlanmak, teknolojik araç kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek, hatırlatıcı kartlar kullanmak, gevşeme egzersizlerini öğretme, sosyal becerilerin kazandırılması (Arısoy, 2009) gibi uygulamalar bulunmaktadır. Ergenlerin teknoloji kullanım davranışlarının altında yatan duyguları, düşünceleri, kullanma örüntülerini anlamaları ve yerine sağlıklı davranışları öğrenmeleri hedeflenen bu grup çalışması psikoeğitim türündedir. Psikoeğitim grupları özellikle okul ortamlarında bilişsel davranışsal konularda, beceri geliştirme ve öğretim odağında yürütülmektedir. Önleyici, bilişsel odaklı olması gibi özellikleri ile psiko-eğitim grubunun tasarlanması bu çalışmanın amacı olan farkındalığı sağlamasına zemin hazırlamaktadır (Güçray vd., 2009).

Grup üyeleri hakkındaki bilgiler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Grup çalışmasına katılan üyeler hakkındaki bilgiler

Üye	Cinsiyet	Yaş	Üyeliği Bulunan Sosyal Medya Uygulamaları
Üye 1	Erkek	14	Instagram, Whatsapp, YouTube, Google
Üye 2	Erkek	14	Instagram, Whatsapp, YouTube
Üye 3	Erkek	14	Instagram, TikTok, Twitter/X, Snapchat, Whatsapp, YouTube
Üye 4	Erkek	14	Instagram, TikTok, Snapchat, Whatsapp, YouTube
Üye 5	Kız	14	Instagram, TikTok, Twitter/X, Snapchat, Whatsapp, YouTube
Üye 6	Erkek	14	Instagram, TikTok, Whatsapp, YouTube

Üye 7	Erkek	15	Instagram, Whatsapp, YouTube
Üye 8	Erkek	15	Instagram, YouTube
Üye 9	Erkek	14	Instagram, Twitter/X, Whatsapp, YouTube
Üye 10	Erkek	14	Instagram, Whatsapp, YouTube
Üye 11	Kız	14	Instagram, TikTok, Snapchat, Whatsapp, YouTube
Üye 12	Kız	15	Whatsapp, YouTube
Üye 13	Kız	14	YouTube

Grup çalışmasının oturumları şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

1. Oturum: Tanışma

Bu oturum grup liderinin kendini ve bu çalışmanın amacını ve sürecini bahsetmesiyle başlamıştır. Ardından öğrencilerle tanışma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Ayrıca grup kuralları oluşturulmuştur. Bu kapsamda birbirlerinin sözlerini dinlemeleri, saygı duymaları, fiziksel ve sözlü şiddet uygulamamaları üzerine kurallar konulmuştur.

Tanışma oyunu sonrasında üyelerin teknolojik araç kullanımları öğrenilmiştir. Üyelere hangi cihazlara sahip oldukları, dijital oyun oynayıp oynamadıkları ve üye oldukları sosyal medya uygulamaları sorulmuştur.

Öğrencilere kullandıkları cihazlar ve sosyal medya uygulamalarını “Teknoloji Kullanım Çizelgesi”ne yazmaları üzerine bir ev ödevi verilmiştir.

2. Oturum: Teknolojik Araç Kullanım Amaçları

Oturumun başlangıcında önceki hafta verilen ödevler toplanmış ve öğrencilerle birlikte sözlü olarak değerlendirilmiştir. Ardından ısınma oyunu oynanmıştır.

Isınma oyunundan sonra öğrencilere insanların teknolojik araçları, sosyal medya uygulamalarını kullanma amaçları üzerine bilgi verilmiştir. Sonrasında öğrencilere hangi amaçlar ile teknolojik araçları kullandıkları sorulmuştur. Öğrenciler tarafından olumsuz duygulardan uzaklaşmak için teknoloji

kullanımına değinilmiştir. Hangi olumsuz duygu ve durumlarda telefonlarını daha çok kullandıkları üzerinde durulmuştur.

Ev ödevi olarak oturum sonunda “Teknolojik Araç Kullanım Çizelgesi” dağıtılmıştır. Bu çizelge önceki hafta verilen çizelgeye kıyasla hangi amaçla teknolojik araçları kullandıklarını yazabilecekleri bir alan içermiştir. Oturumun özeti yapılarak sonlandırılmıştır.

3. Oturum: Teknolojik Araç Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Öğrencilerden önceki hafta verilen çizelgeler toplanmış ve öğrencilerin ödevlere ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır.

Öğrencilere teknoloji bağımlılığı ve problemlili teknoloji kullanımı üzerine bilgi verilmiş, ardından teknoloji bağımlılıklarını ortaya koymak için 9 kriteri içeren bir bilgilendirme metni dağıtılmıştır. Kendilerinde var olduklarını düşündükleri maddeleri işaretlemeleri istenmiştir.

Ardından ısınma oyunu oynanmıştır. Isınma oyunu sonrasında teknoloji kullanımının etkilerinden bahsedilmiştir. Öğrencilerle birlikte yazı tahtasına teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz etkileri, psikolojik, bedensel, sosyal, ekonomik ve okul yönleri ile yazılmıştır. Öğrencilerin bu etkileri kendilerinden örneklerle anlatabilmesi için bir etkinlik yapılmıştır.

Son olarak oturumda yapılanlar birlikte özetlenmiş ve öğrencilerin uyku saatlerini not etmeleri beklenen bir ev ödevi verilmiştir.

4. Oturum: Zaman Yönetimi

Öğrencilere verilen ödev birlikte değerlendirilmiştir. Ardından zaman yönetimine ilişkin bilgiler verilmiştir. Öğrencilerin yaşamlarındaki orta ve uzun vadeli hedefleri öğrenilmiş, bu hedeflere ulaşmak için kısa vadede neler yapabilecekleri üzerine konuşulmuştur.

5. Oturum: Duygu ve Beden Farkındalığı ve Kas Gevşetme

Önceki haftanın özeti yapılarak oturuma başlanmıştır. Bir hafta boyunca uyku saatlerinde bir değişiklik olup olmadığı öğrenilmiştir.

Öğrencilerle duygularını tanımları için duygular ve düşünceler hakkında bilgi verilmiştir. Ardından olumsuz ve istenmedik duygularla baş edebilmenin yolları hakkında birlikte beyin fırtınası yapılmıştır. Sonrasında öğrencilere beden farkındalığı ve kas gevşetme egzersizleri yaptırılmıştır.

6. Oturum: Sağlıklı Yaşama Yönelik İpuçları

Öğrencilerin teknolojiyi aşırı kullanımlarına engel olmak, teknolojik araçlar dışında vakit geçirebilecekleri sağlıklı alanları hatırlatmak ve teknolojinin yarattığı dikkat sorunlarına değinmek amacıyla bilgi verilmiştir. Öğrencilerin vakit geçirdikleri alanlar ve serbest zaman aktiviteleri üzerine konuşulmuştur. Ardından öğrencilerin dikkatlerini toplama becerisi kazanmaları üzerine bir etkinlik yapılmıştır.

7. Oturum: Değerlendirme

Son oturumda bütün öğrencilerden grup çalışmasına ilişkin sözlü değerlendirmeleri alınmıştır. Ardından öğrencilere yiyecek ve içecek ikram edilmiş, bu sırada son-test uygulaması yapılmıştır.

Grup çalışmasına katılımları için teşekkür belgesi ve motivasyon için kullanılan hediye çekleri dağıtılmış, fotoğraf çekimi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Karma yöntem keşfedici desenle gerçekleştirilen bu araştırmada öncelikle nitel, daha sonra nicel veriler toplanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda 25 öğrenci, 7 öğretmen ve 8 ebeveyn ile görüşme gerçekleştirilmiş olup, içerik analizlerine yer verilmiştir. Nicel boyutta ise Türkiye'nin 12 bölgesinden toplam 1971 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu kısımda nitel boyuttaki bulgulara, nicel bulgulara, hem nitel hem nicel bulguların birlikte analizlerine yer verilmiştir. Ayrıca grup çalışmasından elde edilen bulgular da sunulmuştur.

4.1. NİTEL BULGULAR

Bu kısımda öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmelerin bulguları yer almaktadır.

4.1.1. Öğrencilerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları

Görüşmeye katılan öğrencilerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 16'dır. 13 öğrenci kız, 12 öğrenci erkektir. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türleri anadolu lisesi, fen lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi, özel okul ve açık lisedir. Öğrencilere ilişkin tanıtıcı bilgiler Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Görüşme yapılan öğrencilere ilişkin tanıtıcı bilgiler

Kod	Yaşadığı yer	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Okul türü
Öğrenci 1	İzmir	Kız	18	12. Sınıf	Anadolu lisesi
Öğrenci 2	İzmir	Kız	18	12. Sınıf	Anadolu lisesi
Öğrenci 3	İstanbul	Erkek	18	12. Sınıf	Anadolu lisesi
Öğrenci 4	Tekirdağ	Erkek	14	9. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 5	Tekirdağ	Kız	14	9. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 6	Bursa	Erkek	17	12. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 7	Bursa	Kız	17	11. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 8	Bursa	Kız	15	9. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 9	Bursa	Erkek	16	10. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 10	Ankara	Erkek	15	9. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 11	Ankara	Erkek	18	12. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 12	Ankara	Erkek	18	12. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 13	Ankara	Erkek	16	11. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 14	Ankara	Kız	17	11. Sınıf	Fen lisesi
Öğrenci 15	Ankara	Erkek	15	10. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 16	Ankara	Kız	17	11. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 17	Ankara	Kız	17	12. Sınıf	Açık lise

Öğrenci 18	Ankara	Erkek	16	11. Sınıf	Mesleki ve teknik anadolu lisesi
Öğrenci 19	Ankara	Kız	18	12. Sınıf	Açık lise
Öğrenci 20	Ankara	Kız	14	9. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 21	Ankara	Kız	16	11. Sınıf	Anadolu lisesi
Öğrenci 22	Ankara	Kız	17	12. Sınıf	Anadolu lisesi
Öğrenci 23	Ankara	Erkek	15	10. Sınıf	Özel okul
Öğrenci 24	Ankara	Kız	17	12. Sınıf	Açık lise
Öğrenci 25	Ankara	Kız	17	12. Sınıf	Mesleki ve teknik anadolu lisesi

Şekil 2. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen kelime bulutu



Yazar tarafından hazırlanmış olup, bir, şey, kadar, -de/da vb. kelimeler ve sayılar filtrelenerek sunulmuştur.

Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda “Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgileri”, “Sahip Olunan Teknolojik Araçlar”, “Teknolojik Araç Kullanımı”, “Sosyal Medya”, “Dijital Oyun”, “Teknoloji Kullanımının Etkileri”, “Teknoloji Kullanımını Değerlendirme”, “Teknoloji Kullanımını Denetleme” ve “Öğrencilerin Aşırı Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almaları için Diğer Çocuk ve Gençlere Yönelik Önerileri” temaları oluşturulmuştur. Oluşturulan temalar, kategoriler ve kodlar Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar

TEMA	KATEGORİ	KOD
Öğrencilere İlişkin Bilgiler	Kişisel özellikler	
	Öğrencilerin Aileleri ile İlgili Bilgiler	-Birlikte Yaşama Durumları -Aile Üyeleri Arasındaki İlişkiler -Aile Üyeleri ile Gerçekleştirilen Etkinlikler
	Okul Başarısı ile İlgili Bilgiler	
	Sosyal Çevre ile İlgili Bilgiler	-Arkadaşlar ile İlişkiler -Sanal Ortamdan Edinilen Arkadaşlıklar -Arkadaşlar ile Gerçekleştirilen Etkinlikler
	Serbest Zaman Faaliyetlerine İlişkin Bilgiler	-Sokak Oyunları -Spor -Müzik
Sahip Olunan Teknolojik Araçlar	Bilgisayar	
	Tablet	
	Televizyon	
	Telefon	
	Konsol	
Teknolojik Araç Kullanımı	İnternet	
	Gün İçinde Teknolojik Araçlara Ayrılan Vakit	
	Temel İhtiyaçlar Esnasında Teknolojik Araçların Kullanımı	-Yalnızlığı Giderme -Eğlenme -Kaçış -Boş Zaman Değerlendirme / Can Sıkıntısını Giderme -İletişim Kurma -Bilgi Edinme

	Öğrencilerin Aile Üyelerinin Teknoloji Kullanımı	-Ebeveynlerinin Kullandıkları Araçlar -Dijital Ebeveynlik
	Öğrenciler Tarafından Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları	
	Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amacı	-Boş Zaman Değerlendirme -İletişim Kurma -Eğlenme -Bilgi Edinme -Sorunlardan Kaçış -Belirsiz
Sosyal Medya	Facebook	
	Instagram	-Öğrencilerin Instagram'a Üyelik Süreleri -Öğrencilerin Instagramı Kimden Görüp Üye Olduğu -Instagram'da Geçirilen Süre -Öğrencilerin Instagram'da Takip Ettiği İçerikler -Öğrencilerin Instagram'da İçerik Üretme Durumu -Öğrencilerin Instagramı Kullanma Biçimleri -Öğrencilerin Instagramı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler
	Snapchat	-Snapchatte Geçirilen Süre -Öğrencilerin Snapchati Kullanma Amaçları -Öğrencilerin Snapchat'te İçerik Üretme Durumu -Öğrencilerin Snapchat'i Silme Durumlarına İlişkin Bilgiler
	Tik Tok	-Öğrencilerin Tik Tok'a Üyelik Süreleri -Öğrencilerin Tik Tok'u Kimden Görüp Üye Olduğu -Tik Tok'ta Geçirilen Süre -Tik Tok'ta Takip Edilen ve Paylaşılan İçerikler -Öğrencilerin Tik Tok'u Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler
	Twitter	-Öğrencilerin Twitter'a Üyelik Süreleri -Öğrencilerin Twitter Kullanım Amaçları -Öğrencilerin Twitter'ı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler
	Whatsapp	-Gün İçinde Whatsapp'ta Geçirilen Süre
	YouTube	-Öğrencilerin Youtube Kullanım Amaçları

		-Youtube'da Geçirilen Süre -Youtube'da Takip Edilen İçerikler -Öğrencilerin Youtube'da İçerik Üretme Durumu
Dijital Oyun	Öğrenciler Tarafından Oynanan Oyunlar	
	Öğrencilerin Kaç Yıldır Oyun Oynadığı	
	Oyun Oynanan Cihaz	
	Oyun İçi Diyalog	
	Dijital Oyun Yayıncılığı	
	Espor	
	Dijital Oyunlar Üzerinden Gelir Elde Etme	
Teknoloji Kullanımının Etkileri	Fiziksel	
	Psikolojik	
	Sosyal	
	Akademik	
	Ekonomik	
Teknoloji Kullanımını Değerlendirme	Kendi Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Öz-Değerlendirmeleri	-Meraksız -Farkında ve Kontrollü Kullanım -Amaçlı Kullanım -Orta Düzeyde Kullanım -Yüksek Düzeyde Kullanım -Bağımlılık ve Bağımlılık
	Kendi Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Aile Üyelerinin Değerlendirmeleri	-Yüksek Düzeyde Kullanıma Yönelik Değerlendirmeler -Akademik Kaygılar Nedeniyle Yapılan Değerlendirmeler -Fiziksel Zararlara Yönelik Vurgular -Nadiren Yapılan Uyarılar -Engelleme mi Güvenli Kullanımı Teşvik Etme mi?
Teknoloji Kullanımını Denetleme	Kendi Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Alma Durumu	
	Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almak İçin Kullanılan Yöntemler	-Dış Durdurucular -Öz-Kontrol -Sosyal Çevre -Hobi ve Spor
Öğrencilerin Aşırı Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almaları İçin	Mikro Öneriler Düzeyde	-Yaş Faktörü -Öz-Farkındalık Geliştirme -İrade Geliştirme -Zaman Kontrolü -Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelme

Diğer Çocuk ve Gençlere Yönelik Önerileri			-Ruh Sağlığı Uzmanlarından Yardım Alma -Olumsuz Bir Yaşantı Sonucu Öğrenme
	Mezzo Öneriler	Düzyeyde	-Ailenin Rolü -Okulun Rolü
	Makro Öneriler	Düzyeyde	-Erişim Engeli -Teknolojinin Galibiyeti -Fiziksel Çevre -Ekonomik Koşullar

4.1.1.1. Öğrencilere İlişkin Bilgiler

Bu kısımda öğrencilere ilişkin temel bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda “Kişisel Özellikler”, “Öğrencilerin Aileleri ile İlgili Bilgiler”, “Okul Başarısı ile İlgili Bilgiler”, “Sosyal Çevre ile İlgili Bilgiler” ve “Serbest Zaman Faaliyetlerine İlişkin Bilgiler” kategorileri yer almaktadır.

4.1.1.1.1. Kişisel Özellikler

Bu kategori altında öğrencilerin beyanları ve araştırmacının gözlemlerinden göre elde edilen verilerle öğrencilerin kişisel özelliklerine yer verilmektedir.

Kimi öğrencilerin yaşlarına göre öz farkındalıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerden bazıları kendilerinde dikkat dağınıklığı olduğunu beyan etmişlerdir. Fakat dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisi almamışlardır.

Ben şey etrafımda biri olduğunda çok çabuk dikkatim dağılıyor. Kendi başıma daha iyi odaklanabiliyorum. Babamla da bu konuda anlaşamıyoruz maalesef herkes aynı verim alamaz bilmiyorum dersane mantığını da sevmiyorum ama büyük sözü dinlemek lazım işte... Sınıf ortamında. Sınıfta bir samimi arkadaşlarım var. O zaman hiç dinleyemiyorum yani, ister istemez konuşuyor insan. Ortak şeylerimiz olunca. Bir yerde koptuğunda bir türlü toparlayamıyorum yani.
Öğrenci 22

Mesela derste, sınavda oturduğum zaman birisinin kalem yazması direkt dikkatimi dağıtıyor. Öğrenci 6

Çok fazla süre öyle odaklanıp kalamam yani. İlla bir sıkılırım ya zaten mesela soruyu okuyorum sorunun yarısında aklıma bir şey geliyor bir şey yapıyorum. Mesela geçen hafta Türkiye geneli sınava girdik. Bir anda soruyu okurken saçım dikkatimi çekti. Onunla oynamaya başladım. Nasıl kesilir bu nasıl boyayacağım falan diye onları düşünmeye başladım sonra hoca gülmeye başladı. Baktım hoca bana gülüyor. Ben orda pür dikkat saçım ile ilgileniyorum soruyu bıraktım... O yüzden bir şeye pür dikkat hiç odaklanamam yani. Bilmiyorum ya belki bir tek odaklanabildiğim şey kitap olur. O da çok güzel bir kitap olması lazım sarması gerekiyor. Onu böyle 50-60-70'e kadar okurum yani. Belki 100 olur okurum yani. Onun dışında çok odaklanabileceğim bir şey yok. Sıkılırım hepsinden. Öğrenci 7

Bir öğrenci sosyal ortamlarda kaygı duyduğunu ve kaygı duyduğunda telefonu ile meşgul olduğunu ifade etmiştir.

Genelde kılıfıyla oynuyorum aslında. Şu kılıfların ucunda şey oluyor (Telefon kılıfını gösteriyor) şuraları ile oynuyorum sürekli ya da ekrânın şurası kırık şurası ile oynuyorum sürekli. Koparmaya filan çalışırım... Genelde herkesin birbirini tanıdığı ve yemek yediği ortamlar ya da kimseyi tanımadığım ortamlar. Bu dersanelerde sınıf düşme oluyor ya başka bir sınıfa düşüyorsun, kimseyi tanımıyorsun. O gibi durumlarda işte ya telefonda oynuyorum ya müzik dinliyorum, telefonun kılıfı ile oynuyorum ya da ellerim ile uğraşıyorum. Öğrenci 24

İki öğrenci depresyona girdiğini beyan etmiştir. Fakat tanı almadıkları öğrenilmiştir.

Ben sınav döneminde olduğum için mi bilmiyorum ama psikolojik olarak çöküntüye girdim gerçekten. Psikoloğa gitmeyi düşünüyorum... Ya aslında bilmediğim bir şey. Bazen bir bunalım geliyor. O bunalımı bilmediğim için de kendime yardımcı olamıyorum. Babam anlat dediği zaman ne olduğunu bilmediğim için anlatamıyorum. O yüzden tam olarak nasıl bir şey ben de bilmiyorum. Öğrenci 6

Şey hiçbir şey yapmak istemiyorum ama hiçbir şey yani böyle yatmak bile istemezsin ya o şekilde. Böyle içim bunal- bunalıyorum yani. Bir yere gitmek istemiyorum, sosyalleşmek istemiyorum... Bence öyledir yani kim koyarsa koysun depresyon der yani. Öğrenci 22

4.1.1.1.2. Öğrencilerin Aileleri ile ilgili Bilgiler

Bu kategori altında öğrencilerin “Aileleri ile Birlikte Yaşama Durumları”, “Aile Üyeleri Arasındaki İlişkiler” ve “Aile Üyeleri ile Gerçekleştirilen Etkinlikler”e ilişkin kodlar yer almaktadır.

4.1.1.1.2.1. Birlikte Yaşama Durumları

Öğrencilerin hepsi aile üyeleri ile yaşamaktadır.

4.1.1.1.2.2. Aile Üyeleri Arasındaki İlişkiler

Üç öğrencinin anne ve babası boşanmıştır. Öğrenciler genel olarak aile üyeleri ile ilişkilerini iyi olarak değerlendirmiştir.

İyiyiz ya. Daltonlar gibi geziniyoruz ortalıkta. Mesela ben arkadaşlarımla geçen sene dışarı çıkmaya başladım o da 1-2 kere. Onun dışında sürekli annemlerle ve annemle olmaktan mutluym. Ayrılmasak iyi olur yani. Ne bileyim alışmışım hep onlarla. O yüzden farklı biriyle dışarı çıkınca tuhaf oluyorum hani. Öğrenci 7

Kimi öğrencilerin ebeveynleri ile arasındaki yaş farkı ilişkilerini etkileyen bir unsur olabilmektedir.

Arada 2 kuşak fark olmasından kaynaklı normalde çok sıkı fıkı iletişim yok. Çünkü ilgi alanlarımız farklı tabi ki. Öğrenci 16

4.1.1.1.2.3. Aile Üyeleri ile Gerçekleştirilen Etkinlikler

Öğrenciler ebeveynleri ile serbest zamanlarında çeşitli etkinlikler yapmaktadır.

Genellikle iddialı oyunlar oynuyoruz. Uno, sudoku gibi oyunlardan zevk alıyorum... Babam televizyonu kapatıp oyun oynayalım diyor. Akşamları haftada 2-3 kez oynuyoruz. Her akşam olmuyor ama. Öğrenci 10

Çıkarız gideriz hani babam mesela o şekilde çok şey yapardı hadi bugün gitme okula gidelim gezelim tozalım hani bu şekilde bir ilişkim vardı babamla hani işte ne bileyim dışarı çıkıp yemek yeriz veya alışverişe gideriz o şekilde. Öğrenci 1

Babamla uzun yola çıkmayı severim. Ailemle vakit geçirmeyi severim. Hafta sonlarında beraber vakit geçirmeyi severim. Öğrenci 12

Öğrencilerin ebeveynleri ile ortaklaşa vakit geçirdiği etkinliklerin olmadığı da görülmüştür.

Birlikte aslında çok vakit geçirmiyoruz da. Gitsek gitsek pikniğe gideriz mangal yaparız zaten piknik sayılır... Başka... Başka yok. Öğrenci 18

Yemeğe çıkarız, ben zaten çok konuşmam telefon elimde olur. Onlar da niye telefonla ilgileniyorsun diye de sormaz, çünkü alışmışlar artık. Öğrenci 19

Pek ailemle durmak istemiyorum bana sıkıcı geliyorlar. Bir şey yaptığımda yabancılaştırıyorlar. Onlar bir şey yaptığında da ben yabancılaştırıyorum. Öğrenci 23

4.1.1.1.3. Okul Başarısı ile ilgili Bilgiler

Bu kategori altında öğrencilerin okul başarısı ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Öğrenciler arasında okul başarısını iyi olarak değerlendirenler bulunmaktadır.

Okul başarım iyi. Öğrenci 3

Öğrencilerin çoğu kendi okul başarısını başarısız olarak ya da geliştirilebilir düzeyde değerlendirmektedir.

Ortaokuldayken daha iyiydim kendime göre çünkü şu an şöyle benim bir tık uyku ve yorgunluk problemim oluştu. Okulun uzak olmasından ve yolun uzun sürmesinden vs. bilmiyorum. Eve geldiğimde bir ağırlık oluyor üzerimde, bir uyku hali oluyor çok fazla. Bu biraz ders çalışmamı etkiliyor. Onun dışında pek bir şeyim yok. Öğrenci 14

Eksiğim çok fazla var kapatmaya çalışıyorum, kapatmaya çalıştıkça daha çoğalıyor. Öğrenci 21

Çok başarısızım kendime göre. Ben kendimi asla bu seviyede görmüyorum. Bir şeyleri çok hızlı kavramım çabuk unutmam ama bu tempoda yorgun gelip dinlediğim için dersi çok girmiyor. Öğrenci 25

Zor bir soru oldu. Yani aktif çalışabildiğim zaman gayet istediğim seviyeye ulaşabiliyorum. İstediğim zaman yapamayacağım bir şey yok onu biliyorum ama arada önüme engeller çıktığı zaman tökezlediğim oluyor. Öğrenci 2

Kimi öğrenciler okul başarısında teknoloji kullanımını nedeniyle sorunlar yaşadığını ifade etmiştir.

Çok iyi değil. Yani telefon olduğu için çok kötü. Sınav da yaklaştı çalışmaya çalışıyorum ama pek olmuyor. Teknolojiden dolayı yeteri kadar çalışmıyorum size öyle söyleyebilirim yani. Öğrenci 11

4.1.1.1.4. Sosyal Çevre ile İlgili Bilgiler

Bu kategori altında öğrencilerin “Arkadaşlar ile İlişkiler”, “Sanal Ortamdan Edinilen Arkadaşlıklar” ve “Arkadaşlar ile Gerçekleştirilen Etkinlikler”ine ilişkin kodlar yer almaktadır.

4.1.1.1.4.1. Arkadaşlar ile ilişkiler

Bütün öğrencilerin yakın arkadaşı bulunmaktadır. Öğrenciler arkadaşlık ilişkilerinden doyum sağladıklarını ifade etmişlerdir.

Arkadaşlarım ile aram iyidir. İki tane yakın arkadaşım var. Hani onlarla aram baya iyidir. Normal okul hayatımda da beni severler diye düşünüyorum. Ben de arkadaşlarımı seviyorum. Genel olarak aramız iyidir. Bir sorunumuz olmuyor. Öğrenci 8

Çok arkadaşım var ama iki üç tane dostum var diyebilirim Öğrenci 1

4.1.1.1.4.2. Sanal Ortamdan Edinilen Arkadaşlıklar

Kimi öğrenciler oyunlar ve sosyal medya uygulamaları üzerinden de arkadaş edinmektedir.

Oyunlardan rastgele arkadaşlardı. İsimlerimizi sorduk yaşlarımız da hemen hemen yakın olunca arkadaş olduk. Öğrenci 10

Sosyal medya üzerinden tanıştık. Zaten şu anki devir sosyal medya üzerinden tanışıp ilişkiler oluyor. Öğrenci 19

Şu anki arkadaş ortamım ben pandemi zamanında oluşturduğum denebilir aslında hep internetten tanıştığım arkadaşlarım şu anda normalde görüştüğü arkadaşlarım haline geldi. Öğrenci 9

4.1.1.1.4.3. Arkadaşlar ile Gerçekleştirilen Etkinlikler

Öğrenciler arkadaşları ile serbest zamanlarında parklar, kafeler, alışveriş merkezleri ve birbirlerinin evleri gibi alanlarda vakit geçirdiklerini belirtmiştir.

Okul çıkışı 10-15 dakika turlarız. Parka gider otururuz. Hafta sonları denemeden sonra Kızılay'a gideriz. Alışveriş merkezine gideriz. Arkadaşım kıyafet almak istediğinde mesela geçen hafta ona gittik. Genellikle çok gezeriz onlarla her yere gideriz. Öğrenci 11

Yakın arkadaşlarımdan bazılarıyla yakın oturuyoruz hadi dışarı çıkalım deyince 5 dakikada çıkıp birlikte bulunabiliyoruz. Çankaya, Bahçeli, Kızılay taraflarında buluşuyoruz, bir şeyler içiyoruz, dolaşıyoruz. Öğrenci 14

İşte dışarda buluşuruz, otururuz işte kahve yemek işte bazen çoğu müzik ile ilgileniyor. Gidip bazen işte birimizin evinde toplanıp gitar çalarız öyle. Öğrenci 9

4.1.1.1.5. Serbest Zaman Faaliyetlerine İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin teknolojik araçlar dışında serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetleri kategorisi altında “Sokak Oyunları”, “Spor” ve “Müzik” kodları yer almaktadır.

4.1.1.1.5.1. Sokak Oyunları

Öğrenciler arasında serbest zamanlarında yaşadıkları mahalledeki sokaklarda vakit geçirenler bulunmaktadır.

Mesela hafta sonları iki üç gibi çoğunlukla dışarı çıkıyoruz akşam yedi sekiz gibi eve giriyoruz. Zaman hızlı geçiyor. Öğrenci 20

Hafta sonunu genelde dışarda top oynamayla veya telefonla oynayarak geçiriyorum. Ya da ders çalışıyorum. Öğrenci 10

Ya arkadaşlarımla dışarı çıkıyoruz ya da mahallede oturuyoruz. Öğrenci 23

Ancak çoğu öğrencinin yaşadığı mahallede vakit geçirebilecekleri alanlar bulunmamaktadır ya da çocuklar mahalledeki oyunlara ilgi göstermemektedir.

Ben öyle küçüklüğümden beri çıkmam dışarı. Evde vakit geçirmek beni daha da iyi hissettiriyor. Mesela en son ne zaman çıkmışım dışarı... İlkokul beş veya

altıncı sınıf... Hele ki bilgisayarı aldığımdan beri hiç dışarda işim yok yani.
Öğrenci 15

4.1.1.1.5.2. Spor

Öğrenciler arasında profesyonel ve amatör olarak spor yapanlar bulunmaktadır.

Haftasonu spor salonunda geçiyor. Fitness yapıyorum. Çok fazla olmadı ama bu sene içerisinde yoğunluk vermeye çalışıyorum. Öğrenci 13

Bir takımın içinde sekiz yıldır basketbol oynuyorum. Öğrenci 15

Yedi yaşımdan bu zamana kadar aralıksız basketbol oynadım. Hala oynuyorum. Onun dışında bir ara bağlama çalıyordum. Liseye geçince onu da bıraktım. Annem çalıştığı için ben de küçüklüğümde beri kurslardaydım. Bütün kurslara gittim. O yüzden çoğu şeyi yaptım. Yüzme, bale, tenis... Hep oralardaydım ama uzun süreli olarak basketbol olur. Öğrenci 7

Bir öğrenci fitness yapmak istediğini ancak babası tarafından desteklenmediğini ifade etmektedir:

Beni güçlendiren tek şey spor. Gerçekten çok seviyorum ama ailem desteklemeyince insan üzüliyor yani gerçekten üzüliyor ve ben şey yani ortaokuldayken filan boksa gitmeyi filan da çok istemiştim babam çocuğun olmaz dedi o yüzden olmaz dedi öyle yani Öğrenci 22

Spor yapan bazı öğrenciler eğitim, Covid-19 virüsü ve sağlık sorunları nedeniyle ilgilendikleri sporu bırakmak durumunda kalmıştır.

Ben normalde basketbol ile uğraşıyordum. 6-7 yıldır. Kulüp takımlarında oynadım. Okul takımında okulu temsil ettim ama şu an 12.sınıf olduğum için bir sporla uğraşmıyorum. Basketboldan önce ortaokul 1.sınıftayken yüzme yapmıştım yine okulu temsil etmiştim. Yine madalyalar kazandım. Öyle bu kadar. Sınav senesi olduğu için çok fazla bir şey yapamıyorum. O yüzden sporu bırakmak zorunda kaldım. Öğrenci 6

İlkokuldayken de jimnastik yapıyordum. Ama liseye geçince derslerim daha da yoğunlaşınca bunların üzerinde çok fazla duramadım. Öğrenci 2

Yüzmeye gittim. Oradan 1 yıl kadar tenis maceram oldu onu da bıraktım. Sonra birkaç yıl voleybol maceram oldu. Devam edecektim ama ayağımı kırdığım için devam edemedim. Öğrenci 8

ben basketbol takımına girecektim takımlı şehir dışlarına çıkacaktık. Virüs girdi ben gidemedim. Ondan sonra ulaşım falan cart curt gidemedik yani. Onlar da bırakmamı etkiledi. Öğrenci 7

4.1.1.1.5.3. Müzik

Öğrenciler arasında müzikle ilgilenenler bulunmaktadır. Kimi öğrenciler müzik hobilerini teknolojik araçlar üzerinden gerçekleştirdiğini ifade etmiştir.

Hatırlamıyorum. Küçüklükte babamın bilgisayarı vardı, müzik ile ilgileniyordu. Ben de denemiştım yanında şimdi hobi olarak seviyorum. Melodi yazıyorum. Beat yapıyorum altyapı yapıyorum şarkıcılara vs. satıyorum Babamdan harçlık almayacak kadar, kendi ihtiyaçlarımı kendim karşılayabiliyorum. Öğrenci 13

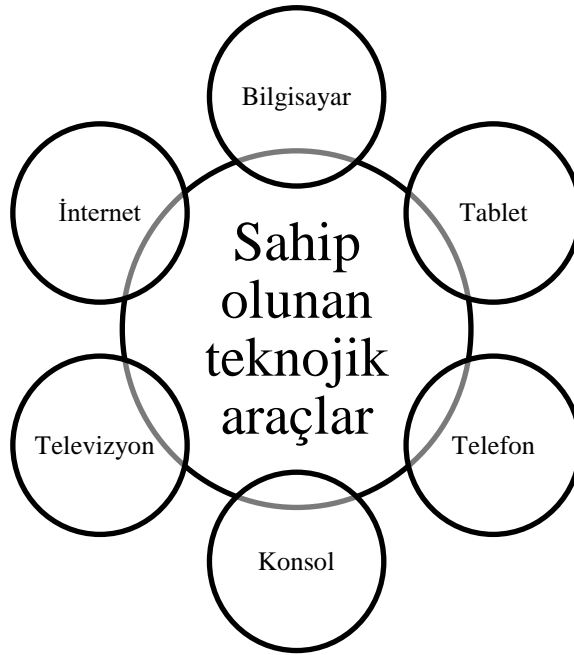
Bazen müzik yapıyorum. Müzik yaptıktan sonra oturup arkadaşlarımla oyun oynuyorum... Bir uygulama var oradan girip müzikte yapabiliyorsunuz veya bilgisayarda sanal ortamda müzik yapıyorum. Bunları satarak belli mevla kendi cep harçlığını çıkarıyorum... 11 yaşımdan beri yapıyorum. Öğrenci 16

Klasik gitar 7 yıldır çalışıyorum. Elektronik gitarı da 2-3 yıldır çalışıyorum. Öğrenci 9

4.1.1.2. Sahip Olunan Teknolojik Araçlar

Öğrencilerin sahip oldukları teknolojik araçlar teması altında “Bilgisayar”, “Tablet”, “Televizyon”, “Telefon”, “Konsol” ve “İnternet” kategorileri oluşturulmuştur. Öğrencilerin kullandıkları teknolojik araçlardan oluşturulan kategoriler Şekil 2’de yer almaktadır:

Şekil 3. Öğrencilerin kullandıkları teknolojik araçlar



4.1.1.2.1. Bilgisayar

Öğrencilerin hepsinin bilgisayarı vardır. Kimi öğrenciler dünyaya gözlerini bilgisayarın olduğu bir evde açmışlardır.

Evde. İki galiba üç tane bilgisayarımız var. Birisi salonda duruyor, birisi kendi ablamın... İki diğer ikisi de babamın. Onları da hiç açmıyorum. Öğrenci 24

Aslında bana değil yani her zaman ben kullanıyordum aslında ama hiç kimse kullanmıyordu dört yaşından beri benim sayılır yani bilgisayar. Öğrenci 18

Küçük yaşlarından itibaren bilgisayara sahip olsalar da öğrencilerin çoğunluğunun kullandığı başlıca cihaz bilgisayar değildir.

Bana ait bir bilgisayarım var ama bilmiyorum yani çok bilgisayar ile aram olmadığı için hani cep telefonu yattığım yerden açıp izleyip şeyindeyim. Öğrenci 1

Zaten bilgisayar sevmem. Masanın başına oturayım oyun oynayayım diye hiç düşünmezdim. Sadece ders videoları izliyorum sadece. Benim internete baktığım yer telefon. Öğrenci 17

Evet, var ama çok fazla kullanmıyorum. Öğrenci 23

Öyle ki bilgisayarları bozulsa bile tamir ettirmeyenler vardır. “küçük bir bilgisayarım vardı oradan giriyordum, hala var ama bozuldu artık çok eski.” Öğrenci 5

Covid-19 pandemisi ile birlikte eğitimin çevrimiçi ortamlarda verilmeye başlaması öğrencilerin derslerinde bilgisayar kullanımını gerektirmiştir. Bunun için aileler bilgisayar almış ya da evdeki bilgisayar aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Ben pandemiye kadar bilgisayar hiç kullanmıyordum. O ne onu nasıl kullanacağız diyordum. Hiç elime almıyordum. Ondan sonra şeyler online dersler başlayınca bilgisayarla içli dışlı olmak zorunda kaldım. Bilgisayara bakmaya bir orda başladım. Öğrenci 7

Oyun bilgisayarım var ama bilgisayarı biz şey için almıştık, pandemi döneminde biz yedinci sınıfın ikinci arasındaydık. Annem şey demişti “hem bilgisayar alalım oyun filan oynarsın.” İlk başlarda eğitim için kullanıyordum. Çünkü online dersler filan oluyordu. Sonra yaz tatili filan girdi ben online oyunlara filan sardım. Öğrenci 15

Bilgisayar pandemi sürecinde geldi. Öğrenci 8

Bilgisayar türleri arasında oyun bilgisayarı sahipliği erkek öğrenciler arasında yaygındır.

Üç seneden beri profesyonel bilgisayar yani oyun bilgisayarım var, ondan önce laptopum vardı. Sonra normale geçtim üç seneden beri var yani. Öğrenci 13

Öğrencilerin bilgisayar kullanım amaçları film/video izleme, oyun oynama ve eğitim faaliyetleri üzerinedir.

Bilgisayardan bir öğretmenlerin verdiği slaytları işte ne bileyim bir şey hazırlamadığım sürece attıkları bir şey olmadığı sürece bilgisayarı kullanmıyorum. Öğrenci 1

Bilgisayarı sıklıkla video izlemek için ya da oyun oynamak için kullanmışımdır. Öğrenci 12

Şu anda da teknoloji eğitiminde çok şey yarıyor zaten. Atıyorum, hocalarımız bir araştırma ödevi veriyor onda internet çok lazım oluyor. (Gülerek) bu arada sadece oyun için değil. Az da olsa kullanıyorum eğitim için. Öğrenci 15

Yazılım yaparım, oyun oynarım. Öğrenci 18

4.1.1.2.2. Tablet

Öğrencilerin çoğunun kendisine ait ya da aile üyelerine ait tableti bulunmaktadır. Tablet tıpkı bilgisayar gibi kullanılan birincil cihaz değildir.

Tabletim de var ama bozulduğu için dört yıldır falan kullanamıyorum Öğrenci 8

4.1.1.2.3. Televizyon

Öğrencilerin büyük çoğunluğu aktif olarak televizyon izlememektedir. Ağırlıklı olarak öğrencilerin ebeveynleri televizyon izlemektedir.

Anneler çok izliyor. Hani her gece televizyon açılıyor. Açılmadığı bir gün yok. Ben o kadar çok sıklıkla takip etmem. Belli başlı izlediğim diziler var desem yalan olur. Öğrenci 8

Televizyon aile ile ortak vakit geçirmek için bir araç rol oynayabilmektedir.

Televizyon izlemiyorum. Eve geldiğim zaman sadece ailemin yanına oturduğum zaman izliyorum. Televizyon karşımda olsa bile ben genellikle telefonla oynarım. Öğrenci 11

Televizyonla bağım yok dersem yeridir. Ailem çok televizyonu izler babam mesela hani onunla birlikte oturursam gel hadi şunu izleyelim derse izlerim onun dışında kırk yılda bir dersem yeridir. Öğrenci 1

Televizyon kimi öğrenciler tarafından uydu yayınlarının izlenmesi için değil diğer yayın platformlarının takip edilmesi için bir donanım olarak kullanılmaktadır. Örneğin Öğrenci 16 konsol oyunlarını oynayabilmek için;

...teknoloji kullanımı olarak televizyon falan pek fazla izlemiyorum açıkçası. Günümüzde çoğu kimse televizyon kullanmıyor. Bazı evlerde televizyon bile kalmadı. Ben de konsol oyunu oynamayı bıraktığımdan beri televizyonu açmadım.

Öğrenci 12 YouTube'a girmek için televizyonu kullanmaktadır;

Televizyondan Youtube'a bakarım.

4.1.1.2.4. Telefon

Öğrencilerin telefona sahip olma yaşı ortalama 11'dir. Telefona sahip olma yaşları incelendiğinde en küçük 6 ve 8, en büyük ise 14 olduğu görülmektedir.

Erken yaşta telefon kullanmanın temel nedeni güvenlik kaynaklı olarak aile ile iletişim kurmadır.

Birinci sınıfta annem çalışıyordu o zaman işte ben evde tek kaldığım için tuşlu telefonum vardı ulaşabilinler diye ondan sonra tabi ben diğerini istiyorum diyerek 4. Sınıfta akıllı telefon aldım. Öğrenci 1

6.sınıfta ya da 7.sınıfta telefonum oldu. Menemen'de oturuyoruz antrenmanlarım Karşıyaka'daydı voleybol antrenmanlarım. Oraya giderken ailem bana ulaşabilinler diye almışlardı. Öğrenci 2

6.sınıfta okul çıkışında kaybolmuştum mecbur o zaman alınmıştı. Öğrenci 10

İletişim kurma ihtiyacının karşılanması için kullanılan telefonlar sıklıkla tuşlu telefon olmaktadır ya da aile üyelerinin eski telefonlarıdır.

Annemle babam sürekli çalıştığı için bana ilkokul sonda telefon verildi ama sadece aradığım için. Dokunmatik telefonum orta sonda oldu. Lise sonda da şu anki kullandığım telefonu aldım. Öğrenci 19

Ortaokulda evimiz uzaktı, İçinde oyun falan yoktu. Sadece arayıp sormak için kullanıyordum. Öğrenci 11

3.sınıftan beri telefonum var. Annemler çalıştığı için bana ulaşımı daha rahat sağlamak için annemin eski telefonunu verdiler bana. Öğrenci 8

4.1.1.2.5. Konsol

Konsola sahip olan öğrenci sayısı üçtür. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun konsolu bulunmamaktadır.

4.1.1.2.6. İnternet

Öğrencilerin hepsinin evinde ve cep telefonu hatlarında internet bulunmaktadır. Öğrenciler mobil veride ayda ortalama olarak 12 GB tüketmektedirler.

Kimi öğrenciler aylık internet kotalarının tamamını tüketmekte, hatta kotayı aşanlar olmakta kimisi ise kotalarını tüketmemektedirler.

Hepsini tüketiyorum tam bir ayda hepsi bitmiş oluyor işte. Öğrenci 1

Sanırım 10 Gb var ama çoğunu kullanıyorum genelde okulda filan olduğum için internet kullanıyorum lazım oluyor dışarda olduğum zaman. Evde var zaten internet Öğrenci 5

Ben ilk başladığımda 10 GB gibi şeyle başlamıştım. Her zaman aşım yapıyordum. Artık liseye geçtiğim zaman babam artık 55 GB olan tarifeye geçirdi. O günden beri aşmadım. Maksimum 1-2 kere aşmışımdır. Ama mesela ortaokulda 30 GB kullanıyordum ve aşırıyordum. Bana yetmiyordu yani. Öğrenci 6

Ağırlıklı olarak evlerindeki interneti kullansalar da evdeki internet çekmediğinde ve ev dışında mobil veriye ihtiyaç duymaktadırlar.

15 GB internetim oluyor normalde. Evde de benim odam arka tarafta kalıyor modem ön tarafta olduğu için internet çekmiyor ve mobil veriye geçiyor ve annemden 3 GB internet aldım. Toplam bu ay içinde 18 GB internet kullanmışım. Öğrenci 8

Bütün gün dershanedeyim ama dershanenin internetine bağlanmıyorum. O konu anlatımını dinlemek istediğim zaman bana lazım oluyor. O yüzden 25 GB internetim var. Öğrenci 2

4.1.1.3. Teknolojik Araç Kullanımı

Öğrencilerin teknolojik araç kullanımları “Gün İçinde Teknolojik Araçlara Ayrılan Vakit”, “Temel İhtiyaçlar Esnasında Teknolojik Araçların Kullanımı”, “Teknolojik Araç Kullanma Motivasyonları” ve “Öğrencilerin Aile Üyelerinin Teknoloji Kullanımı” kategorileri altında incelenmiştir.

4.1.1.3.1. Gün İçinde Teknolojik Araçlara Ayrılan Vakit

Öğrencilerin gün içinde teknolojiye ayırdıkları vakit çeşitli saatlerde değişmektedir. Okul saatlerinin uzun olması, okullarda telefonların toplanması ve üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin daha çok ders çalışmak durumunda olması teknolojik araçlara ayrılan vaktin kısılmasına neden olmaktadır. Telefon ve bilgisayar öğrenciler tarafından genellikle akşamları okuldan geldikten sonra aktif olarak kullanılmaktadır.

Haftaiçi altıya kadar etüte kalıyorum. Etütten çıktıktan sonra eve geçerim. Yemek yerim. Biraz tekrar yaparım, test çözerim, 1-2 saat de internette takılıyorum. Daha sonra kitap okuyup yatarım. Öğrenci 12

Haftaiçi 20.00'de eve geliyorum, yemek yiyoruz, oturuyorum 23.00'a kadar... Bakarsam biraz ders tekrarı yaparım. Bilgisayarı açarım (Gülüyor) klasik olarak. Sonra birileri varsa oyun oynarım yoksa Youtube'de takılırım yani çok şey yapmıyorum ya da dizi izlerim. Öğrenci 18

Evet, aslında yani zaten okulda telefon yasak eve geldiğimde dinlenirken bir yarım saat kullanıyorum sonra yemek filan yiyorum dersten sonra 1.5 saat bakıyorum. Öğrenci 5

Okulda telefonda bakamıyorum o yüzden baya oluyor. Okuldan sonra baya Whatsapp 'ta oluyorum genelde. Hafta sonu da genelde telefona bakıyorum, ödevleri yapıyorum o kadar. Öğrenci 4

Öğrencilerin telefon kullanımı güne gözlerini açtıkları an başlamaktadır.

Sabah uyanınca telefona bakıyorum. Alarmı zaten kapatmak için hani. Kapatıyorum, bakıyorum mesaj atan varsa cevap veriyorum. Kalkıyorum hazırlanıyorum, 10 dk belki. Fazla uzun sürmüyor... Haftanın 3 günü bakıyorsam kalanında bakmıyorum. Hazırlandıktan sonra bakıyorum. Okula giderken yolda bakıyorum. Öğrenci 21

Sabah kalkınca telefonu alırım elime, girerim Instagram'a bakarım sporcu ablalarım ne yapmış, neler yemiş, neler içmiş. Öğrenci 22

Hafta içi sabah 7-7.30 civarı kalkıyorum. Elime direkt telefonu alıyorum. Sosyal medyayı kontrol ettikten sonra kahvaltıya oturuyorum. Kahvaltıya oturunca yine yanımda tabi telefon oluyor. Youtube'dan video izliyorum. Öğrenci 6

Gün içerisinde sabah kalktığı zaman ilk işim elime telefonu almak ve insan yüzü görmek oluyor insan yüzünü yıkamadan bunu yapar mı diyorsunuz ama yapıyor maalesef ondan sonra bir 15 dakika filan sabah kalkınca ilk onu yapıyorum. Öğrenci 1

Telefon kullanımı uyuyana kadar devam etmektedir.

Hafta içi telefona bakmaya çok fırsatım olmuyor. Gece on ikiden bir buçuk ikiye kadar oynuyorum. Oynadıktan sonra yatıp uyurum. Öğrenci 10

Gece saatlerine kadar. (gülerek) Aslında ben telefonsuz da uyuyamıyorum. Saat bire kadar telefona bakıyorum. Gözüm yorulunca uykum geliyor. Ancak öyle oluyor yani. 00.00-01.00 aralığı diyelim. Öğrenci 11

Gün içinde işte 3-4 saat vardır. Gece yatmadan önce telefona bakıyorum. Gözüm kapanırken bırakıyorum telefonu. Ses olmazsa değişik geliyor. Artık alışmışım sesle birlikte uyuyorum. Öğrenci 17

4.1.1.3.2. Temel İhtiyaçlar Esnasında Teknolojik Araçların Kullanımı

Öğrenciler yemek yeme, uyuma, tuvalet ihtiyacını giderme gibi temel biyolojik ihtiyaçlarını karşılama esnasında teknolojik araçları kullanmayı alışkanlık haline getirmişlerdir.

Daha çok YouTube'da vakit geçiriyorum. Uyurken video açık uyuyorum. Yemek yerken de video izliyorum. Öğrenci 17

Yemek yerken video izlemeyi çok seviyorum. O yüzden bakmışımdır (YouTube'a). Genellikle ASMR videoları hoşuma gidiyor yemek yerken, çünkü iki taraf da yemek yiyor sonuçta. Öğrenci 19

Yemek yemeyi çok seviyorum ama video izlemezsem o yemek benim için çok büyür. Hele kahvaltı yapmayı pek sevmeyen birisiyim. O yüzden video izlemeyi tercih ediyorum Öğrenci 6

Bunun yanı sıra teknoloji kullanımları nedeniyle biyolojik ihtiyaçlarını ertelemektedirler.

Yemek yemeyi ertelediğim oldu. Masama getirerek çözüyordum onu da. Çünkü şimdi rekabetçi oyunlarında oyundan çıkınca iki ya da üç gün oynama banı geliyor. Yani oyun oynayamıyorsun. O yüzden annem veya babam “Yemek hazır.” dediklerinde “Ben masamda yiyeceğim.” diyorum. Maç bittikten sonra da yetişebilirim yanlarına gidip eşlik ediyorum. Öğrenci 13

Genelde şey oluyor tuvalete gitmiyorum da yemeği asla ertelemem. Aç kalamam, açıyorum mesela video izliyorsam, videoyu da götürüyordum. Mutfakta bir şey hazırlayacaksam hem onu izliyorum hem öbür işi yapıyorum. Öğrenci 21

Öğrenciler özellikle uykusunu getirmek için telefonu kullanmaktadır.

Aslında ben telefonsuz da uyuyamıyorum. Saat bire kadar telefona bakıyorum. Gözüm yorulunca uykum geliyor. Öğrenci 11

Yatarken elimde tutuyorum. Yani nasıl desem uyuyakalırsam elimde kalıyor sonra yere düşüyor bir daha da kaldırmıyorum. Genelde şarjda oluyor ama çok kafamın olduğu tarafta tutmamaya çalışıyorum radyasyon yayıyor diye ama yine bakıyorum saçma bir şekilde. Öğrenci 7

4.1.1.3.3. Teknolojik Araç Kullanma Motivasyonları

Öğrencilerin teknolojik araçları kullanma motivasyonları “Yalnızlığı Giderme”, “Eğlenme”, “Kaçış”, “Boş Zaman Değerlendirme/Can Sıkıntısını Giderme”, “İletişim Kurma” ve “Bilgi Edinme” kodları altında incelenmiştir.

4.1.1.3.3.1. Yalnızlığı Giderme

Öğrenciler teknolojik araçları yalnızlık duygularını gidermek için kullanmaktadır.

Küçüktüm ve daha çok vakit geçirmek için uğraşıyordum. Sıkıntıdan dolayı yani. Sivas'tan Ankara'ya yeni taşınmıştık. Çevrem yoktu ve ona ilgi duymuştum. Çevre edindikçe kişiler oranı biraz daha arttıktan sonra teknolojiyi bıraktım. Asosyal olmayım arkadaş ortamına geçeyim diye ailem baskı yapmıştı. Öğrenci 12

Kısmen yalnızlığımı gideriyor sayılır. Mesajlaşarak, arayıp konuşarak genelde böyle. Öğrenci 3

4.1.1.3.3.2. Eğlenme

Öğrenciler teknolojik araçları eğlenmek amacıyla kullanmaktadır.

Eğlence amaçlı kullanıyorum. Öğrenci 14

Dizi izleme amacım da oyun oynama amacım da eğlenmek. Öğrenci 18

4.1.1.3.3.3. Kaçış

Öğrenciler teknolojik araçları günlük hayattaki olumsuzluklardan kaçmak için kullanmaktadır.

Kafa dağıtmak, yani ev ortamında sosyalleşemediğim için daha çok telefonda takılmayı tercih ediyorum. Belki bizimkilerin yaşlarından dolayı sohbetleri sarmıyor gibi bir şey ya da konuşursak sadece ders oluyor ya da ben öyle

hissediyorum. O yüzden telefonu kaçış aracı olarak görüyorum. Kaçış aracı olarak gördüğümde telefonu o yüzden kullanıyorum. Öğrenci 6

Stresten, gerçeklerden, tartışmalardan, mutsuzluktan belki de...Kaçış yolu olduğunu sandırıyor. Sanıyorsun yani ama daha da kötüye götürüyor bence. Öğrenci 22

Genelde herkesin birbirini tanıdığı ve yemek yediği ortamlar ya da kimseyi tanımadığım ortamlar... O gibi durumlarda işte ya telefonda oynuyorum ya müzik dinliyorum, telefonun kılıfı ile oynuyorum ya da ellerim ile uğraşıyorum... kendimi tedirgin hissettiğim zamanlar biraz fazla olduğu için. Öğrenci 24

o psikolojik şeyden dolayı da olabilir. Ama bazen kafam bozuk olduğunda nasıl desem onu kendimi ruhen iyi hissetmediğim zamanlarda dizi izlediğim zaman zihnimin o düşüncelerden arınıp ilgi odağımı onunla dağıttığımı düşünüyorum açıkçası. Öğrenci 2

Moralim bozuk olduğu zamanlarda kafam dağılsın diye, bir şeyleri düşünmemek için daha sık kullanıyorum. Öğrenci 23

4.1.1.3.3.4. Boş zaman değerlendirme / Can sıkıntısını giderme

Öğrenciler teknolojik araçları boş zamanlarını değerlendirmek ve can sıkıntılarını gidermek için kullanmaktadır.

Canım sıkıldığında televizyon izliyorum. Öğrenci 20

Boş zamanımı geçirmek için bakıyorum. Öğrenci 24

Pandemi zamanında çok fazla dizi izledim. Hatta bir ara babamda kaldığım sürede biz corona olmuştuk. Kardeşimle ben ayrı odada yatıyorduk. Diğer aile üyeleri farklı yerlerde yatıyordu. Çünkü kardeşim ve bende hiç belirti yoktu. O zamanlar ben sabahtan akşama kadar tek bir dizinin bütün bölümlerini izlediğimi biliyorum. Öğrenci 2

Yapacak hiçbir aktivite bulamıyorum. Genellikle ondan kaynaklı telefonu almazsam sıkılıyorum yani. Sırf sıkıldığımdan kaynaklı yani. O an telefonu elime almayınca kendimi boş hissediyorum sıkılıyorum yani. Oyun orda, Instagram orda, youtube orda, her şey orda benim için. Öğrenci 11

... yapacak bir şeyim de yok farklı bir aktivite de yok başka eğlence şeyi yok öyle yani. Öğrenci 4

Yani bilmiyorum mesela küçükken benim için telefon çok önemli bir şey değildi. Evet vardı ama mesela altıncı sınıfta bile hani altı yedide bile vardı. Evet oyunları oynuyordum ama o zamanlar babaannem yine buradaydı O da... Çok oynardım yani hiç çıkmazdım ilkokulda bile kendi evim yerine direkt babaanneme koşardım onun da evine yakındı. Orada da çok arkadaşım vardı ama şu an hiçbiriyle konuşmuyorum ama bu dediğim işte İ. var. Onunla da aşırı sık konuşmuyorum. O kadar. Ya benim için çok bir şey yok aslında, yani telefon olmasa, yine bir şey bulurdum ama var yani o yüzden bir şey bulmuyorum...Yani 1.5-2 saat Instagramda geçiriyordumdur. Zaten çoğu orada geçiyor yapacak bir şey olmadığı için. Öğrenci 5

Kolay çünkü elimizin altında şurada hemen şurada açıyoruz bakıyoruz her yerde görüyorum toplu taşımada orda şurada burada parkta birini bekliyor mesela hemen elinin altında telefon var geziniyor Instagram 'da bir yerde kolay olduğu için ve kolay olduğu için. Öğrenci 9

4.1.1.3.3.5. İletişim kurma

Öğrenciler teknolojik araçları iletişim kurmak için kullanmaktadır.

Canım sıkıldıkça veya arkadaşlarımla sohbet etmek için kullanıyorum. Öğrenci 20

Telefonu sadece birileriyle konuşmak için kullanıyorum. Öğrenci 13

4.1.1.3.3.6. Bilgi edinme

Öğrenciler teknolojik araçları bilgi edinmek için kullanmaktadır.

Diğer yönden güzel programlar geliştirmek, daha güzel yazılımlar yazmak için. Öğrenci 18

Ders çözüm videolarında çok vaktim geçiyor. Öğrenci 14

Boş vakti değerlendirmek olabilir. ya da bilgi öğrenmek. Çünkü google a girdiğimde çoğu bilgi önümüze seriliyor. Mesela test çözüyorum, bilmediğim bir sözcük var ben hemen internete girip onun anlamına bakıyorum. Hoca olmayabiliyor etrafımda. Öğrenci 19

Öğrenciler sosyal medya uygulamalarından takip ettikleri kişiler hakkındaki son gelişmeleri ve kendi paylaşımlarına yönelik tepkileri merak edip sosyal medya uygulamalarına girmektedirler.

Şimdi yeni çıkan müzikleri öğreniyorum. O sektördeki kavgaları, olayları, haberleri öğreniyorum. Amacım bu bir de arkadaşlarıma falan bakıyorumdur herhalde. Hikâyeleri falan çok hızlı geçiyorum. Hemen anında haberi öğreniyoruz. O bir tık iyi bence. Yani orda gördüğüm reklamlar yararlı olabiliyor.
Öğrenci 7

Mesela bir hikaye atınca merak etme duygusu oluyor, böyle mutlu oluyorum. Kim bakmış, kim yorum atmış diye merak ediyorum ama sıradan bakınca bir duygu hissetmiyorum. Öğrenci 3

4.1.1.3.4. Öğrencilerin Aile Üyelerinin Teknoloji Kullanımı

Öğrencilerin aile üyelerinin teknoloji kullanımları “Ebeveynlerinin Kullandıkları Araçlar” ve “Dijital Ebeveynlik” kodları ile incelenmiştir.

4.1.1.3.4.1. Ebeveynlerinin kullandıkları araçlar

Öğrencilerin çoğunun anne ve babaları sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır.

Annem 1-2 saat vakit geçiriyordur, kardeşimi uyuttuktan sonra o da baya bakıyor yani. Öğrenci 5

Yani benim annem bile gece yatmadan evvel telefona bakıyor ki benim annem Instagram kullanmazdı. Yeni yeni hani el işi videolarını işte kendini videolara bakmak için kullanıyor ama ben uyanıp uyandığım zaman annem hala telefonda.
Öğrenci 24

Kimi öğrencilerin anne ve babaları dijital oyunları oynamaktadır.

Candy crush çok oynuyorlar. Öğrenci 4

Annem daha çok oyun Candy Crush oyununda vakit geçirir. Bir de okey. Gece yatmadan önce 1,5 saat okey’de vakit geçirir. Günde kaç saat kullandığını hesaplayamıyorum ama akşam yediden yatana kadar kullanır yani. Tabi belli aralıklarla oturup 1 saat sürekli telefonu tutmaz yani... Babam Instagram ve Facebook. Telefonu eline aldığı zaman işten dolayı whatsapp’ta çok vakit

geçiriyor. Sürekli mesaj yazıyorlar veya arıyorlar. Genelde Instagram ve Facebook'ta çok vakit geçirmez ama bu son dönemlerde çok vakit geçirmeye başladı. Hatta bana artık reels videoları atıyor. Öğrenci 5

Öğrencilerin kardeşleri sıklıkla sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır.

Abimin Instagram'ı var, Whatsapp'ı var bir de Twitter'a bakıyor arada o kadar. Öğrenci 4

Kardeşim çok fazla kullanıyor. Youtube shorts var onları izliyor. Ben onun yaşadayken youtube da öyle şeyler izleyemiyorduk. Bunlar şimdi baya çok izliyorlar. Öğrenci 7

Öğrenci 21'in babası bilgisayar üzerinde okey oyununda uzun saatler vakit geçirmektedir. Öğrenci 21 babasının teknoloji bağımlısı olduğunu ve bu sebepten ailesine ilgi göstermediğini ifade etmiştir:

Bir tane oyun vardı çiftlik ekiyor, biçiyordu. Oyunları büyüttü baya, sattı hatta (çok fazla düzenli olmadı, birkaç kez sattı). Şimdi de telefonda okey oynuyor... Başlarda eğleniyordu. Sonrasında babam geceleri çalışmaya falan başladı. Geceleri çalışırken de kafasını dağıtmak için boş durmamak için bu oyuna sardı... Gece hep oynuyor olabilir bilmiyorum. Turnuvaların saatleri oluyor. Grupları varmış herhalde tam bir bilgim yok. 7-8 kişilik bir grupta o maçlara katılmak durumundalarmış, chip kazanmak için falan, öyle bir oyunmuş. O katılmadıklarında da gruptan atılıyormuş. Öğrenci 21 bu durumu engellemek için çeşitli yöntemler denemiştir: bir ara işte böyle bilgisayarımız bozuluyordu. Ben bilgisayarın üstüne su döküyordum, bir şey yapıyordum, bozmaya çalışıyordum. Sürekli ya yenisini alıyor ya tamir ettiriyor. Bir şekilde o bilgisayar yönelimine geçiyordu. Pek tercih etmiyordu, biz dışarı çıktığımızda elinde telefon oynar, turnuvarım var bugün der. Pek bizimle ilgilenmez.

4.1.1.3.4.2. Dijital Ebeveynlik

Kimi öğrencilerin ebeveynleri dijital ebeveynlik rollerinden kontrol rolünü aktif olarak kullanmaktadır. Kimi ebeveynler dışarıdan çocuğunu gözlemleyerek denetlediği gibi çocuklarının teknolojik araçlarına yazılım yükleyerek denetleyen ebeveynler de bulunmaktadır.

Annem bana karışmasa ben 20 saat bile oynarım. Annem de kızıyor, 10'a çıkart belli bir saat veriyor. Atıyorum, yarım saat ders çalışıyorsan yarım saat oyun oyna diyor.. Ben genelde şey yapıyorum. Tüm ödevlerimi toplu bitiriyorum. Bir iki saat içerisinde. Hiç ara vermeden oynamak daha güzel oluyor çünkü. Annem hep uyarıyor. Öğrenci 15

Geçen sene sınav senem olduğu için annem telefonuma bir uygulama yüklemişti saat yedi gibi telefon kitleniyor ve şu an da kilitli olması lazım. Telefonumu istediğim zaman açamıyorum. Anneme söylüyorum annem açıyor. Günde bir saat falan kullanabiliyorum. Öğrenci 8

Ebeveynlerin bu tür denetlemeleri Öğrenci 8 için sınırlı kullanım becerisi edinmesine yardımcı olmuştur: *Eskiden kısıtlanmış hissediyordum. Neden bakmayım derslerimi çalışıp her şeyi yapmışım bakabilme özgürlüğüne sahibim falan diye hissediyordum ama onlara da hak veriyorum. Annem hep şey der. Çok telefona bakarsan beyin hücrelerin ölüyormuş falan diye. Ben de onları duyduktan sonra telefon süremi kısıtlamaya başladım. Öğrenci 8*

Bir öğrencinin anne ve babası dışında kardeşi de teknolojik araçları kullanımını kontrol etmektedir.

Tableti aldıktan sonra hesap açtım. Abim en başta açma dedi ama ben açtım... Şöyle oluyormuş bende anladım zaten. Ya böyle yabancı kişiler yazıyor rahatsız ediyor. Ya da fotoğraf paylaştığında sonradan ben bunu niye paylaşmışım gibi. Öğrenci 23

Ebeveynlerin bu kontrolleri çocukların teknolojik araçları kullanımını kontrolü sağlamaya yardımcı olmuştur.

Evet. Zamanında olmuştu. Kendimi biraz kontrol ettikten sonra ve o lafları duyduktan sonra uzaklaştım. Öğrenci 12

Çocuklarının teknolojik araçlarını kontrol etmeyen ebeveynler de bulunmaktadır.

Ediyorlardı ama bu ara bıraktılar. Artık büyüdün ve neyin doğru yanlış olacağını bilirsin diyorlar. O yüzden bıraktılar. Öğrenci 10

Çocuklar ebeveynlerinin denetimlerine yönelik çeşitli tepkiler vermektedir.

Hiç hoşuma gitmiyordu ya. Babam hala istiyor bazen istiyor vermiyorum telefonumu bakma diye. Benim telefonum sonuçta niye baksın ki de mi? Öğrenci 18

Tabi ki de kötü hissettiriyor. Nerede ne zaman vakit geçirdiğimi gösteriyor. Yüklediğim uygulamaları gösteriyor. Bunu çok sorun etmiyorum. Çünkü annemlerden bir gizli saklım yok. Telefonumu alıp kurcalamalarına da izin veririm. Tek sıkıntım günde kaç saat telefona baktığımı gösterdiği oluyor... Evet, hala da isyan ediyorum. Neden telefonumu kitliyorsunuz, kitlenecek bir şey yok falan diyorum. Getirebilirim hani sıkıntı yok. Uygulamayı silin falan diyorum. Annem de olsun kalsın diyor. Hani isyan ettiğim oldu ama bunun benim yararına olduğumu da anladım. Öğrenci 8

Ebeveynler teknolojik araçları kullanımlarını denetlemenin yanı sıra teknoloji kullanımını öğretmektedirler.

Annem bana hesabı açmıştı yani benim hesabım vardı ama kendi telefonumda değildi annemin telefonundaydı hesap sonra annem dedi sana yükleyelim hesabı da senden açalım dedi öyle yaptık... öğretti de sonra ben zaten hani her şeyi öğrendim yavaş yavaş. Öğrenci 5

Ayrıca ebeveynlerden birinin çocuğuna çocuğun açma talebinden önce sosyal medya hesabı açtığı görülmüştür:

Ben daha yeni doğmuşken annem bana facebook hesabı açmış zaten. Öğrenci 6

Ebeveynlerin teknoloji kullanımı çocukları etkilemektedir. Örneğin Öğrenci 8 annesinin kendisini Instagramda paylaşmasıyla uygulamayı merak edip kullanmaya başlamıştır.

Instagramı annemler kullanıyordu orda duymuştum... Ben genellikle annemin telefonunu alıyordum. Annem hikâye atıyordu veya beni paylaşıyordu ay bakayım diyerek öyle başladım. Öğrenci 8

annem dedi kullanmak istiyorsan yükleyelim filan ben de olur dedim bu şekilde başladı... Annem bana hesabı açmıştı yani benim hesabım vardı ama kendi telefonumda değildi annemin telefonundaydı hesap sonra annem dedi sana yükleyelim hesabı da senden açalım dedi öyle yaptık. Öğrenci 5

Kardeşlerin teknolojik araçları kullanımları da öğrencileri etkilemektedir.

Instagramı abimde gördüm. O kullanıyordu fakat evde telefon, tablet olmadığı için hesap açamıyordum. Tableti aldıktan sonra hesap açtım. Abim en başta açma dedi ama ben açtım... Öğrenci 23

Kimi ebeveynler ise çocuklarının küçük yaşlarda sosyal medya uygulamalarına üye olmasını istememektedir.

Facebook çıktığı zaman biz çok küçüktük. İlkokula falan gidiyorduk. Arkadaşlarım o dönemde facebook açtılar ama annem o zaman izin vermedi facebook açmama. Annemin hesabı üzerinden oradaki oyunları oynuyordum. Sonra da baya ilerleyen zamanlarda öyle gereksinim olmadı hiç açmadım yani. Öğrenci 2

Bunun yanı sıra ebeveynlerden biri çocuğunun esporcu olma isteğini çocuğunun akademik yaşamını etkileyeceğinden korkması nedeniyle kabul etmemiştir.

Anne sana bir şey diyeceğim dedim. O da efendim dedi. Anne benim bir hayalim var dedim. O da e-sporcu olmak dedim. Annem de e-sporcu neymiş dedi. Oyun oynayarak para kazanıyorsun dedim. Olmaz seni kandırıyorlar dedi. Bu şekilde olmuştu... Bir yandan okulu devam ettirip diğer yandan oyun oynamayı tercih edeceğim dedim. Annem de olmaz okuldan geri kalırsın dedi... İyi tamam dedim. Şu anda futbol ile ilgileniyorum. Öğrenci 10

4.1.1.4. Sosyal Medya

Bu tema altında “Öğrenciler Tarafından Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları”, “Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amacı”, “Facebook”, “Instagram”, “Snapchat”, “Tik Tok”, “Twitter”, “Whatsapp”, “YouTube” kategorileri yer almaktadır.

4.1.1.4.1. Öğrenciler Tarafından Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları

Öğrenciler tarafından kullanılan sosyal medya uygulamaları Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, Whatsapp, YouTube ve Facebook’tur. Kimi öğrenciler ise Kawaii, Reddit, Telegram uygulamalarını da kullanmaktadır. Öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamaları ayrı kategoriler detaylıca incelenmiştir.

Öğrencilere hangi sosyal medya uygulamalarında daha çok vakit geçirdikleri sorulmuştur. Instagram, Whatsapp ve YouTube’un öğrenciler tarafından daha çok vakit geçirdikleri sosyal medya uygulamaları olduğu öğrenilmiştir.

Genellikle Instagramda vakit geçiriyorum. Orada sıkıldığım zaman oyun oynuyorum. Genellikle çoğu zaman Instagramda reels videoları izliyorum. Her sıkıldığımda oraya girerim. Yemek yerken bile girerim yani. Öğrenci 11

Şu an ele alırsak Tik Tok, Instagram, Youtube bir de Snapchat bu dördü de çok takılıyorum. Snapchat ve Instagram'ı daha çok arkadaşlarımla sohbet etmek için kullanıyorum. Tik Tok ve youtube makara videolar olduğu için onlar kafamı dağıttığı için onları izlemeyi tercih ediyorum. Öğrenci 6

Telefonda en çok uygulama olarak Instagram'da vakit geçiriyorum. Arkadaşlarımla attığı hikâyeler veya yazışmaları, Tik Tok'ta olabilir oradaki videoları da izlemeyi seviyorum. Daha çok Instagram ve Tik Tok'ta vakit geçiriyorum. Öğrenci 8

Instagram, whatsapp, YouTube'a giriyorum. Öğrenci 3

Twitter ve Facebook sıklıkla kullanılmayan sosyal medya uygulamaları arasında yer almaktadır.

Twitter'a nadir bakıyorum, Snapchat'e arada bir giriyorum. Öğrenci 4

Instagram ve Twitterım var ama Instagramı daha çok kullanıyorum. Öğrenci 19

Öğrencilerin üye olduğu sosyal medya uygulamaları Tablo 6'da verilmektedir.

Tablo 6. Görüşme yapılan öğrencilerin üye oldukları sosyal medya uygulamaları ve dijital oyun oynama durumları

Öğrenciler	Face book	Instag ram	Tik Tok	Twitt er	Snape hat	What sapp	YouT ube	Dijital oyun
Öğrenci 1	-	+	-	-	+	+	+	+
Öğrenci 2	-	+	-	+	-	+	+	+
Öğrenci 3	-	+	-	+	+	+	+	-
Öğrenci 4	-	+	+	+	+	+	+	+
Öğrenci 5	-	+	+	-	+	+	+	-
Öğrenci 6	+	+	+	+	+	+	+	+
Öğrenci 7	-	+	+	+	+	+	+	+
Öğrenci 8	-	+	+	+	+	+	+	-

Öğrenciler	Face book	Instag ram	Tik Tok	Twitt er	Snape hat	What sapp	YouT ube	Dijital oyun
Öğrenci 9	+	+	-	-	+	+	+	+
Öğrenci 10	-	+	+	-	+	+	+	+
Öğrenci 11	-	+	+	-	-	+	+	+
Öğrenci 12	+	+	+	-	+	+	+	+
Öğrenci 13	-	+	-	+	-	+	+	+
Öğrenci 14	-	+	-	-	+	+	+	-
Öğrenci 15	+	+	+	+	-	+	+	+
Öğrenci 16	-	+	-	-	-	+	+	+
Öğrenci 17	-	+	-	-	-	+	+	-
Öğrenci 18	-	+	+	-	-	+	+	+
Öğrenci 19	-	+	-	+	-	+	+	-
Öğrenci 20	+	+	+	-	-	+	+	-
Öğrenci 21	-	+	+	-	-	+	+	-
Öğrenci 22	-	+	+	-	-	+	+	-
Öğrenci 23	-	+	+	-	-	+	+	+
Öğrenci 24	-	+	-	-	-	+	+	+
Öğrenci 25	-	+	+	+	+	+	+	-

4.1.1.4.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amacı

Öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçları teknolojik araç kullanma motivasyonlarına paraleldir. Bu kategori altında “Boş Zaman Değerlendirme”, “İletişim Kurma”, “Eğlenme”, “Bilgi Edinme”, “Sorunlardan Kaçış” ve “Belirsiz” kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.4.2.1. Boş Zaman Değerlendirme

Öğrenciler sosyal medya uygulamalarını boş zamanlarını değerlendirmek için kullanmaktadır.

Boş vaktimi doldurmak amacı yok yani. Bence sosyal medyanın zaten amacı yok, amaçsız bir uygulama, yani boş vaktin var vakit mi öldürmek istiyorsun, indir sosyal medyayı vaktin ölsün gitsin yani. Vakit çürütmek isteyen sosyal medyayı yüklesin benim gibi. Öğrenci 25

Zamanımı öldürüyor yani. Boş zaman geçirme, eğlenme yani. Genellikle boş zaman geçirme. Öğrenci 11

Yani en başta benim sosyal medyayı kullanma amacım biraz boş vakit öldürmek. Öğrenci 16

Sosyal medyayı boş vakitlerimde sıkılmamak için kullanıyorum. Öğrenci 17

4.1.1.4.2.2. İletişim Kurma

Öğrenciler sosyal medyayı arkadaşları ile iletişim halinde olmak amacıyla kullanmaktadır.

Arkadaşlarım ile konuşmak için. Öğrenci 13

4.1.1.4.2.3. Eğlenme

Sosyal medyanın kullanım amaçlarından başlıcası eğlenmedir.

Snapchati eğlence amaçlı kullanıyorum. Öğrenci 14

Yani aslında sıkıldığım için geçiriyorum, eğlence amaçlı ya da kafa dağıtmak amaçlı... Başka bir amacım yok. Öğrenci 5

Genel olarak sosyal medya yani eğlence diyebilirim. Öğrenci 1

4.1.1.4.2.4. Bilgi edinme

Teknolojinin bir eğitim aracı olmasıyla birlikte öğrenciler bilgi edinmek üzere sosyal medya uygulamalarını kullanabilmektedir.

Merak ettiğim konu hakkında bilgi edinmek için kullanıyorum genelde. Instagram'dan mesela atıyorum bilmediğim bir konu var genelde araba parçaları oluyor çokta şey yapmak istemiyorum ama araba parçaları üzerine merakım oluyor o parçanın adını yazıyorum. Onunla ilgili hesapları, paylaşılan fotoğraflar veya yazılan yorumlardan o parça hakkında bilgi ediniyorum. Youtube'da da o

konu hakkında bilgi edinmek için bakıyorum. Youtube'da ben en çok biyoloji kanallarını takip ediyorum. Öğrenci 16

Bilgilenmek için, haberleri takip etmek için, arkadaşların hikayelerine bakıyorum neler yaptıklarını görüyorum. Çokta önemli değil bu ama genellikle güncel haberleri öğrenmek için. Öğrenci 3

Şimdi yeni çıkan müzikleri öğreniyorum. O sektördeki kavgaları, olayları, haberleri öğreniyorum. Öğrenci 7

4.1.1.4.2.5. Sorunlardan Kaçış

Ayrıca öğrenciler sosyal medya uygulamalarını yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak için bir araç olarak görmektedirler.

Ben biraz kafa dağıtma şeyindeyim. Gün içinde çok fazla yoruluyorum kafam dolu oluyor. Beni iyi hissettiriyor yani. Öğrenci 21

Kafa dağıtmak, yani ev ortamında sosyalleşemediğim için daha çok telefonda takılmayı tercih ediyorum. Belki bizimkilerin yaşlarından dolayı sohbetleri sarmıyor gibi bir şey ya da konuşursak sadece ders oluyor ya da ben öyle hissediyorum. O yüzden telefonu kaçış aracı olarak görüyorum. Kaçış aracı olarak gördüğümden telefonu o yüzden kullanıyorum. Öğrenci 6

Gündelik hayattan uzaklaşmak... Okul, stres onlardan uzaklaştırıyor yani... Derslerden, ders streslerinden. Ülkenin gündemi, ekonomi, ülkede olan şeyler onlar mesela çok moral bozuyor. Öğrenci 4

4.1.1.4.2.6. Belirsiz

Sosyal medya kullanım amacını belirsiz olarak ifade eden bir öğrenci de bulunmaktadır.

Aslında bir nedeni yok ki onun yani. şimdi Instagram'a şunu yapalım diye girmiyorsun içerik zaten seni yönlendiriyor. Ne varsa çıkarıyor zaten. Bir amaçla girmiyorum yani. Öğrenci 13

4.1.1.4.3. Facebook

Öğrenciler arasında Facebook kullanımı yaygın değildir. Kullanan öğrenciler ise eski Facebook kullanımlarının azaldığını ya da Facebook'u oyunlara erişmek için kullandıklarını ifade etmiştir.

Eskiden baya kullanıyordum ama şu an ilgim azaldı. Öğrenci 12

*kullanmak için değil de bazı uygulamaları kullanmak için Facebook gerekiyor
oyunlara filan girerken onun için yükledim. Öğrenci 15*

Facebook hesabım var ama yani Facebook'a girmiyorum Öğrenci 9

4.1.1.4.4. Instagram

Öğrenciler arasında kullanılan en popüler sosyal medya uygulaması Instagramdır. Bütün öğrencilerin Instagram hesabı bulunmaktadır. Öğrencilerin Instagram kullanımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için “Öğrencilerin Instagram’a Üyelik Süreleri”, “Öğrencilerin Instagramı Kimden Görüp Üye Olduğu”, “Instagram’da Geçirilen Süre”, “Öğrencilerin Instagram’da Takip Ettiği İçerikler”, “Öğrencilerin Instagram’da İçerik Üretme Durumu”, “Öğrencilerin Instagramı Kullanma Biçimleri”, “Öğrencilerin Instagramı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler” kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.4.4.1. Öğrencilerin Instagram’a Üyelik Süreleri

Öğrencilerin Instagram’a üyelik yaşları sorulmuştur. Öğrenciler arasında Instagram’a üye olanlar en küçük 9, en büyük 15 yaşında üye olmuştur. Instagram’a üyelik yaşı ortalama 12’dir.

4.1.1.4.4.2. Öğrencilerin Instagramı Kimden Görüp Üye Olduğu

Öğrenciler Instagram uygulamasını aile üyelerinden veya arkadaşların görüp üye olmuş ya da kendileri keşfetmişlerdir.

Instagram’ı ilk ablamda gördüm, ablamın vardı. İşte kız kardeşler ablasına özenir vs. ablamda görmüştüm. Öğrenci 1

Ortaokulda arkadaşım kullanıyordu. Sonra bu neymiş diye bende indirdim. Sonra arkadaşlarıma, kullananlara istek attım öyle oldu. Hiç neden indirdim diye düşünmemiştim. Toplum ne yaparsa ona uymak gibi bir şey derler ya daha çok öyle oldu. Ben de kendimi Instagram’da buldum. Öğrenci 6

Sonra kuzenimde de gördüm Instagram’ı “Sana da açıyım mı ?” dedi. Bende aç dedim. Öğrenci 17

Ben kendim bulmuştum, evimizde kimse kullanmıyordu, arkadaşlarımdan görmüştüm. Ben öyle yüklemiştim. Öğrenci 21

Apple store'da gezinirken bulmuştum. Sonra merak edip indirdim. Öğrenci 4

4.1.1.4.4.3. Instagram'da Geçirilen Süre

Öğrencilere gün içinde Instagram'da geçirdikleri süre sorulmuştur. Öğrenciler arasında gün içinde Instagram'da geçirilen en kısa süre yarım saat, en uzun süre beş saattir. Gün içinde ortalama olarak 2 saat geçirildiği görülmüştür.

Eve yedi gibi girdiğimde yemekten sonra yatana kadar böyle geçiyor. Yani dört buçuk beş saati buluyor. Öğrenci 11

Yani 1.5-2 saat geçiriyordumdur. Zaten çoğu orada (Instagram) geçiyor yapacak bir şey olmadığı için. Öğrenci 5

4.1.1.4.4.4. Öğrencilerin Instagram'da Takip Ettiği İçerikler

Öğrenciler Instagram üzerinden çeşitli içerikleri takip etmekte ve kendileri de içerik paylaşmaktadır. Öğrencilerin takip ettikleri içerikler şunlardır: sosyal çevrelerinin yaşantıları, ünlülerin yaşantıları, spor faaliyetleri ve bilgi içerikleri.

Instagramda en çok futbol takımlarını takip ediyorum. Beşiktaş'ı takip ediyorum haberlerini, arada arkadaşlarımdan paylaştıklarına bakıyorum. Öğrenci 20

İnsanların hayatı benim çok dikkatimi çeker. Onların yaptıkları aktiviteler, gezme olsun, oyun olsun genellikle onlar dikkatimi çeker. O yüzden giriyorum. Öğrenci 11

Arkadaşlarımı bir de bilgi içerikli olan sayfaları takip ediyorum Öğrenci 12

Genelde çevremi arkadaşlarımı takip ediyorum. Haber kanallarını takip ediyorum. Bu kadar yani. Öğrenci 3

Genellikle influencer'lara bakmak ya da YKS için çalışma programları oluyor, onlar da keşfetime çıkıyor. Öğrenci 19

Çoğu ünlüler ve bazı eğlence sayfalarını takip ediyorum. Genelde aktörler oluyor, oyunlar ya da sevdiğim sosyal medya fenomenleri. Öğrenci 4

Instagram'da 296 takipçim var o da sadece arkadaşlarım ve akrabalarım. Öğrenci 8

Mesela hesabımı arada bir açıp geri gizli hesap yapıyorum. Genelde videolar paylaştığım için beğenilsin ve izlenilsin diye hesabı açığa alıyorum. Şimdi kapattığımda mesela ya tanımadığım kişiler oluyor ya da etrafta gördüğüm kişiler oluyor. Öğrenci 23

Aslında sadece yakın arkadaşlarım ve akrabalarım var. 114 kişiyi takip ediyorum, bunların da zaten bir 10'u işte dizi filan öyle. Öğrenci 24

Öğrencilere takipçi ve takip ettikleri kişilerin sayıları sorulmuştur. Takipçi sayısının en az 30, en çok 500, ortalama 250 olduğu; öğrencilerin takip ettikleri kişi sayısının en az 30, en çok 627, ortalama 256 olduğu öğrenilmiştir.

4.1.1.4.4.5. Öğrencilerin Instagram'da İçerik Üretme Durumu

Öğrenciler arasında Instagram üzerinden hikaye paylaşımı post paylaşımına göre daha yaygındır.

Hafta sonu dışarı çıktığımda alışveriş merkezine gittiğimde atarım böyle. Genellikle hikâye atarım. Başka da çok attığımı hatırlamıyorum. Genelde dışarı çıktığım zamanlar bazen de arkadaşlarla birlikte atıyorum. Öğrenci 11

Post çok atmıyorum, en fazla 3-4 tane atmışumdur. Hikaye de dışarıya çıkış şeyime bağlı, fotoğraflara bağlı. Öğrenci 14

Hiç (post) atmam. Sadece story filan atarım arada bir. Öğrenci 15

Fazla fotoğraf atmam. Şu an da 7 veya 8 fotoğrafım var. Storyyi fazla atıyorum. Haftada hani 5-6 tane. Yediğim şeyleri paylaşmayı seviyorum, gezdiğim yerleri, arkadaşlarımla çektiğim fotoğrafları, storyyi daha fazla atıyorum. Öğrenci 21

Öğrenciler arasında içerik paylaşmayanlar da bulunmaktadır.

gereksiz buluyorum. Sadece hesabım duruyor mesaj geldiği zaman mesajlarıma cevap veriyorum. Öğrenci 10

Hikaye ve gönderi atmıyorum. Fotoğraf çekilmeyi sevmiyorum. Kasıntı durmak zorunda kaldığım için sevmiyorum. Bir de onun için makyaj yapıyor arkadaşlarım bana yapmacık geliyor. Öğrenci 17

Bir öğrenci kendi içeriklerini ürettiğinden bahsetmiştir.

Şimdi şöyle 16-17 yaşlarında genelde kişiler birbirini seviyor ya da mutlu oluyorlar ya veya üzgün olduklarında bunlar hakkında videolar yapıyorum, şarkı sözleri ekliyorum. Öğrenci 23

4.1.1.4.4.6. Öğrencilerin Instagramı Kullanma Biçimleri

Öğrencilerin Instagramı nasıl kullandıkları sorulmuştur. Öğrencilerin gün içinde çeşitli zamanlarda kullanımlarına, Instagram'da en sık vakit geçirdikleri kısımları nasıl kullandıklarına ilişkin bilgi edinilmiştir.

Öğrencilerin boş vakitlerinde ve uyumadan önce Instagram'da vakit geçirdikleri öğrenilmiştir.

Uykum olmadığı zamanlarda uykum gelene kadar bakıyorum. Öğrenci 10

Genelde akşamları bakıyorum. Akşam yatarken uykum gelsin diye o şekilde vakit geçiriyorum. Öğrenci 23

Herhangi bir boş vaktimde sürekli Instagram'dayım. Öğrenci 9

Öğrenciler Instagram'ın keşfet ve reels kısmında daha çok vakit geçirmektedir. Ayrıca Direct Message kısmından arkadaşları ile iletişim kurmaktadırlar.

Arkadaşlarımla konuşuyorum, insanların attığı şeylere bakıyorum onun dışında video izliyorum biraz. Keşfette. Öğrenci 14

Instagram 'da genellikle reels izliyorum, arkadaşlarımla konuşuyorum. Öğrenci 4
Hikâye de fazla geçiriyorum. Reelse de bakıyorum. Post kısmında pek o kadar değil. Öğrenci 3

Ana sayfamda düzgün film filan bulabilirsem, keşfete girmiyorum ama bulamazsam keşfete bakıyorum, haberlere bakıyorum bazen Instagram sayfamı düşüyor keşfetime onlara bakıyorum. O kadar. Öğrenci 24

Ya mesela sevdiğim videolar olunca durduruyorum geçmeden önce bir tane daha izliyorum ve sonra geçiriyorum. Genellikle yavaş yavaş geçiriyorum. Öğrenci 11

4.1.1.4.4.7. Öğrencilerin Instagramı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin bazılarının Instagram'ı sildikleri öğrenilmiştir. Öğrenciler Instagram'ı sildikten sonra tekrar yüklemekte ve sonrasında yine silebilmektedir.

Birazcık fazla giriyor olabilirim. Fazla girmemek için donduruyorum, bazen telefonumdan siliyorum, annemin telefonundan giriyorum. Öğrenci 14

Instagram'mumu hiç kapatmamıştım işte bu sene ilk defa kapattım. Ama sürekli açıp kapatıyorum. Yine kapatmayı düşünüyorum sınavdan sonra açıcam büyük ihtimal. Uygulamasını da siliyorum telefonumdan. Öğrenci 17

Kapattım 11'de tekrar açtım yani sildim hesabı tekrar açtım ama öyle çok Instagram'da vakit geçirmiyorum. Öğrenci 24

Tabi tabi düzenli olarak Instagram siliniyor zaten Öğrenci 25

Instagramı silme nedenlerinin başında sınava hazırlanma ve olumsuz etkilene yer almaktadır.

Normalde araba videoları falan izliyordum ama bilinçaltına işleyen şeyi önüme çıkmasını falan fark etmem çok uzun sürmedi. Ortalama 1-2 ay içinde oldu bu olay. Sonrasında sildim ve sildiğim günde rahatlamış hissettim. Aslında psikolojik olarak kendinizi buna inandırılıyorsunuz. Bu bana kötü geliyor ben bundan kurtulmalıyım diyorsunuz. Böyle olunca da insana bir rahatlama hissi geliyor. Öğrenci 16

Çok fazla vaktimi aldığını hissettiğimde, bir ara silmiştim. istikrarlı olarak. 2-3 hafta hiç yüklememişim. Sadece annemin telefonundan mesaj gelmiş mi diye bakıyordum 5-10 dk. sonra geri çıkıyordum. Bazen de kendime sınır saati belirliyordum, direkt telefonumu kapatıyordum. Okulda sıkılınca Instagrama giriyorum o yüzden silmiyorum. Öğrenci 14

Yani öyle biraz. Biraz da artık sıkılmaya başlamıştı kendime vakit ayırdım biraz telefonu bıraktım. Öyle yani. Öğrenci 4

Benim bir kız arkadaşım vardı. Onunla çok fazla kavga ediyorduk. Gerçekten güzel giden bir ilişki yaşıyorduk ama Instagram'da önüme çıkan hatta bir ara

önüme çıkan videoların görüntülerini almıştım saçma sapan videoların bilinçaltımı etkiliyor bak diyerekten almıştım. Baktım onlar bu ilişkiyi kötü etkiliyor. Ben onunla kavga ettikçe psikolojik olarak yoruluyorum. Dedim bu altı üstü bir uygulama benim neden canımı sıkmana sebep oluyor ki dedim sildim attım. Öğrenci 16

Ya derslerimde bir düşüş yaşadım hani bunun sebeplerini arıyorum, sonra düşündüm işte çoğu zamanımı neyde geçiriyorum... İşte Instagram'dır, sosyal medya sonra düşündüm dedim bu Instagram'ın bana hiçbir katkısı yok dedim bunu silsem yapabilir miyim? Denedim sildim gayet de yapabildim yani. Böyle aldım bu kararı. Öğrenci 9

Öğrenciler Instagramı sildikten sonra yakın zamanda tekrar yüklemekte ya da iradelerini kontrol edip hedefledikleri süreye ulaşmışlardır.

Bir iki hafta yüklemedim Öğrenci 4

İki üç hafta hiç yüklememişim Öğrenci 14

Açıkçası bunu başarmak düşündüğümünden daha kolay oldu. Bir kere sildiğim zaman bir daha aramadım. Mesela bazı arkadaşlarım var günde 8-10 saat sırf Instagram'da Tik Tok'ta geziyorlar. Bu uygulamalardan kurtuldukları zaman oluşacak boşluk daha büyük tabi ki. Ben çok uzun süre bu sosyal medya platformunda çok vakit harcamıyordum. Benim kurtulmam çok daha kolay oldu. Bunu artık böyle damardan almaya başlayan insanlar çok kolay atlatamayacaklar. Öğrenci 16

7 ay falan oldu. Ya şey oluyor açıkçası telefonu elime alıyorum bakıyorum yapacak hiç bir şey yok geri bırakıyorum. Bu benim için çok iyi oldu mesela. Çünkü öteki türlü kendimi kontrol edebilsem de illaki bir vaktim gidiyordu. Şimdi arkadaşlarıma bakıyorum çoğu kapatmadı. Baya uzun saatlerini geçiriyorlar Instagram'da. Ders çalışmak dışında baya onunla uğraşıyorlar. Bana saçma geliyor açıkçası. Öğrenci 2

1 yıl. Instagramı hiç kullanmadım, kapattım, pandemide kapattım Öğrenci 25

Kimi öğrenciler Instagram'ı hiç silmemiştir.

Yok. Instagram'ı ilkokulda açmıştım. Hesap değiştirdim ama hiç silmedim
Öğrenci 15

Ancak kimileri de silmeyi düşünüp uygulamayı başaramamışlardır. Instagramı silmemeye nedenleri arasında alışkanlık, bağımlılık gibi ifadeleri kullandıkları görülmüştür.

Yaptığım olmadı ama on beş tatilinden önce bir düşündüm. Ben 12.sınıf olduğum için üniversiteye hazırlanmak için silmeyi düşünüyordum ama başaramadım. Yani donduramadım silemedim... İstek olsun diyelim. Yani Instagram reels videoları bende çok alışkanlık yaptı... Ben 12.sınıf olduğum için üniversiteye hazırlanmak için silmeyi düşünüyordum ama başaramadım. Yani donduramadım silemedim.
Öğrenci 11

4.1.1.4.5. Snapchat

Öğrencilerin yaklaşık yarısı (12 kişi) Snapchat'i kullanmaktadır. Öğrencilerin Snapchat kullanımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için "Snapchat'te Geçirilen Süre", Öğrencilerin Snapchat'i Kullanma Amaçları", "Öğrencilerin Snapchat'te İçerik Üretme Durumu" ve "Öğrencilerin Snapchat'i Silme Durumlarına İlişkin Bilgiler" kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.4.5.1. Snapchat'te Geçirilen Süre

Snapchat öğrenciler tarafından Instagram kadar sık kullanılan bir uygulama değildir.

Ya işte bir kere girip Snap'leri açıp çıkıyorumdur. O kadar. Öğrenci 5

Çok sık kullanmıyorum, yakın arkadaşlarım var, onların attıklarına bakıyorum.
Öğrenci 14

4.1.1.4.5.2. Öğrencilerin Snapchati Kullanma Amaçları

Hatta Snapchat öğrenciler tarafından bulundurduğu görsel efektler nedeniyle fotoğraf çekmek amacıyla kullanılmaktadır.

Evet, Snapchat var ama bana atılan snapleri açmıyorum. bir aydan beri açılmamış snaplerim var. Oraya da sadece fotoğraf çekmek için giriyorum.
Öğrenci 8

Fotoğraf çekmek için kullanıyorum. Paylaşım yapmak için değil. Telefonun kamerasından daha kaliteli olsun diye. Öğrenci 12

4.1.1.4.5.3. Öğrencilerin Snapchat'te İçerik Üretme Durumu

Öğrencilerin kullarımlarına paralel olarak içerik paylaşımları da sık değildir.

Sadece bir yere gittiğimde hikaye atmak yerine oradan atıyorum. Bir seviye oluyor, fotoğraf atmanız gerekiyor, onu yapmıyorum. Üst üste fotoğraf atmanız gerekiyor. Unutup atmadığım da oluyor. Aklıma geldiğinde vs. Öğrenci 14

Yani, güzel bir yere gidince ya da arkadaşlarım ile takılınca Snap atıyorum. Öğrenci 4

Mesela benim hoşlandığım bir kız arkadaşım var. Onunla konuşmak için Snapchat'i seçiyorum. Çünkü orda 24 saatte bir sohbetler sıfırlanıyor. O da şey mesela kızın şeylerini başkasına gösteremiyorum. Bir de nedense artık orayı tercih ediyorlar. Ben hiç düşünmedim neden burayı tercih ettiklerini. Zaten tek görünürlük fotoğraf atıyoruz. Snap puanı diye bir şey var. Öğrenci 6

4.1.1.4.5.4. Öğrencilerin Snapchat'i Silme Durumlarına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerden ikisi vakit kaybı yaratması sebebiyle Snapchat uygulamasını silmiştir.

Çok gereksiz bir vakit kaybı olduğunu görünce sildim yani bir iki ay kadar filan kaldı. Beni günlük rutinimden aksatmaya başladı yani mesela Snapchat anlık fotoğraf çekeyim atayım onun üzerine kurulu bir şey olduğu için o an yaşadığın anın tadını çıkartamıyorsun ya hemen çekeyim atayım kafasına giriyorsun bir yerde ondan dolayı da yok hani benim hayatımda böyle bir şeyin yeri olmamalı diye düşündüğüm için sildim. Öğrenci 1

Daha çok vakit kaybediydim benim için daha çok kullanıyordum. Öğrenci 3

4.1.1.4.6. Tik Tok

Öğrencilerin 15'i Tik Tok uygulamasına üyedir. Öğrencilerin Tik Tok kullarımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için "Öğrencilerin Tik Tok'a Üyelik Süreleri", "Öğrencilerin Tik Tok'u Kimden Görüp Üye Olduğu", "Tik Tok'ta Geçirilen Süre", "Tik Tok'ta Takip Edilen ve Paylaşılan İçerikler", "Öğrencilerin Tik Tok'u Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler" kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.4.6.1. Öğrencilerin Tik Tok'a Üyelik Süreleri

Tik Tok'a üye olan öğrenciler ağırlıklı olarak Covid-19 pandemisinin başında, Tik Tok uygulamasının popüleritesinin arttığı dönemde indirip üye olmuşlardır.

Ne zaman olduğunu hatırlamıyorum ama karantina dönemi olabilir. Öğrenci 7

6.sınıfa giderken üye olmuşum, pandeminin başıydı. Öğrenci 8

11.sınıfta meşhur olmaya başlayınca ben de indireyim demiştim yani pandemi zamanında herkes evde olduğu için meşhur olmuştu ben de indirmiştim. Öğrenci 11

Pandemiden önce yani ilk çıktığı zaman yüklemiştim. Öğrenci 15

İlk pandemide yükledim. Daha doğrusu 6.sınıfın başlarında vardı ama hiç girmiyordum. Sadece arada bir canım sıkılırsa video çekiyordum. Onun dışında girmiyordum video falan izlemiyordum. Pandemi zamanında daha çok girmeye başladım. Öğrenci 20

4.1.1.4.6.2. Öğrencilerin Tik Toku Kimden Görüp Üye Olduğu

Öğrenciler Tik Tok uygulamasını arkadaşlarından görerek üye olmuşlardır.

Çoğu arkadaşım kullanıyordu ben de bir ara yükledim. Öğrenci 5

Arkadaş çevremden. O zaman bir dil kursuna gidiyordum. İngilizce kursuna giderken o zaman Tik Tok musical.ly idi . Arkadaşım hocamıza siz musical.ly çekiyor musunuz falan diye soruyordu. Ben de merak etmiştim. Öyle başladım. Öğrenci 8

Galiba reklamda veya arkadaşım söylemiş olabilir tam hatırlamıyorum. Öğrenci 18

4.1.1.4.6.3. Tik Tok'ta Geçirilen Süre

Öğrencilerin Tik Tok'ta gün içinde geçirdikleri süre ortalama iki saattir.

Instagram ile aynıdır (2-3 saat). Öğrenci 4

Tik Tok'ta 3-4 saati buluyordur. Öğrenci 6

İki üç saat kullanıyorumdur. Ya eve giderken ya da evdeyken, okulda telefonları aldığımızda da ara sıra giriyorum öyle. Öğrenci 23

Ortalama 1-1,5 saat. Öğrenci 21

4.1.1.4.6.4. Tik Tok'ta Takip Edilen ve Paylaşılan İçerikler

Öğrenciler Tik Tok'ta sevdikleri ünlüleri, sosyal medya fenomenlerini, arkadaş çevrelerini ve aile üyelerini takip etmektedir. Kimi öğrencilerin ise takip ettiği bir kanal bulunmamakta olup karşılıklarına çıkan videoları izlemektedir.

Genellikle aile ilgili videolar çıkıyordu. Sonra futbolcuları takip ettiğim için futbol videoları çıkıyordu bir hafta onları izlemeye başladım. Öğrenci 10

Karşıma ne gelirse. Takip ettiğim kanallar vardı da yani şu an ismini hatırlamıyorum. Öyle basit şeyler. Öğrenci 18

Aktörler oluyor, oyunlar ya da sevdiğim sosyal medya fenomenleri. Öğrenci 4

Orada en çok takip ettiğim bir kanal veya kişi yok önüme çıkan videoları izliyorum... Hani genelde kışkırtma videoları veya daha böyle bilgi içerikli veya daha çok kedi videoları, veteriner videoları o tarz videolar. Öğrenci 8

Ben neredeyse 101 kişiyi takip ediyorum. Bunların neredeyse çoğu youtuberlar, editörler falan. Bir tane de doktor takip ediyordum. Şimdi gördüm onu da.(gülerek) beni de kimse takip etmiyor. Öğrenci 7

Sadece arkadaşlarım ve annemgil var onları takip ediyorum. Onun dışında beğendiğim ünlü ve derslerle ilgili bilgi verici şeyler var o sayfaları takip ediyorum. Öğrenci 20

Dansları izlemeyi seviyorum, müzikle alakalı bir şeyler. Yemekler oluyor onlara bakıyorum. Öğrenci 21

Genelde arkadaşlarım oluyor. Bir de futbol takımını takip ediyorum. Öğrenci 23

Öğrenciler arasında Tik Tok'ta içerik üretenler de bulunmaktadır.

Sadece arada bir canım sıkılırsa video çekiyordum. Onun dışında girmiyordum video falan izlemiyordum. Öğrenci 20

Bir de benim Tik Tok hesabım var. Video paylaşıyorum ama para kazandığım olmadı. Öğrenci 6

Evet atıyorum... Genelde farklı videolar olmasına çalışıyorum. Tik Tok'a daha fazla bakıldığı için oraya daha çok koymaya çalışıyorum. Öğrenci 23

4.1.1.4.6.5. Öğrencilerin Tik Tok'u Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler

Tik Tok'a üye olmuş 15 öğrenciden 12'si Tik Tok uygulamasını silmiştir. Tik Tok uygulamasını silme üyelikten kısa bir süre sonra gerçekleştiği gibi öğrencinin uygulamaya bağlılığının artmasıyla uzun bir süre sonra da gerçekleşmektedir.

Öğrencilerin Tik Tok'u silme nedenlerinin başında bağımlılık gelmektedir.

Evet, sildim. Bir daha da bırakmayalım artık dedim yoksa bağımlısı olacağım dedim. Üç ay falan telefonumda olmadı... en mesela şu an telefonu ilk açtığımda ya Tik Tok'a ya Instagram'a giriyorum. Bunun artık bir bağımlılık olduğunu anlıyorum. Mesela annemi aramak için gireceğim ama beynim diyor ki anneni aramalısın elim ise Instagram veya Tik Tok'a giriyor direkt olarak. Hani artık bağımlısı oldum sayılır. Öğrenci 8

Tiktok çok vaktimi almıştı ama yani hiç video filan çekmiyorum ama kaydırıldıkça kaydırması geliyor insanın. Öğrenci 18

Sıkılmışım öyle. Çok baka baka bağımlı olmuşum ve bağımlı olmayı istemiyordum. O yüzden. Onsuz vakit geçiremiyorum. Yazın genelde bisiklet sürüyorum sürerken bile telefonda videolara bakıyordum. Ondan dolayı. Öğrenci 23

Sıkıyorum bunalıyorum artık çok yorgun olduğum zamanlarda geliyor bu. Böyle telefonu açtığımda bir karmaşa bir şey sürekli bir yerden bildirim böyle sinirleniyorum hepsini tek tek siliyorum. Hesapların hepsini kapatıyorum. Çoğunun şifresini o şekilde unuttuğum için yeni şifre oluştur falan filan onlar uzun sürüyor, daha sonra siliyorum, uzun bir süre yüklemiyorum direniyorum. Sonra en sonunda böyle çok rahat bir günümde ise ya diyorum bir bakayım yarım saat gireyim de silerim, sonra silinmiyor tabi bağımlılık oluyor. Tekrar bir yoğun günüme denk geldiğimde tekrar bir sinirlenip siliyorum, o şekilde. Öğrenci 25

Ayrıca öğrenciler akademik yoğunluk, sıkılma ve aradıklarını bulamama gibi durumlar nedeniyle de uygulamayı silmişlerdir. Tik Tok uygulamasında aradığını bulma ya da bulamama durumu silme ve silmeme eyleminde belirleyici bir durum olmuştur.

Tik Tok uygulamasını okulun başlarında üniversiteye hazırlanayım diye onu da bıraktım. Tik Tok'u bırakınca bu sefer Instagrama geçtim bir fark olmadı yani. O zamanlar genellikle Tik Tok kullanırdım. Öğrenci 11

çok gereksiz buldum ve sildim. Öğrenci 10

Yani ne bileyim gerek duymadım çok saçma geldi videolar filan şu an Instagram 'da da aynı videolar var o da saçma geliyor ama kullanıyorum işte. Öğrenci 5

TikTok eskiden çok izliyordum sonra bizim bir tanıdığımız vardı o "sil bence çok gereksiz videolar var." dedi. Ben de çok gereksiz videolar olduğunu fark ettim sildim direkt... Ya yaptığı tek şeyler gereksiz dans etmek filan ve çok rezil şeyler var yani. Hoşuma gitmeyen şeyler var. Öğrenci 15

Öğrenciler Tik Tok uygulamasını çok kullanmalarından ötürü zarar görüp silmiş olsalar da tekrar yüklemişlerdir. Tik Tok'u silip tekrar yükleme süreci kimileri için oldukça kısadır.

Bir-iki hafta yüklemedim. Öğrenci 4

Bazen beş saat bazen de beş dakika oluyor. Öyle. Öğrenci 22

Tik Tok'u beş ay sonra geri yükledim. Öğrenci 25

Kapatalı iki ay olmuştur. Öğrenci 23

İki ay falan kapalı kalmıştır. Öğrenci 7

Öğrencilerin tekrar yükleme nedenini Tik Tok'un bir serbest zaman aktivitesi olarak kullanılması oluşturmaktadır.

Yapacak başka bir şey yok çünkü. Öğrenci 4

Üç ay sonra dayanamayıp geri yükledim. Onu da arkadaşım vasıtasıyla. Hadi video çekelim diye ısrar etti ben de dayanamayıp yükledim. Öğrenci 8

Ben de bilmiyorum. Ne çekiyorsa vallahi bilmiyorum. Öğrenci 22

Sıkıldım. Vakit hiç geçmiyordu o yüzden. Öğrenci 23

4.1.1.4.7. Twitter/X

Öğrenciler arasında 10 kişi Twitter'a üyedir. Öğrencilerin Twitter kullanımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için "Öğrencilerin Twitter'a Üyelik Süreleri", "Öğrencilerin Twitter Kullanım Amaçları", "Öğrencilerin Twitter'ı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler" kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.4.7.1. Öğrencilerin Twitter'a Üyelik Süreleri

Öğrenciler Twitter'ı genellikle gündemi takip etmek amacıyla kullanmak üzere yakın zamanda yüklemiştir.

Yeni açtım ya çok olmadı. Geçen sene falan açtım. Öğrenci 3

2022'nin ekimi filan diyebiliriz, eylül ekim.. Öğrenci 4

Bu sene açtım Öğrenci 13

Twitter'ı daha yeni açtım. Öğrenci 19

Deprem olaylarında yüklemiştim. Son dakika gelişmelerini görebilmek için, 6 şubatta yüklemiştim. Öğrenci 25

4.1.1.4.7.2. Öğrencilerin Twitter Kullanım Amaçları

Twitter diğer sosyal medya uygulamalarına kıyasla daha çok bilgi edinmek amacıyla, özellikle son dönemde yaşanan haberleri takip etmek için kullanılmaktadır.

Siyasetle ilgili şeyler paylaşıldığı zaman. Depremle ilgili haberlere bakmak için Twitter'ı kullanıyorum. Öğrenci 6

Sadece telefonumda duruyor çok girip bakmıyorum. Bir tek şu 6 Şubat depreminde ordan haberim olmuştu. Ondan beri de girmiyorum. Öğrenci 8

Twitter'da haberleri almak için. Öğrenci 7

Bir olay olmuştur, o olaylar Instagrama düşmez, twitterda daha gündemdedir. Gündemi öğrenmek için bakarım. Öğrenci 19

Son dakika gelişmelerini görebilmek için. Öğrenci 25

Twitter'ın bilgi almak amacıyla kullanımı, gün içerisinde Twitter'da geçirilen süreyi de etkilemektedir. Twitter diğer eğlence odaklı sosyal medya uygulamaları kadar sık ve uzun süre kullanılmamaktadır.

Twitter'a genelde bir gündem olunca filan bakıyorum bir haber olunca filan. Başka yerlerde bulamayınca oradan bakıyorum. Öğrenci 4

On dakika filandır... Şöyle aslında. Yatmadan önce filan. Ne var ne yok diye ya da hafta sonu sabahları filan bakarım. Öğrenci 13

4.1.1.4.7.3. Öğrencilerin Twitter'ı Silme ve Tekrar Yükleme Durumlarına İlişkin Bilgiler

Twitter yoğun kullanılan bir uygulama olmasa da bir öğrenci tarafından silinmiştir.

Yok, eskiden kullanıyordum çok gereksiz gelmeye başladı bu siyaset olayları filan çok gündeme geldi çok rahatsız olmaya başladım, ilgimi de çekmiyordu silme gereği duydum sildim sonrasında. Öğrenci 15

4.1.1.4.8. Whatsapp

Whatsapp bir iletişim uygulaması olarak tüm öğrenciler tarafından kullanılmaktadır. Öğrencilerin Whatsapp kullanımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için "Gün İçinde Whatsapp'ta Geçirilen" kodu oluşturulmuştur.

4.1.1.4.8.1. Gün İçinde Whatsapp'ta Geçirilen Süre

Kimi öğrenciler gün içerisinde uzun süreler Whatsapp'ta vakit geçirmektedir.

Whatsapp 'da devamlı çevrimiçiyim yani ders aralarında bile Whatsapp'a girip çıktığımız oluyor devamlı işte gruptan bir mesaj geliyor, biri bişey atıyor, şuna bakalım veya ne yazmışlar derken gün içerisinde çoğunlukla Whatsapp 'dayım yani 3-4 saat Whatsapp 'da geçiyor diye bir ayırım yapamam onun için. Öğrenci 1

Whatsapp sadece mesajlara bakmak için giriyorum... 5 saat geçiyordur. Öğrenci 25

Okulda telefonda bakamıyorum o yüzden baya oluyor. Okuldan sonra baya Whatsapp 'ta oluyorum genelde. Arkadaşlarım ile konuşuyorum sohbet ediyorum... Yazışıyoruz ya da görüntülü konuşuyoruz. Öğrenci 4

Kimi öğrenciler ise gün içerisinde Whatsapp'ta kısa süre vakit geçirmektedir.

Whatsapp'ta ya sadece annemle mesajlaşıyorum ya da dersane grubuna gelen mesajlara bakıyorum. Arkadaşlarımla falan hiç telefonda mesajlaşmam.

Öğrenci 2

15 dakika geçiyordur. Hatta daha az da olabilir... Annemle yazışıyorum girdiğimde de. Öğrenci 10

Günde en fazla yarım saat harcarım. Mesaj gelirse ya da herhangi biri bana ulaşacaksa fazla ilgim yok yani. Öğrenci 12

Whatsapp'ı gün içinde 15-20 dk vakit geçiriyorum. Whatsapp'ı ailem ve okuldan arkadaşlarımla iletişim kurmak için kullanıyorum. Öğrenci 17

Yani çok fazla arkadaşlarımla konuşuyorsam eğer yarım saat falan. Öğrenci 20

Whatsapta vaktim 1 saat anca geçer. Ama bir konu açılırsa 2-3 saati geçiyor. Öğrenci 23

4.1.1.4.9. YouTube

Instagram ve Whatsapp gibi YouTube da bütün öğrenciler tarafından kullanılmaktadır. Öğrencilerin YouTube kullanımlarını daha detaylı bir şekilde ortaya koymak için “Öğrencilerin “Youtube Kullanım Amaçları”, “Youtube’da Geçirilen Süre”, “Youtube’da Takip Edilen İçerikler”, “Öğrencilerin Youtube’da İçerik Üretme Durumu” kodu oluşturulmuştur.

4.1.1.4.9.1. Öğrencilerin YouTube Kullanım Amaçları

Öğrenciler tarafından izlenen içeriklerin bilgi edinme, eğlenme, zaman geçirme amaçları odağında olduğu görülmektedir.

Portal kanalını çok takip ediyorum genelde felsefi içerikler üzerine videolar üretiyor. Barış Özcan, Minecraft oyun kanallarını takip ediyorum. Böyle çocuk olan kısımlarını değil. Minecraft böyle geniş bir evren olduğu için her şeye müsait bir evreni var. Ben genelde kaçan biri oluyor oyunu bitirmeye çalışıyor 4 kişi falan onu yakalamaya çalışıyor. O tarz kovalamalı, heyecanlı videoları takip ediyorum genelde. Onun dışında YouTube üzerinden Podcast takip ediyorum. Onun dışında ders kanallarına aboneyim. Kimya, fizik, matematik kanallarım var

genellikle. Onun dışında Minecraft, bilim, teknoloji kanallarına çok fazla aboneyim. Araba içerikli kanallara aboneyim. Bu şekilde. Öğrenci 16

Youtube da genelde komik videolar olur, çeşitli videolar olur, spor olur. Ders videoları da izlerim. Öğrenci 3

Komik video çekenleri izliyorum. Bir ara makyaj videoları da izliyordum şimdi artık çok kimse makyaj videoları çekmiyor. Öğrenci 17

Yine siyasete bakıyorum. Siyasetçileri izliyorum. Sokak röportajları oluyor yine siyasetle ilgili onları izliyorum. Onun haricinde küfürlü içerikler izliyorum komik geldiği için. Yine futbol videoları ya da Amerikan güreşi videoları izliyorum. Bazen de tarih, dünya savaşları, eski savaşlar falan çok ilgimi çektiği için onları izliyorum. Öğrenci 6

YouTube videoları eğlence içeriklerinin yanı sıra akademik çalışmalar için de sıklıkla kullanılmaktadır.

YouTube'dan ders videoları izliyorum. Öğrenci 17

Youtube üzerinde ders çalışmadan önce şey yaparım 6'da kalktım ve verimli çalıştım diye videolar oluyor genellikle. Onları izlerim ve motive olup öyle çalışırım. Öğrenci 19

Ders haricinde hiçbir şeye bakmıyorum. Öğrenci 24

4.1.1.4.9.2.YouTube'da Geçirilen Süre

Öğrenciler gün içerisinde diğer sosyal medya uygulamalarına kıyasla YouTube'u daha az kullanmaktadır.

Çok az oluyor ya. Çünkü haftada bir video attıkları için beş altı saat diyebiliriz. Bir de yemek yerken izliyorum onları da eklersek haftada 6 saat diyebiliriz. Öğrenci 11

Genelde onun da hafta sonu hani hafta içi bir şeyler izlemeye pek vaktim kalmıyor açıkçası hafta sonu işte olunca akşamları bir dizidir filmidir mesela kaçırdığım bir şey varsa onları izliyorum. Hafta sonu için iki üç saat diyebiliriz ona yani. Öğrenci 1

Haftada dört saat diyelim. Telefona bakmazsam veya sıkılırsam yatmadan önce bakarım. Günlük yirmi dakika diyelim. Yani vaktim kısıtlıysa filmin bir bölümünü izlememişte olabilirim yarısına gelip yarın izlerim derim en fazla yarım saat vakit geçiriyordumdur. Öğrenci 12

Yarım saat bir saat çok sürmez. Öğrenci 18

Mesela böyle arada. Telefonumda görürsem aklıma geliyor, giriyorum. Geziyorum video görüyorum izleyesim geliyor izliyorum yani öyle çok sık değil. Öğrenci 5

YouTube öğrencilerin yemek yeme ve uyuma gibi temel ihtiyaçları sırasında kullandıkları bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

YouTube da şey belki bilirsiniz Noluyo Ya, Uraz Benli falan o tarz şeyleri izliyorum. Bir de yemek videolarını çok izliyorum. Onlarsız uyuyamıyorum diyebilirim. Yatarken açıyorum bir videoyu adam yemek yaparken uyukum geliyor. Sonra uyuyakalıyorum yani. Öğrenci 7

Yemek yerken, yatarken ve ders çalışırken izliyordum. Her zaman izlemeye çalışıyordum. Öğrenci 10

4.1.1.4.9.3.YouTube’da Takip Edilen İçerikler

Öğrenciler uzun yıllardır YouTube’dan video izlemektedir. Zaman içinde izledikleri içerikler farklılık göstermeye başlamıştır.

İlk zamanlarda futbol ile alakalı kanalları takip ediyordum... Şimdi izlediğim yayınların kesitlerini, kaçırdığım yayınları izliyorum. Dizileri izliyorum oradan bu kadar fazla da bir şey yapmıyorum orada, önceki Youtube daha iyiydi bana göre. Şu anda pek sarmıyor yani. Öğrenci 13

Youtube’den baya oyun kanalları takip ediyordum. Baya önce dört yıl önce filan. Öğrenci 18

O zamanlar küçük olduğum için çocuk videoları, çizgi filmler falan izliyordum. Şimdi girdiğimde youtuberları falan izliyorum. Öğrenci 8

Öğrencilerin yıllar içinde izledikleri içeriklerin değişmesinin yanı sıra YouTube’da üretilen içerikler de değişmiştir ve öğrenciler bu durumu şu şekilde yorumlamaktadır:

Önceden insanlar eğlenceli yapıyordu. Bir para kazanma telaşları yoktu ama şu an bir para kazanma telaşları olduğu için biraz yapmacık yayınlar yapıyorlar.

Öğrenci 13

Youtube 'de eskiden çok izliyordum da şimdi hiç girmiyorum neredeyse. Youtube'a girdiğimde 8 yaşından 12 yaşına kadar sürekli Youtube'da sürekli kullanıyordum ben. Bir anda Youtube izlemeyi bıraktım böyle... Getirdiği bazı güncellemeler şey oluyor. Soğutuyor. Öğrenci 4

Videolar artık sıkmaya başlamıştı. Eskisi kadar kaliteli olmadığını anladığım için bıraktım. Öğrenci 10

4.1.1.4.9.4.Öğrencilerin YouTube'da İçerik Üretme Durumu

Kimi öğrenciler YouTube'da video izlemenin yanı sıra içerik üretimi de yapmaktadır.

Yani böyle video, youtube atılacak oyun, eğlence içeriği falan bunların montajını yapmakla uğraştım. Zaten müziğe geçişimde o şekilde oldu. Bazen videoya koyacak müzik bulmak zor oluyordu. O zaman youtube bu kadar esnek bir platform değildi. Her şeye telif atıyorlardı. Telif hakları biraz daha açıldı o yüzden müzik bulmak daha kolay. Telifsiz müzik daha da arttı. O dönemde 9-10 yaşlarımdan bahsediyorum müzik bulmak zor bir şeydi. O sebepten dolayı bunu yapanlarda insanlar bunu ben neden yapamayacağım dedim ve o şekilde müzik yapmaya başladım. Öğrenci 16

Küçükken çektim. YouTube' a yükledim ama sildim sanırım hatırlamıyorum. Öğrenci 17

Sadece bir iki kez youtube uygulamasına video atmıştım onda da herhangi bir para kazanmadım...Kedimiz ilk defa eve gelmişti onunla ilgili bir video ve çantamda ne var diye bir video çekmiştim onları atmıştım...Tam olarak 4.sınıfta çantamda ne var videosunu atmıştım. 6.sınıfta da kedim ile ilgili eşyalarını atmıştım...İzlediğim youtuberlar sayesinde aklıma geldi. Onlar yapıyorken ben neden yapamayım diyerekten ben de çekip atmıştım. Öğrenci 8

Ortaokulda bir video çekmiştim "Lipbalm'larım" diye. Onları da abim kaldırmamı istedi onu da kaldırmıştım. Öğrenci 22

4.1.1.5. Dijital Oyun

Öğrencilerin 16'sı aktif olarak dijital oyun oynamaktadır. Oynamayanlar arasında kızlar, oynayanlar arasında erkekler ağırlıktadır. Dijital Oyun teması altında incelenen kategoriler şunlardır: “Öğrenciler Tarafından Oynanan Oyunlar”, “Öğrencilerin Kaç Yıldır Oyun Oynadığı”, “Oyun Oynanan Cihaz”, “Oyun İçi Diyalog”, “Dijital Oyun Yayıncılığı”, “Espor”, “Dijital Oyunlar Üzerinden Gelir Elde Etme”.

4.1.1.5.1. Öğrenciler Tarafından Oynanan Oyunlar

Oyun oynayan öğrencilerin oynadıkları oyunlar şunlardır:

Battle Royale ve Lol Öğrenci 10

Brawl stars diye bir oyun var aktif olarak onu oynuyorum. Öğrenci 11

Hay Day Öğrenci 1

GTA ve PUBG Öğrenci 12

Daha çok FPS oyunları oynuyorum. Silah oyunları vs. Counter gibi... Başka Battlefield gibi hikaye oyunları oynuyorum. Hikaye oyunlarını daha çok hissediyorum. Öğrenci 13

online bir şekilde savaş oyunları oynuyoruz. Öyle mesela açık dünya gibi açık dünya dediğin mesela istediğini yapabilirsin. Yani gerçek hayat. Gerçek hayata... Mesela GTA biliyorsunuz. GTA filan... Öyle oyunlar. Hikayeli oyunlar var. Hikayeli oyunlar da mesela film gibi ama sen yönetiyorsun karakteri filan, öyle yani... Mesela, A Way Out biliyor musunuz? Şey hikayeli oyun, online oynanıyor. Hapishaneden kaçma oyunu, sadece oyun olduğu için öyle ama. Öyle kötü bir şey yok. Mesela geçen gün onu oynadık, bitirdik. Hitman serisi. O da bir suikast oyunu, ya oyunlar böyle çok şey ama... Genel olarak şu an öyle olduğu için. Hepsi böyle şiddet içerikli. Sen ajan oluyorsun özel ajan mesela kişilere suikast düzenliyorsun. Öyle oynanıyor... Minecraft, Formentor... Öyle oyunlar. Öğrenci 15

Bilgisayarda Cs Go hikâye oyunları oynuyorum baya nerdeyse tüm hikâye oyunlarını oynamışumdır. Sevdiğim popüler olan Minecraft oynuyorum başka Rainbow six başka yok herhalde ya bir de Apex Legends. Öğrenci 4

Aslında korku oyunlarını ekstra seviyorum. Onun dışında Minecraft seviyorum. Onun dışında pek bir şey oynamıyorum. Yani yeni neslin oynadığı böyle CS:Go ya da Volarant gibi oyunları oynamayı pek tercih etmiyorum sevmiyorum. Ben daha çok hikâyeli oyunlar, böyle açıkçası dinledikçe İngilizcemi geliştirecek oyunları daha çok tercih ediyorum. Daha böyle ağır dilde oyunları oynamayı daha çok seviyorum. Yani hikâyesi açısından beni daha iyi içine alabilsin ki kaptırabilesin.
Öğrenci 16

Valorant var, Devour var, Outlast, LOL artık hiç girmiyorum da eskiden girerdim. CS GO. Öğrenci 18

Tetris, matematik oyunu, piyano oyunu ve PUBG oynuyorum. Öğrenci 7

Mobile Legends diye bir oyun vardı. Çok fazla oynuyordum onu. Öğrenci 22

Dr. Driving Öğrenci 2

Roblox. Zula diye bir oyun oynuyorum. Öğrenci 5

4.1.1.5.2. Öğrencilerin Kaç Yıldız Oyun Oynadığı

Öğrencilerin oynadıkları oyunlar incelendiğinde erkeklerin ağırlıklı olarak şiddet içerikli, senaryolu oyunlar oynadıkları görülmüştür. Benzer bir farklılık öğrencilerin oyun oynadığı yaşlarda da yaşanmaktadır. Erkek öğrenciler küçük yaşlarında dijital oyunlarla tanışmışken, kızlar daha ileriki yaşlarında dijital oyunları oynamaya başlamışlardır.

Battle royale oyununu dört yıldız oynuyorum. Lol oyununu 1,5 iki yıldız oynuyorum. Öğrenci 10

Beş altı yaşından beri oynuyordum. Öğrenci 13

Dokuz yaşında bana bir laptop almışlardı onda oynuyordum. Öğrenci 4

Bizim evimizde doğduğumdan beri konsol vardı. Oyun konsolları, Newton, Micro Genius çakma ateri diye geçenler vardı. Ortalama yani elimi ayağımı net kontrolünü sağlamaya başladığımda ben onları oynuyordum. Öğrenci 16

Dört yaşından beri oynuyorum. Öğrenci 18

Telefonuma bu yaz indirdim. Öğrenci 23

Bu sene başladım. Ablamla birlikte başladım o sildi arada günde ya da haftada bir defa oynayıp çıkıyorum. Öğrenci 24

4.1.1.5.3. Oyun Oynanan Cihaz

Öğrenciler oyunları sıklıkla bilgisayar ve telefon üzerinden oynamaktadır, kimi öğrencilerin oyunlarına konsollar ya da tabletler eşlik etmektedir.

Babam ben çok küçükken bilgisayar almıştı. Tam zamanını hatırlamıyorum ama galiba altı yaşında olması lazım. Ortaokul 5.sınıfta aktif olarak oynamaya başladım. O zamanlar yeni oyunlar çıkmaya başladı benim bilgisayarım kaldırmamaya başladı. Ondan sonra ortaokul zamanlarımda tabletim oldu. Telefonum olunca da telefona geçtim. Öğrenci 11

Oyun bilgisayarım var ama bilgisayarı biz şey için almıştık, pandemi döneminde biz yedinci sınıfın ikinci arasındaydık. Annem şey demişti “hem bilgisayar alalım oyun filan oynarsın.” İlk başlarda eğitim için kullanıyordum. Çünkü online dersler filan oluyordu. Sonra yaz tatili filan girdi ben online oyunlara filan sardım. Öğrenci 15

Xbox ve Playstation oynuyorum. Öğrenci 6

Telefonda da bilgisayarda da hep aynı oyunu oynuyorum. Telefonda farklı eğlenceli oluyor bilgisayarda farklı eğlenceli oluyor... Telefonda uzun süre oynadıktan sonra bilgisayara geçtiğimde pek eğlenceli olmaz. Ama bilgisayarda iki gün dursam hemen alışırım yani. Öğrenci 23

Telefonumda. Öğrenci 23

İnternet kafeye giden bir öğrenci bulunmaktadır.

Genelde telefonla oynuyorum... Evdeki bilgisayar bozulduğu için internet kafeye gidiyordum. 1-2 ay içerisinde oraya gitmeyi de bıraktım. Öğrenci 10

4.1.1.5.4. Oyun İçi Diyalog

Dijital oyunların bilgisayar üzerinden oynanması çevrimiçi oyunlarda diğer oyuncularla iletişim kurmaya olanak sağlamaktadır. Özellikle Discord gibi oyunun arkaplanında çalışan uygulamaların kullanılması oyuncular arası iletişime zemin oluşturmaktadır.

Oyun içerisinde konuşuyoruz. Genellikle oyun hakkında konuşuyoruz. Böyle yapsan daha iyi olurdu. Oyunda kendisini geliştiresin diye sohbet ediyoruz öyle.

Öğrenci 10

Bir ara arkadaş ortamında bir oyun vardı onu oynuyorduk. Discord uygulamasında onlarla konuşarak o oyunu oynuyorduk. Öğrenci 11

Discord üzerinden konuşuyorduk. Öğrenci 9

Bu iletişim kanalları oyunun başarılı bir şekilde oynanması için kullanılmasının yanı sıra öğrencilerin gündelik konuşmalarını da gerçekleştirdikleri bir platform olmaktadır.

Pandemi süresinde ben hatırlıyorum her akşam vakaları açıklıyorlardı biz de konuşuyorduk ne olacak diye filan hatırlıyorum o zamanları. Pandemi süresinde oyun onadığımız zaman oyun hakkında konuşuyorduk ama oyun oynamadığımız zaman genelde hani ne olacak filan diye düşünüyorduk. Öğrenci 9

Oyun içerisinde gerçekleştirilen bu diyaloglar öğrencilerin arkadaş edinmelerini sağlamıştır. Kimi öğrenciler için bu arkadaşlıklar güçlü bir bağ ile sürmekte iken kimileri için oyun odağında kalmaktadır.

Tesadüfen oldu, ben bir oyuna girmiştım, orada arkadaşlarla tanıştık. Oyunun sonunda Discord istedi benden ben de verdim. Şimdi dört aydır beraberiz, her akşam oynarız yani. Öğrenci 13

Oyunda isimlerimizi sorduk yaşlarımızda hemen hemen yakın olunca arkadaş olduk. Öğrenci 10

Sanaldan tanıştığım arkadaşım yok. Bir iki tane var ama o da sunucuya aldığım kişiler çok muhabbetim yok. Öğrenci 15

Yani oyunda oynuyorduk sonra birbirimizi nasıl desem sevdik galiba sonra devam ettik oyun oynamaya öyle öyle devam ettik. Öğrenci 4

Hatta şu anki arkadaş ortamım ben pandemi zamanında oluşturdum denebilir aslında hep oyundan tanıştığım arkadaşlarım şu anda normalde görüştüğüm arkadaşlarım haline geldi. Öğrenci 9

Yeni arkadaşlıkların yanı sıra öğrenciler halihazırdaki arkadaşları ile de oyun oynamaktadır.

Ya genelde bir arkadaş grubum var. Onlarla birlikte online bir şekilde savaş oyunları oynuyoruz. Öğrenci 15

En yakın arkadaşım ile eğlenerek oynuyoruz. Öğrenci 18

4.1.1.5.4. Dijital Oyun Yayıncılığı

Öğrenciler arasında oyun faaliyetlerini Twitch, YouTube gibi yayın platformlarında yayınlayan bir öğrenci bulunmaktadır. Hatta öğrenci yayını üzerinden bir kazanç da elde etmiştir.

Maddi açısından bir şey sağlamadı ama manevi şekilde yeni kişiler edinmişim. Twitch' den sohbet yayını açmışım. O kadar... Tatmin etmesi için değil aslında eğlence amaçlı yapmışım. 2000 TL kazanmışım. Bu kazancımı da Mehmetçik Vakfı'na bağışlamışım. Onu yaptıktan sonra bir şeyler elde ettiğimin farkına vardım. Ama yayınlarda zamanım boşa gidiyordu. Ben de bıraktım... Günlük oyun içeriği olur sohbet olur 6 saat gidiyordu. Mesela sabah okula giderdim geceye kadar dersime çalışırdım. Gece on ikiden sabah altıya kadar onunla uğraşıyordum. Öğrenci 12

Öğrenciler oyun faaliyetlerini yayın platformlarından yayınlamasalar da diğer yayıncıların içeriklerini izlemektedirler.

Daha çok Twitch uygulamasında vakit geçiririm... 2,5 senedir takip ediyorum. Bilgisayar üzerine yayıncılarla ilgili bilgim biraz yüksek. İçerik üreticilerinin yayınlarına katılıyorum. Öğrenci 12

Youtube 'den takip ediyorum. Twitch'te zaten bir yayın dört beş saat sürdüğü için orda uzun zaman geçirebiliyorumdur. Ama Youtube 'de çok uzun zaman geçiremiyorum. Twitch'e her akşam girerim. Öğrenci 13

Bir yerde takıldım nerde nereye nasıl gideceğimi öğrenmek amacı ile kullanıyordum Youtube 'yi kullanırken. Ama Twitch'den filan öyle takip ettiğim biri yok hatta hesabım yok. Öğrenci 9

4.1.1.5.5. Espor

Öğrenciler arasında geçmişte dijital oyun faaliyetlerini profesyonel bir şekilde yürütmek, yani esporcu olmak isteyenler bulunmaktadır. Ancak bu istekleri ailenin

onayı olmaması, teknik yetersizlikler, akademik başarıya ilişkin kaygılar sebebiyle gerçekleşmemiştir.

Evet, o zamanlar çok fazla oyun oynamaya başlamıştım. Oynadığım oyunda oyun içi turnuvalar oluyordu. Oyun içi bilgilerden bakıyordum. E-sporu oradan görmüştüm. Annem olmama izin vermedi. Okuyacaksın dedi. Ben de ondan sonra e-spor hayalimi suya düşürdüm. Öğrenci 10

Evde bilgisayarım olsaydı isterdim. Bilgisayarım olmadığı için hiç istemedim ama çok duymuştum yapılan oyunları falan. Bilgisayarım olmadığından kaynaklı istemedim yani. Öğrenci 11

İstedim... Her oyuncu istemiştir zaten. Şey bu karantina döneminde oyunlarda çok ilgileniyordum. O zaman da baya iyi oynuyordum, oyunu gece gündüz oynuyordum. Sonrasında istedim ama pek de üzerine düşmedim. Sonrasında üzerine gitmedim zaten. Bence bir oyun oynaman için eğlenmen lazım bir oyun para kazanmaya dönüşürse oyundan zevk alamazsın diye düşünüyorum. Bizim okulumuzda vardı E sporcu o CS GO oynuyordu şu an Valorant'a geçmiş zaten ama bayağı ileride. Öğrenci 13

Oynadım baya. Bir tane takıma girmiştım. İsmi bile hiç hatırlamıyorum. Çıktım sonra baya da yükselmişim de zaten bu sene dershaneye yazıldığım için bıraktım zaten... Aslında bu (espor) benim kariyer hedefim değildi yani on ikide başlarım yine bırakırım diye düşünmüştüm. Kariyer olarak aynı bilgisayar mühendisliği ya da oyun tasarımı olarak düşünmüştüm. Öğrenci 18

4.1.1.5.6. Dijital Oyunlar Üzerinden Gelir Elde Etme

Oyunları bir esporcu gibi profesyonel olarak oynayıp gelir elde etmeseler de iki oyuncu oyun satışlarından gelir elde etmişlerdir.

Sıfırdan hesap açıp geliştiriyorum ve oyun alıp satıyorum. 1 ay önce başladım, 3 satış yaptım. Genellikle oyunu oynayan kişiler ya da arkadaşlarım alıyor. Ya da rastgele insanlar alıyor. Bazen siteye koyuyorum bazen de arkadaşlarıma sunuyorum alırsanız diye... Öğrenci 10

Önceden satın aldığım diyelim ki 500 TL'lik bir bıçak şu an 4000-5000 TL ise onu satarak gelir elde ettim. Öğrenci 13

Bu gelir ortalama olarak öğrencilerin harçlıklarını karşılayacak düzeydedir.

Hesabın içindekiler değerliyse daha fazla fiyatlara satılıyor. Değerli değilse daha az fiyatlara satılıyor. Genellikle 50-60-100 liraya sattığım için beni tatmin ediyor... Devam ettirmeyi düşünüyorum aslında. Babam para vermeyince oradan kazandığımı kullanıyorum. Yine o parayı biriktirip ihtiyacım olan şeylere kullanıyorum. Öğrenci 10

4.1.1.6. Teknoloji Kullanımının Etkileri

Öğrenciler kullandıkları akıllı telefon, bilgisayar gibi cihazlar ve sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar gibi yazılımlar nedeniyle etkilenebilmektedir. Bu etkiler bütüncül bir şekilde fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik bağlamlarda değerlendirilmiştir. Etkilerin yalnızca olumsuz olmadığı aynı zamanda öğrencilere olumlu anlamda da katkılarının olduğu görülmüştür. Bu tema altında teknoloji kullanımının etkileri “Fiziksel”, “Psikolojik”, “Sosyal”, “Akademik”, “Ekonomik” kategorileri ile incelenmiştir.

4.1.1.6.1. Fiziksel Etkiler

Öğrenciler teknolojik araçları kullanımları nedeniyle çeşitli fiziksel sorunlar yaşamış ya da yaşamaktadır. Dijital oyunlar, Instagram ve Tik Tok gibi uygulamalar sürükleyici ve çekici içerikleri nedeniyle öğrenciler tarafından uzun süre vakit geçirilen araçlardır. Öğrenciler bu araçlarda akışa kapılmakta, akış boyunca bedenlerinde bir şey hissetmeseler de oynama ya da izleme bittikten sonra, yani akıştan çıktıktan sonra, bedenlerini fark etmekte ve ağrıları/uyuşmaları hissetmektedirler.

Oyun oynadıktan sonra genellikle parmaklarımda biraz ağrı hissediyorum. Öğrenci 10

Teknolojik araçları kullanma biçimleri fiziksel sağlıklarını etkileyen bir durumdur. Özellikle yatarak ve oturarak akıllı telefonun kullanımı fiziksel sağlığı etkileyen önemli fakat farkında olunmayan bir kullanımdır.

Genelde yatarak izlediğim için vücudum rahat oluyor. Dediğim gibi sadece parmaklarım acıyor. Öğrenci 10

Onun dışında vücudumda herhangi bir şey hissetmiyorum. Bazen boynum ağrır. Öyle olduğu zaman da yatarak telefonla oynuyorum. Bilgisayarda film izlediğim zaman da sürekli oturduğum için belim ağrır. Öğrenci 11

Mesela üşüdüğüm zaman yatakta yorganın altında biraz oynuyorum. Yatağın direkt karşısında ayna oluyor ve aynaya baktığımda gözlerimin kızardığını görüyorum. Öğrenci 20

Akıllı telefonun fazla kullanımı ekran ışığının gözlere olan etkisini artırmaktadır.

Çok baktığım zaman, gece yatmadan önce de bakıyorum gözlerim kızarıyor, yorgun düşüyorum, gözlerim otomatik kapanıyor. O zaman telefonu bırakıp yatıyorum. Öğrenci 11

Evet, çok fazla oluyor. Yani telefona çok fazla bakarsam gözlerim kıpkırmızı oluyor. Öğrenci 6

Kesinlikle. Çok göz problemim var o yüzden zaten çok yavaş oyun oynarken çok problem çekiyordum bırakmadım da bir sene aslında bu benim de aklıma geldi. Gözlerim ağrıyor dedim. Çok... Göz yorulması çıkmış bende çok kötü bir şey arkadaşlar altı yedi saat oynuyor hiçbir şey olmuyor ben bir saat oynuyorum gözlerim ağrıyor hemen yani... Öğrenci 18

Katılımcıların fiziksel olarak etkilenimlerinin teknoloji ile kurulan bağ düzeyinde şekillendiği görülmektedir. Örneğin teknolojiye merakı olmadığını belirtmiş olan Öğrenci 1 teknolojik araçlarda geçirdiği sürelerde fiziksel olarak etkilenmediğini ifade etmektedir: *mesela zaten yerinde durabilen bir insan değilim ben. Mesela bir film izliyorum atıyorum film iki saat bu iki saatlik filmi üç dört kez durduruyorum yani hani o yüzden devamlı odaklanmadığım için de öyle bir ihtiyaç duymuyorum.*

Teknolojik araçlarda daha uzun vakit geçirmek için ertelenen şeylerin başında uyuma, tuvalete gitme ve yemek yeme gibi fiziksel ihtiyaçlar gelmektedir.

Gerçekten oldu yani. Şu an bakınca saçma gibi geliyor ama oldu yani, erteledim... yani uykumun aksamasının sebebi de o yani. 12'den önce yatmama sebepim o aslında. İşte şunu da izleyeyim şuna da bakayım derken zaman nasıl geçiyor anlamıyorsun. Öğrenci 1

Yani biraz uyuşukluk oluyor. Yani yattığım yerden kalkmak istemiyorum. Öğrenci 8

Çok çok uykum geldiği zaman farkediyorum uzun süre geçtiğini. Vücut sinyal verince, ister istemez. Öğrenci 22

Mesela lavaboya gideceğim zaman şu el bitsin ondan sonra giderim diyorum. Üzerinden kaç el geçiyor gitmiyorum. Yemek konusunda da geçerli şu film bitsin yerim, şu mesajı atıp yerim, arkadaşlarımla görüntülü konuşmam bitsin öyle yerim dediğim oluyor. Öğrenci 11

Kimi öğrenciler fiziksel rahatsızlıklarını fark edip tedbirler almaktadır.

Uykum olmadığı zamanlar gözlerim kızarırdı. Zaten iki üç günlük uykusuzluğa alışkınım ben. Sadece gözlerde bir kızarıklık oluyordu. Yani zaten ekrana bakma, arandaki mesafe olur, sırtına göre ya da hangi koltuğa nasıl oturduğuna göre bilgiler var bende ona göre öyle yapmışım. Öğrenci 12

Oyun oynarken ayaklarım uyuşuyor. Ben normalde ayaklarımı böyle bırakmam yani genelde bir yere koyarım. Onu da çözdüm ama sehpanın üzerine koyarak duruyorum. Öğrenci 13

Evet, oluyor genelde boynum ağrıdığına bırakmak zorunda kalıyorum. Öğrenci 3
Ağrı bazen hemen geçiyor iki hareket yaptığım zaman. Hareketsizlikten dolayı oluyor zaten. Öğrenci 23

Özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle hareketsiz kalmak kilo almaya neden olmuştur.

Ya ben virüs zamanında o kadar çok bilgisayara bakıyordum ki on kilo filan aldım. Daha çökmüş hissediyordum kendimi, kötü hissediyordum, oyun oynadığım an o şeyi hissetmiyorum ama sonrasında baktığım zaman hiçbir şey yapmıyorum ne olacak filan diye düşünüyordum, kötü hissediyorum genellikle. Öğrenci 9

Öğrenci 7 aşırı teknoloji kullanımının olumsuz etkilerine ilişkin şunu ifade etmiştir: *Bir tane video izlemiştim. Beynimizdeki nano hücrelerin radyasyona maruz kaldığımızdaki ölüm anını izledim. Onlar aklıma geldikçe Allah'ım bugün de bir beyin hücremi kaybettim diyorum (gülerek). Bir de onlar yerine geri gelmiyormuş. Öğrenci 7'nin*

aksine kimi öğrenciler ise herhangi bir rahatsızlık hissetmemektedir: *Olmadı. Çok şükür olmadı, inşallah olmaz. Öğrenci 15*

4.1.1.6.2. Psikolojik Etkiler

Öğrencilerin teknoloji kullanımları fizyolojilerine olduğu kadar psikolojilerine de çeşitli etkilerde bulunmaktadır. Öğrencilerin teknolojiden psikolojik anlamda etkilenimleri sorulduğunda ağırlıklı olarak olumsuz şekilde etkilenimlerden bahsettikleri görülmüştür. Fakat teknoloji kullanımlarının psikolojik iyilik hallerine olumlu etkilerinden bahsedenler de bulunmaktadır.

Öyle çok derinlere indiğim olmadı. İlk başta bir oyundan bahsetmiştim A Way Out hapishaneden kaçma onu bitirdiğim zaman biraz üzüldüm. Hem bittiği için hem de sonu biraz hüzünlüydü ağlayasım gelmedi değil yani Öğrenci 15

Açıkçası Instagram, Tik Tok ve bu tarz sosyal medya uygulamaların damardan olmuş zehirden bir farkının olmadığını düşünüyorum. Çok zararlılar. İnsanın bilinçaltını kodluyorlar. Ben bir ara Instagramı çok aktif bir şekilde kullanıyordum. Reels videoları olsun gönderiler olsun bakıyordum. Tik Tok'um yoktu ama Instagram'da çok geziyordum. Instagram'ın benim bilinçaltımı yoğun miktarda etkilediğini fark ettim. Öğrenci 16

Ya mesela yorumlar bile etkiliyor. Mesela bir şey diyor benim aklımda başka bir görüş var ama o yorumu okuyunca onu da haklı buluyorum ve kendi görüşümün saçma olduğunu anlıyorum yani. Aslında saçma değil ama sanki kendi düşüncem saçma da o düşünce çok haklıymış gibi hissediyorum. Öğrenci 5

Kötü hissettiğim de oluyor iyi hissettiğim de oluyor. Kötü hissettiğim nasıl oluyor mesela oyun hiç sadece oyun oynadıysam sadece dizi izlediysen günüm bomboş geçmiş gibi oluyor ama ne zaman güzel oluyor günüm bomboş geçse bile arkadaşlarımla oynadıysam güzel performans sergilediysem çok mutlu bir şekilde ayrılıyorum genelde hiç moralim bozulmuyor. Öğrenci 18

Telefonu kullandıktan sonra böyle bir şey hiç olmadı ama müzik dinledikten sonra kendimi iyi ve enerjik hissediyorum. Ya da arkadaşlarımla sohbet ettikten sonra kendimi yalnız hissetmiyorum. Öğrenci 20

Ben motive edici kişileri takip ediyorum olumsuz etkilenmedim. Öğrenci 22

Ülke gündeminde yaşanan ve sosyal medya uygulamalarına yansıyan olaylar öğrencilerin ruh hallerini etkilemiştir.

Psikolojik olarak da pek etkilendiğim bir şey olmuyordu. Ama bu deprem vs. videolarını görmek biraz çekingen oldum bu videoları görünce. Daha fazla görmek istemiyorum. TV da açmıyorum. Psikolojim benim direkt böyle etkileniyor. Kötü hissediyorum. O yüzden telefonu fazla elime almamaya çalışıyorum. TV açmamaya çalışıyorum. Açılırsam da çizgi film açmaya çalışıyorum. Öğrenci 21

Deprem mesela olduğu zaman üzül müştüm. Bu durum insanı etkiliyordu. Uzun zaman insanlar deprem oluyor deprem oluyor diye söylediklerinde bende durduğum yerde deprem oluyormuş gibi hissediyordum. Mesela akşam yatacağım ama bina yan yatıyormuş gibi hissediyordum. Öğrenci 23

Haberlerden kendimi kötü hissetmem. Yani olmuş ilerde nasıl yapabilirim kendimi şu anda nasıl koruyabilirim diye düşünürüm. Kendim çok geçmişte kalmam. Tek etkilendiğim şey, küçük çocuklar, maddi yetersizlikten sorun yaşayan aileler. O durumlarda çok etkilenirim, üzülürüm. Öğrenci 25

Öğrencilerin kendilerine ve takip ettikleri içeriklere ilişkin farkındalıkları psikolojik olarak olumlu ya da olumsuz olarak etkilenme durumlarını takip ve kontrol etmeleri noktasında bir başlangıç sağlamaktadır. Örneğin Öğrenci 1 sosyal medya uygulamalarının kişinin duygu durumunu etkilediğine ve sağlıklı kullanıma vurgu yapmaktadır:

Genel olarak sosyal medya yani eğlence diyebilirim. Yeri geldiğinde hani gayet keyfim yerindeyken açıp bir video izleyip ağladığımı da biliyorum, ya çok farklı bir dünya aslında hani gerçekten normal gerçek dünyadan çıkıp farklı bir dünyaya gidebiliyorsunuz diyebilirim. Farklı farklı duygular yaşıyor bir yerde moddan moda sokuyor ama faydalı kullanmayı bilmekle alakalı bir şey diye düşünüyorum ben Instagram'dan bahsedeyim Instagram'dan çok faydalı bir içerik bulup derslerde kendime uygulayıp başarı ile sonuç aldığımı biliyorum ama bir o kadar açıp bu deprem muhabbetlerinden mesela açıp editler yapıyorlar onları izleyip ağladığımı da biliyorum. Çok geniş bir mecra aslında o yüzden önemli olan kişinin doğru kullanmayı bilmesi.

Hüzünlü bir video oluyor izliyorum beğeniyorum. Beğendikten sonra keşfetim hep hüzünlü şeyler oluyor. Gözlerim dolmaya başlıyor. Odada tek başıma hiç yaşamayacağım depresyonlar yaşıyorum. Artık bakıyorum daha mutlu şeyler bulmaya çalışıyorum. Ya da telefonu bırakıyorum. Çünkü hiç çekmediğim acılar çekmeye başlıyorum. Farklı farklı acılar yani. Arkada bir de hüzünlü müzikler çalıyor oturup ağlayacağım yani. Yemek videoları izliyorum sonra onlar çıkmaya başlıyor güzel oluyor. Öğrenci 7

Öğrencilerden biri dijital oyunlardan etkilenmektedir. Bu etkilenim sadece oyunun senaryo akışına kendini kaptırmak düzeyinde gerçekleşmemekte, oyundaki avatari benimseyip, onun gibi davranmaya varmaktadır.

Etkilendiğim bir şey olmadı ama oradaki insanları taklit ettiğim olmuş olabilir. Mesela bir oyun oynarken o karakterden etkilendiysem kendime benimseyip onun hareketlerini yapmaya başlıyorum benimsediğim için. Yürüyüş gibi fiziksel hareketler... Küfür de olabiliyor İngilizce çünkü orada görüyorsun böyle değişik değişik söylüyorlar, sen de orda görüyorsun ve dikkatini çekiyor. İstemedem söylüyorsun. Öğrenci 13

Bir öğrenci ise Öğrenci 13'ün aksine oyunların sanal dünyada başlayıp sanal dünyada bittiğini, gerçek dünyaya taşınmadığını ifade etmektedir:

Şiddetli oyun şiddete meyilli olmuyorsun yani sadece şöyle oluyor mesela GTA orada insanları vurasım, ezesim, öldüresim falan geliyor ama bu gerçek hayatta olmuyor yani. Oyun olduğu için rahatsız ama gerçek hayata yansımıyor yani. Öğrenci 15

Bunların dışında öğrenciler teknoloji kullanımlarının kendilerini psikolojik olarak etkilemediğini ifade etmektedir.

Hayır. Bu tür sorunlar hiç yaşamadım. Öğrenci 12

Öğrenci 5 etkilenmeme durumunun fazla sayıda sosyal medya uygulamasına üye olup, kullanmamasıyla ilgili olduğunu düşünmektedir.

Ben şimdi çok bir uygulama kullanmadığım için de çok etkisi yok bana mesela. Yani örnek veriyorum, Tik Tok, Facebook gibi kullansaydım düşünce tarzım

kesinlikle daha değişik olurdu. O yüzden o kadar, yani değiştirdiğini düşünmüyorum. Öğrenci 5

4.1.1.6.3. Sosyal Etkiler

Öğrenciler için içinde buldukları ergenlik döneminin etkisiyle sosyal varoluş ve kimliğin sunumu oldukça önemlidir. Sosyal medya uygulamalarının ve dijital oyunların kimlik arayışı içinde olan öğrencilere oldukça çeşitli olanaklar sunduğu bilinmektedir. Bu tür mecralar öğrencilerin kendilerini gerçekleştirdikleri, yeni çevreler edindikleri ya da arkadaşlıklarını güçlendirdikleri alanlar olmaktadır. Teknolojik araçların sanal kimlikler yaratmaya fırsat sunmasının yanı sıra öğrencilerin gerçek dünyadaki kimlikleri ile kurduğu ilişkileri de etkilemektedir. Bu etkileşim kimi zaman ilişki kurmaya olanak sağlasa da kimi zaman ilişkilerde yıkıcılığa yol açabilmektedir.

Arkadaşlık ilişkilerimi daha iyi etkiliyor. Burdan da konuşuyoruz, mesajlaşıyoruz, birbirimizden haber alıyoruz... Bazı olayları telefonda açıklayamıyorsun yüz yüze konuşmak iyi oluyor. Öğrenci 3

Bir kere sorun olmuştu. Sıralama sıfırlanmıştı ve ben de e-sporcu olmayı düşündüğüm için yerel sıralamayı kasıyordum. Arkadaşlarım dışarıya çağırıyordu. Ben gelemeyeceğim diyordum onlarda ikna etmeye çalışıyorlar. Ondan sonra da gelmezsen gelme diyorlar. Günlük trip atıyorlar ondan sonra ertesi gün eskisi gibi takılmaya başlıyoruz. Öğrenci 10

Benim bir kız arkadaşım vardı. Onunla çok fazla kavga ediyorduk. Gerçekten güzel giden bir ilişki yaşıyorduk ama Instagram'da önüme çıkan hatta bir ara önüme çıkan videoların görüntülerini almıştım saçma sapan videoların bilinçaltımı etkiliyor bak diyerekten almıştım. Baktım onlar bu ilişkiyi kötü etkiliyor. Ben onunla kavga ettikçe psikolojik olarak yoruluyorum. Dedim bu altı üstü bir uygulama benim neden canımı sıkmana sebep oluyor ki dedim sildim attım. Öğrenci 16

Öğrencilerin çoğu teknolojik araçlarda geçirdikleri vaktin aile üyeleri ile ilişkilerini etkilemediğini ifade etseler de aile ilişkilerinin etkilendiğinden bahsedenler bulunmaktadır. Özellikle teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçiren çocuklarını uyaran ebeveynler ile öğrenciler arasında tartışmalar yaşanabilmektedir.

Oldu. Baya oldu. Sürekli bilgisayardan kalkmadığımı söylüyorlar. Öğrenci 18

Eskiden çok oluyordu. Telefona neden çok bakıyorsun, ne var bu telefonda diye öyle olunca bu uygulama (Family Link) geldi. Geldikten sonra da hiç olmadı. Öğrenci 8

Eskiden çok fazla şey yapmadığım için daha fazla haşır neşirdim. Daha fazla dizi izlerdim yani. O zaman annem kızardı. Arada bir pürüzlük olurdu o konuda. Şu an ailemle ilgili bir sorun yaşamıyorum yani. Öğrenci 2

Öğrencilerin içinde buldukları sosyal ortamda telefonları ile vakit geçiren ve duygusal ve düşünsel olarak ortamdaki arkadaşlarını eleştirdikleri ya da kendilerinin de bunu yaptığı görülmüştür.

Benim arkadaşlarımdan yapan var, benim onların davranışları hiç hoşuma gitmiyor mesela alıyorum telefonu bırakın filan diyorum yani. Oraya telefona bakmaya gelmedin yani sonuçta. Öğrenci 18

Arada otururuz işte çekirdek çitleriz ne bileyim su filan içeriz birlikte otururuz. Herkesin orda telefonla bakmaya başlayınca ya arkadaşlar telefona bakmaya mı geldiniz diyen genelde ben olurum ama onlar bırakınca da geri alan ben olurum onlar bana yaptığı için aynısını. Genelde bunu söyleyen ben olurum. Öğrenci 24

Mesela biz bazı zamanlar arkadaşlarımla bir araya geldiğimizde üçümüz aynı masadayız ama hala hepimiz Instagram'da başka kişilerle yazışıyoruz ve reels kaydedip izlemeye başlıyoruz. Hani çevremizdeki kişiler etkiliyor mesela o aldıysa ben neden almayım diyoruz. Bu şekilde oluyor. Öğrenci 8

4.1.1.6.4. Akademik Etkiler

Ergenlik dönemindeki öğrenciler üniversite sınavına hazırlandıkları bu yıllarda akademik başarı açısından daha risk altında olabilmektedir.

Covid-19 pandemisi ile birlikte dijital platformlar üzerinden ders içeriklerini takip etmeye çalışan öğrenciler bu davranışlarını sürdürmeye devam etmektedir.

Özellikle YouTube ve Instagram üzerinden ders çalışma motivasyonu kazanma, sınav stratejileri ve konu anlatımlarına yönelik içerikler takip edilmektedir.

Olumlu olarak İngilizce'den kelimeler öğreniyorum. Öğrenci 7

Öğrenciler teknolojik araçlarla ders başarılarını artırmaya yönelik çalışsalar da bu durum tersi yönde de işleyebilmektedir. Teknolojik araçlarda geçirilen sürenin fazla olması derslere ayrılan sürenin farkında olarak ya da farkında olmaksızın azalmasına, uyku sorunlarına yol açmakta sonuç olarak ders başarısında düşüş yaşanmaktadır.

Derslerim çok iyi değil. Yani telefon olduğu için çok kötü. Sınav da yaklaştı çalışmaya çalışıyorum ama pek olmuyor. Teknolojiden dolayı yeteri kadar çalışmıyorum size öyle söyleyebilirim yani. Öğrenci 11

Telefona uzun süre baktığım için az uyuyorum. Sonra derslerde uyuyorum. O biraz üzüyor. Çünkü hocalara karşı saygısızlık etmek istemiyorum. Uyumak hoş bir şey değil ama dayanamıyordum artık. Mesela bunlar Allah'a şükür kesildi. Derslerde uyumuyorum artık. Bir geçen matematik dersinde son beş dakika kala uyuyakaldım. Onun dışında öyle yani. Öğrenci 7

Gün içinde derslerde okulda çok fazla uykum geliyordu. Uyku saatlerime bakıyordum gece bir buçukta yatıp sabah saat yedide kalkıyordum. Hani bu altı saatlik uykunun bana verimli olduğunu asla düşünmüyordum. Anladım ki telefonla çok vakit geçirdiğim için bu benim zararına olmuş oluyor. Zaten telefon kullanımı sürecinde yatarken elimde uyuyarak olmuş oluyor. Öğrenci 8

Bir diğer yandan teknoloji kullanımı öğrencilerin erteleme davranışını benimseyerek ders çalışmayı ertelemelerine neden olmaktadır.

Evet, mesela saat 20.20 ben sekiz buçuğa tamamlayım veya dokuzda tamamlayım diyorum. O zaman başlarım diyorum. Hep uzatıyorum yani... Bazen oturuyorum bazen de oturamıyorum. Mesela dokuzda başlayacağıma dokuz yirmiye kadar uzayabiliyor bazen. O zamanda oynadığım o eller bitmiyor devam ediyor. Öğrenci 11

Erteliyorum, genelde arkadaşlarım oyuna çağırınca ya da hiç ödev yapasım olmadığında. Öğrenci 4

Kimi katılımcılarda ise ders akışı, derse kıyasla daha zengin içerik akışı içeren telefon ile kesintiye uğramakta ya da derse bir eşlikçi olabilmektedir.

Ders çalışmaya başladıktan sonra, bir anda kendimi farklı alemlerde bulabiliyorum. Dalıp gidiyor hani okuldaki arkadaşlarımla olan problemlerdir,

gelecekle ilgili hayallerimdir vs. Ders çalışırken kafam şey olabiliyor, gidebiliyor... Dakika değil, bazen tam odaklanınca hiç olmuyor, değişiyor yani süresine göre. Telefon yanımdaysa eğer bu dikkat dağınıklığım daha fazla oluyor, ama hani telefonu kendimden uzağa koyup interneti kapatıp, uçak moduna alıp vs. olduğunda daha az oluyor. Öğrenci 14

Yani eskiden telefona çok baktığım için derslere odaklanamıyordum. Telefonum bu uygulama yüklenmeden önce sürekli yanımda duruyordu. Arkadaşlarım ne yazmış diye bakasım geliyordu ve dersi bırakıyordum. Telefona bakıyordum. Bir süre sonra tamam yeter diyordum. Beş dakika daha ders çalıştıktan sonra tekrar elime alıyordum. Yani etkilediği oldu. Öğrenci 8

Odaya ders çalışıyorum diye giriyorum. İki dk sonra telefona bakayım diyorum tabi bu süreç uzuyor uzuyor... Zamanın geçtiğini şöyle anlıyordum. Soru çözmeye başlarken ne kadar sürede çözeceğim diye saat kuruyordum. Vakti geldiğinde alarm çalıyordu ve bana beş dakika gibi geliyordu. Ama aradan 1 saat geçmiş oluyordu. Öğrenci 23

Biri mesaj atmış mı, nolmuş falan diye öyle giriyorum. Acaba mı diye şey yapmıyorum, açıyorum bakıyorum. Annem mesaj atmış diyorum, test çözerken bile baktığımda acaba ne mesaj attı falan diye kafamda kuruyorum, o mesajı açmazsam testi çözemiyorum. Kafamda öyle oluyor. Öğrenci 21

Bu durum öğrenciler için pandemi sürecinde daha belirgin olmuştur:

Pandemi haricinde hiç öyle bir şey olmadı. Çünkü dersler acayip sıkıcı. Bütün öğrenciler için çok sıkıcı olduğu için telefonda sosyalleşme noktasında güzel bir şey olduğu için biz Z kuşağı tercih ediyoruz. Derstense teknolojik araçlar daha güzel geliyor bize. Öğrenci 6

Pandemi döneminde çok fazla oldu. Ben o zamanlar LGS zamanlarındaydım. Öğrenci 21

Ders akışının teknolojik araçlarla bozulmasının yol açtığı sonuçlar üzerine dikkat dağınıklığına yönelik vurgu yapılmaktadır:

Ne kadar ekran kaydırırsak o kadar dikkatimizin dağılacağını düşünüyorum. Mesela Tik Tok'ta X konusunu anlatıyor. Değiştirince başka bir konu. Bu da

kafandaki o dikkatin dağılmasına neden oluyor. Evet. Şu an fark ediş olarak yaşıyor olabilirim. Denemelerde, matematikte onun haricinde çok şey yapmadım. Mesela Türkçe'de paragraf sorularında çok sıkılıyorum. Daha böyle yalapaşap okumaya başlıyorum. Matematik ve Türkçe haricinde çok şey olduğunu düşünmüyorum. Öğrenci 6

Instagram ve Tik Tok'taki bu videolar insanların odaklanma süresini kısaltıyor. Ben bunun farkındayım. Yani insan odaklanmadıkça hiçbir şeyden hoşnut olamıyor. Böyle olunca da mesela attıyorum ben şu an makasla bir iş yapıyorum bu makasla işim bitmedi ay dinleneyim diyorum sonra makasla olan işimi unutuyorum. Kalemle işe başlıyorum sonra hepsi yarım kalıyor. Başladığım hiçbir işi bitirmiyorum. Çünkü odaklanma sürem kısa. Bunu abartan insanlar da yani günde 8-10 saat kullanan insanlarda bu süre yani odaklanma süresi daha da kısa. Gerçekten acıyorum. Bir dönem bende de oldu aslında. Silme sebeplerimden biri de buydu. Gerçekten eskiden youtube da 40-45 dakikalık Podcast videolarını rahatlıkla dinleyebilirken artık 10-15 dakika sonra eh deyip bırakasım geliyordu. Fark ettim ki benim odaklanma sürem iyice kısaldı. Sağırlaşıyoruz, her şeye katlanma süremiz iyice azalıyor... Bir video Instagram'da 10-15 saniye hadi maksimum 20 saniye olsun. Hatta dört beş dakikalık videolar da vardı ama artık kimse izlemiyor. Baktığımız zaman önümüzde 10-15 saniyelik bir şey var odaklandık kaydır yine 10-15 saniye gitti. Bu yeni odak çok hızlı değiştiği için odaklanma süresi kısaltıyor. Çünkü çok hızlı odaklanmaya başlıyorsunuz ama çok kısa süreli oluyor. Yani bir dakika içerisinde iki kere komple yeni odak değişiyor. Bu da odağın süresinin ksalmasına neden oluyor. Çünkü odak çok hızlı değişiyor. Siz de odağın hızlı değişimine alıştığınız zaman bu sefer odağı korumak iyice zorlaşıyor. Çünkü o hızlı değişime ayak uydurduğumuz zaman bu sefer onun gidişatına alıştığımız zaman işkence gibi gelmeye başlıyor. Çünkü istiyoruz ki her şey Instagram'da olduğu gibi 15-20 saniyede olsun bitsin yenisine geçeyim ama öyle olmuyor. Öğrenci 16

4.1.1.6.5. Ekonomik Etkiler

Teknolojik araçlar üzerinden hem gelir elde edilebilmekte hem de harcamalar yapılabilmektedir. Teknoloji kullanımının gelir getirici etkisi öğrenciler arasında sınırlı olmakla birlikte öğrenciler için anlamlı birer deneyimdir.

Sıfırdan hesap açıp geliştiriyorum ve oyun alıp satıyorum. Bir ay önce başladım, üç satış yaptım. Genellikle oyunu oynayan kişiler ya da arkadaşlarım alıyor. Ya da rastgele insanlar alıyor. Bazen siteye koyuyorum bazen de arkadaşlarıma sunuyorum alırsanız diye...Hesabın içindekiler değerliyse daha fazla fiyatlara satılıyor. Değerli değilse daha az fiyatlara satılıyor. Genellikle 50-60-100 liraya sattığım için beni tatmin ediyor. Devam ettirmeyi düşünüyorum aslında. Babam para vermeyince oradan kazandığımı kullanıyorum. Yine o parayı biriktirip ihtiyacım olan şeylere kullanıyorum. Öğrenci 10

En son iki hafta olmuştu. Bir uygulamadan kitap satmıştım. Ondan önce bir uygulama vardı Kawaii diye oradan arkadaşlarına link atınca para geliyordu. Ondan 100-150 kazanmıştım. Satmış olduğum kitaptan 153 lira falan kazandım. Genellikle bu satma işinde sınıftaki arkadaşlarım var onlar bu işlerle çok ilgileniyorlar. Ben de onlardan öğrenmiştim. Denemek amaçlı indirmiştim. Öyle para kazancım oldu. Öğrenci 11

Twitch' den sohbet yayını açmıştım. O kadar... Tatmin etmesi için değil aslında eğlence amaçlı yapmıştım. 2000 TL kazanmıştım. Bu kazancımı da Mehmetçik Vakfı'na bağışlamıştım. Onu yaptıktan sonra bir şeyler elde ettiğimin farkına vardım. Ama yayınlarda zamanım boşa gidiyordu. Ben de bıraktım... Öğrenci 12

Melodi yazıyorum. Beat yapıyorum altyapı yapıyorum şarkıcılara vs... Satıyorum Babamdan harçlık almayacak kadar, kendi ihtiyaçlarımı kendim karşılayabiliyorum. Öğrenci 13

Önceden satın aldığım diyelim ki 500 TL'lik bir bıçak şu an 4000-5000 TL ise onu satarak gelir elde ettim. Öğrenci 13

Öğrenciler için teknoloji kullanımının en büyük olumsuz etkisi faturalarında yaşanmış olan artışlardır. *Bazen fatura aşımaları oluyor. İnternetim bittiğinde Instagrama*

giremediğimde ek paket alıyorum. O yüzden bazen aşımalar oluyor. Başka da yok öyle bir şey. Öğrenci 11

Öğrenciler fatura ücretlerinde artış yaşamamak amacıyla önlemler almaktadır.

Önceden önlem alıyorum. Kapattırıyorum. 20 GB internetim var mesela, 10 GB'ı kaldı. 15 gün var daha... Harcıyorum harcıyorum bakıyorum ne kadar kalmış diye az kaldıysa ona göre bazen açıyorum bazen açmıyorum. Öğrenci 21

İnternet aşımı ile faturada yaşanan artış öğrenciler için bir sorun olabilmekte ve aile ilişkilerine sirayet etmektedir.

Evet, çok yaşadım. Kaybolduğum zaman bana hat almışlardı ve faturalıydı. O zaman ucuz diye 1 GB almışlardı. O sıralar bende oyuna para yattıyordum. Makbuzları mailime geliyordu. Mobil veride kaldığımı unutunca fatura aşımına uğruyordum. O sıra faturam 200-400 falan geliyordu. Babam makbuzları görünce telefonumu aldı. Sen hattın üzerinden oyun falan mı satın alıyorsun dedi. Yok dedim ama makbuzları gördükleri için inanmadılar. Bu şekilde 6 ay içinde toplam 3000 lirayı geçmiştir... sürekli 200-300 arası geliyordu. Son faturam geldiğinde babama söylemeye utandım artık. Bu yüzden cezaya binince böyle oldu... Babam sinirlendi. Babamdan korktuğum için o sıralar babaannemin evinde kaldım 1-1,5 hafta. Öğrenci 10

Dijital platformlardaki harcamalar yalnızca faturalar üzerinden gerçekleşmemektedir. Öğrenciler sanal mağazalardan alışverişler yapmaktadır. Sanal mağazalardaki alışverişler kimi zaman dijital oyunlar için kimi zaman ise kıyafet gibi ürünleri satın almak için yapılmaktadır.

Zarar etmişimdir. Oyun içi şeyleri satın alırken kasalar var 50 TL'lik alıyorsun mesela içinden 3TL'lik şey de çıkabiliyor zarar etmiş oluyorsun. 20 bin liralık da katlayabilirsin. Ayda beş tane alıyordum şansımı denemek için. Mesela geçen sene çıkarmıştım ya 8 ya da 9 liralık bir şey çıkarmıştım. Ama zarar etmiştim büyük bir ihtimal. O kadar açtıktan sonra onu alsam ne olur almazsam ne olur. Büyük bir ihtimal zarar etmişimdir. Ama onun heyecanı da yetiyor. Öğrenci 13

Şu şekilde Instagram'da devamlı bir şeyler görürüz şunu da alayım şeklinde oluyor. Sosyal medya kullanmaya başladığımdan beri diyeyim. Mesela hani

birinden görürsün ne güzelmiş alayım bende de olsun gibisinden değil de hani Instagram 'da gördüğüm şeylerden daha çok oluyor. Yani ihtiyaç doğrultusunda da oluyor, onun dışında mesela aslında öyle bir şeye ihtiyacın yok ama görüp beğendiğin için alayım güzelmiş gibisinden aldığım çok şey de oluyor açıkçası. Birazcık alışverişi de sevdiğim için... Öğrenci 1

Canım yeni bir şeyler almak isteyince internete giriyorum bakıyorum, neye ihtiyacım varsa bakıyorum, gözüme güzel geleni alıyorum. Öğrenci 4

Saç bakım ürünü alırım. Başka kıyafet filan arada alırım o kadar ya görmeden almayı da çok istemiyorum çünkü ne geleceğini de bilmiyorum ama alıyorum tek tük. Öğrenci 5

Katılımcılar dijital platformlar üzerinden gelir elde etmeyi, geleneksel işler üzerinden gelir elde etmeye kıyasla kolay bulmaktadır. Bu değerlendirme kimileri için bu alana yönelme isteğiyle devam etmekte kimileri için ise kendi yaşamı için anlamlı olmamaktadır.

Olmadı ama şu sıralar Tik Tok'ta böyle benim izlediğim videolardan böyle o videolarını yapma araçlarını satanlar var, yani diyelim bir karakter var o karakteri bir video yapmak istiyorsun. Onu yapmak için satılan şeyler var, kendin yapıyorsun ona başlamayı düşünüyorum. Kuzenim mesela onu yapıyor ve para kazanıyor öyle. Ben de başlamak istiyorum onu yani. Öğrenci 4

Durduk yere para kazanmayı kim istemez? Kazanmak isterdim ama pek o işe girmeye cesaretim olmazdı herhalde. Düşündüm ama pek uğraşmak istemedim. Bu işler bana biraz boş geliyor. Kendimi geliştirmem benim için daha önemli yani para kazanmaktansa bu işlerde, otururum dersimi çalışırım, doktor mühendis tarzında bir şeyler olurum. Ben kendimi geliştirmiş hissedirim zaten. Öğrenci 21

Oldu ya. şey çünkü kamerayı karşısın alıp konuşuyor ya o çok basit geliyor. Ama arkasında ne var bilmiyoruz ya o yüzden istedim yani. Çok kolay iş ve güzel paralar kazanıyorlar dedim ama sonrasında arka planını görünce işte uğraşiyor video ile. Ama şu an istemiyorum. 8.sınıfta falan olsaydı iyi olur diyordum. Küçükken çektim. YouTube' a yükledim ama sildim sanırım hatırlamıyorum. Öğrenci 17

4.1.1.7. Teknoloji Kullanımını Değerlendirme

Bu temada öğrencilerin “Kendi Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Değerlendirmeleri” ve “Kendi Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Aile Üyelerinin Değerlendirmeleri”ne yer verilmiştir.

4.1.1.7.1. Kendi Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Öz-Değerlendirmeleri

Öğrencilerden kendilerinin teknolojik araçları kullanım durumlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu kategori altında “Meraksız”, “Farkında ve Kontrollü Kullanım”, “Amaçlı Kullanım”, “Orta Düzeyde Kullanım”, “Yüksek Düzeyde Kullanım”, “Bağımlılık ve Bağımlılık” kodları oluşturulmuştur.

4.1.1.7.1.1. Meraksız

Teknolojiye karşı meraklı olmadıkları için teknolojiyle aralarına mesafe koyduklarını ifade etmektedir:

Nasıl deyim teknoloji ile pek aram yoktur işte şu çıkmış onunlayım en son model takıntısı yoktur bende. Öğrenci 1

Açıkçası ben teknolojiye çok uyum sağlayabildiğimi düşünmüyorum. Çünkü insanlara bakıyorum Tik Tok çekiyorlar yok bilmem ne çekiyorlar ama hiç ilgimi çekmiyor açıkçası. Çok saçma geliyor hatta bir yerden sonra. Öğrenci 2

4.1.1.7.1.2. Farkında ve Kontrollü Kullanım

Kimi öğrenciler teknoloji kullanımlarının yaşamlarındaki diğer faaliyetlerin önüne geçmemesi için iradesini kullanmaktadır. Bu öğrencilerin hem teknoloji kullanımının yaşamına olan etkilerini algılayacak farkındalığa hem de teknoloji kullanımını kontrol altına alacak iradeye sahip olduğu görülmektedir.

Çünkü şeyi yapmaya çalışıyorum evet sosyal medyayı seviyorum giriyorum devamlı kullanıyorum ama atıyorum ders çalışman gerekiyorsa o an sosyal medyayı bırakıp ders çalışabilmelisin onu uygulama aracılığı ile değil de kendi irademle yapmaya çalışıyorum ama genelinde yapıyorum ama günlük rutinlerimi aksatmadığım zamanlarda sosyal medyayı kullanmaya çalışıyorum. Öğrenci 1

Merak ediyordum sadece, bir saat belirliyordum kendime, bu saate kadar girmeyeceğim diye. Bakıyordum 15-20 dk sonra geri kapatıyordum. Şu saate

kadar girmeyeceğim diyordum. Onun dışında kendime ayıracağım daha çok vaktim oluyordu, instagrama girmeyince. Daha verimli ders çalışabiliyordum. Ya da bu vakitte annemle dışarıya çıkıyoruz. Severim yürümeyi Öğrenci 14

4.1.1.7.1.3. Amaçlı Kullanım

Öğrenciler arasında teknolojik araçları bilgi ve beceri edinmek amacıyla kullandığını belirtenler bulunmaktadır.

Ben mesela dilimi oyunlardan geliştirdim. İngilizcemi full oyunlardan geliştirdim mesela filmler oyunlar. Diğer derslerde böyle oyun gibi olsa oynasam böyle sürekli oynasam onda da geliştirdim. Öğrenci 4

Valla ben faydalı kullandığımı düşünüyorum. Diğerleri gibi saçma sapan videolarla vaktimi harcamadığımı düşünüyorum. Onlara göre kafamda en gereksiz bilgileri topluyorum. İyi bilgiler öğrenmek için ya da boş zamanlarımı bir tık daha doldurmak için kullanıyorumdur. Öğrenci 7

Vakit geçiriyorum hem böyle sosyal medya deyince yaşlılar özellikle aklınızı köreltiyor diyorlar ama sosyal medyada da bilgi ve yararlı şeyler var. Mesela en basitinden bu deprem olduğu zaman bu sosyal medya çok işe yaradı. Yararlı bilgiler oluyor, hayatımda işime yarayacak bilgiler oluyor, ilgimi çekiyor o yüzden kullanıyorum. Öğrenci 15

4.1.1.7.1.4. Orta Düzeyde Kullanım

Birçok öğrenci ise teknolojik araçları kullanım düzeyinin orta olduğunu ifade etmiştir.

Önceden on üzerinden 9,5 derdim ama şimdi 3-4 diyebilirim. Futbol oynamaya başladığım için azaldı. Öğrenci 10

Ya aslında çokta yüksekte diyemeyiz. Hafta sonu gece yatana kadar telefona bakan arkadaşlarım da var ama ben öyle değilim. Ben orta derecede değerlendiririm ya. Çok yüksek değil. Öğrenci 11

Tamamen merak açısından değil de ilgi duyduğum konular olur. Ya da merak ettiğim yerler olur. Normal düzeyde kullanıyorum. Öğrenci 12

Genel olarak herkes gibi kullanıyorum. Günden güne değişiyor. Bazen çok kullanıyorum bazen az. Öğrenci 3

Yani iyi bir saat aralığında kullandığımı düşünüyorum. Hani kullanım saatimin de çok olmadığını düşünüyorum. Öğrenci 8

Normal, olması gerektiği kadar bence çok bakmaya zaten halim kalmıyor. Bir yerden sonra beynim almıyor o zamanlar kapatıyorum. Akşamları beni rahat bırakın yani, kendime vakit ayırayım. Öğrenci 25

4.1.1.7.1.5. Yüksek Düzeyde Kullanım

Öğrenciler teknoloji kullanımını yüksek düzeyde olarak tanımlamaktadır. Bazı öğrenciler teknoloji kullanımını yüksek düzeyde değerlendirirler de kendilerine yararlı olduğunu belirtmektedir:

Tek kelimeyle aşırı. Bunu azaltmaya yönelik bir çalışma yapmıyorum. Farkındayım ama aşırı ve verimli kullandığımı düşünüyorum kendi açımdan. En azından açıkçası biraz kendimi övmek gibi olacak ama ekranlarıma nazaran hayatlarını ne kadar olumsuz etkilediğinin farkında değilken ben farkında olduğumu düşünüyorum. Bunu bile bile yapıyorum ve kendimi bir noktada durdurabildiğim için en azından başarılı olduğumu düşünüyorum. Yani bunun zararlarının farkında değil bizim neslimiz, bunun bedelini de düşündüklerinden daha ağır ödeyeceklerini düşünüyorum. Ama bir yerden sonra devir bunu gerektiriyor, nesil bunu gerektiriyor, hayat bunu gerektiriyor ekranda hayatımızın bir parçası oluyor. Öğrenci 16

Kişinin bakış açısına göre değişir bana düşük gelirken başkasına yüksek gelebilir. Bana göre dersiniz... Orta yüksek arası bana bir zararı yok ama yüksek diyebiliriz bence ya ama zararı olmadığı için yani psikolojik de zararı yok fiziksel de yok sürdürebiliriz bence. Öğrenci 15

Kimileri yüksek düzeyde teknoloji kullanımını bir sorun olarak görmemektedir:

Fazla kullanıyorum ama yani yapacak bir şeyim de yok farklı bir aktivite de yok başka eğlence şeyi yok öyle yani. Öğrenci 4

Kimileri yüksek düzeyde teknoloji kullanımını azaltılması gerektiğini düşünmektedir. Fakat teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik bir girişimi bulunmamakta ya da başarısızlıkla sonuçlanan girişimleri bulunmaktadır:

Bu sene biraz azaltamam gerekiyor, bir saat iki saat filan. Bir saat oynayıp, bir saat AYT çalışabilirim. Ama sıkılıyor insan okuldan sonra spor var filan stres atıyor insan böyle. Şimdi evde oyun oynayınca daha iyi hissettiriyor. Öğrenci 13

Sadece eğlence amaçlı kullandığım için ya tabi ki gereksiz kullanıyorum fazla gereksiz kullanıyorum. Günde 4-5 saat belki 6 saat telefonda zaman geçirmek baya yanlış ama ben yanlış olmasını istemiyorum. Çünkü güzel bir uygulama. Mesela teknolojiyi iyi kullanırsak çok daha mantıklı olur. Ben çok fazla kullanıyorum Tik Tok, Instagram falan ama mail atmasını bile daha yeni öğrendim. O yüzden iyi kullandığımı düşünmüyorum. Öğrenci 6

Teknolojik araçları kullanımları nedeniyle zarar görmelerini engellemek amacıyla uygulamaları silmeye yönelik öğrenciler başka uygulamaları daha çok kullanabilmektedir. Bu durum uygulamaların silinmesinin kullanım süresinde bir azalmaya yardımcı olmadığını göstermektedir.

Tik Tok uygulamasını okulun başlarında üniversiteye hazırlanayım diye onu da bıraktım. Tik Tok'u bıraktınca bu sefer Instagrama geçtim bir fark olmadı yani. O zamanlar genellikle Tik Tok kullanırdım. Öğrenci 11

Tabi Instagram hayatımda bir yer kaplıyordu. Onun oluşturduğu boşluğunu nasıl değerlendirdim. Youtube'da daha fazla kanala abone oldum. Bu şekilde oluşan boşluğu kapatmış oldum. Öğrenci 16

4.1.1.7.1.6. Bağıllık ve Bağımlılık

Bir öğrenci için teknolojik araçlar bir araç olmaktan öteye geçmiştir: *İkinci elim falan olabilir... Ben kendimi telefonsuz kalınca çok kötü hissederim. Telefonumdan uzak kalmayı sevmiyorum. Hiç bakmasam bile yanımda durması daha iyiymiş gibi hissettiriyor. Telefonumu yeni aldım, eskisi bozuldu bir ay falan telefonsuz kaldım ama o da şöyle oluyordu, annem akşam işten geliyordu. Hemen annemin telefonunu alıyordum Instagrama giriyordum, arkadaşlarımla mesajlaşıyordum falan. Uzak kalamam, kötü hissederim herhalde kendimi. Öğrenci 21*

Öğrencilerin yüksek düzeyde kullanımlarını bağımlı olduğuna ilişkin bir değerlendirme ile ifade ettikleri de görülmüştür.

Yani Instagram reels videoları bende çok alışkanlık yaptı. Sevdiğim birkaç tane youtuberlar var onlara bakarım. Youtube uygulamasına çok bağımlılığım yok yani. Genellikle Instagram... Eskiden Tik Tok'a Instagram'dan daha çok bağımlıydım. Baya bağımlıydım açıkçası sonra silince Instagrama geçtim... Bağımlılık, sürekli istemek, onu izlemesem olmaz duygusu. Öğrenci 11

Annem bana karışmasa ben 20 saat bile oynarım. Öğrenci 15

TikTok'u başta çok beğenmiyordum aslında sonra bir deneyeyim dedim, bağımlılık yaptı. Yani Instagram'dan bir farkı yok çok...Yani bağımlılık dediğin çıkasın gelmiyor. Çıkarsan bile böyle birazcık başka şeylere bakıyorum sonra tekrar açıyorum. Öğrenci 4

Tik Tok'a bağımlı olduğumu sildiğimde geri yüklemek istediğimde kendimi zorla tuttuğumda anladım. Kendimi boşluğa düşmüş gibi hissettiğim an dedim ki, bu beni bağımlı yaptı kurtulamayacağım herhalde. O zaman anladım o yüzden Tik Tok'u silmeye de çok kalkışmam yani. Geri yükle falan çok uğraştırıyor yani. Hesapların şifresini hatırlamam, o anlarda anlıyorum, kendimi boşluğa düşmüş gibi hissediyorum. Öğrenci 25

4.1.1.7.2. Kendi Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Aile Üyelerinin Değerlendirmeleri

Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerde aile üyelerinin öğrencilerin teknoloji kullanımına yönelik uyarıları ve değerlendirmeleri üzerine sorular sorulmuştur. Öğrenciler aile üyelerinin öğrencilerin teknolojik araçları kullanımlarına yönelik kimi uyarılarda bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu kategori altında şu kodlar oluşturulmuştur: “Yüksek Düzeyde Kullanıma Yönelik Değerlendirmeler”, “Akademik Kaygılar Nedeniyle Yapılan Değerlendirmeler”, “Fiziksel Zararlara Yönelik Vurgular”, “Nadiren Yapılan Uyarılar” ve “Engelleme mi Güvenli Kullanımı Teşvik Etme mi?”.

4.1.1.7.2.1. Yüksek Düzeyde Kullanıma Yönelik Değerlendirmeler

Kimi ebeveynler çocuklarının yüksek düzeyde teknoloji kullandıklarını düşünmekte ve buna ilişkin uyarılarda bulunmaktadır.

Çok telefona bakıyorsun diye kızarlar genelde. Yemek yerken bile telefona bakıyorsun diye kızıyorlar. Telefonu bırak ders çalış, telefona bakmadan yemek

ye derler. Telefona beş dakika bakmadan duramıyorsun diye söylüyorlar... Haklı olduklarını biliyorum ama bir yandan da sinirleniyorum. Bana karışmamaları gerektiğini düşünüyorum. Bana kızdıkları zaman bende onlara kızıyorum. Başka ne yapabilirim ki diyorum. Öğrenci 11

Annem bana karışmasa ben 20 saat bile oynarım. Annem de kızıyor, 10'a çıkart belli bir saat veriyor. Atıyorum, yarım saat ders çalışıyorsan yarım saat oyun oyna diyor.. Ben genelde şey yapıyorum. Tüm ödevlerimi toplu bitiriyorum. 1 2 saat içerisinde. Hiç ara vermeden oynamak daha güzel oluyor çünkü. Annem hep uyarıyor... Ya bir süre sonra şey oluyor yani, bu kadın sana değer veriyor, okumanın için para veriyor. İyi bir yere gelmeni istiyor. O yüzden dinliyorum yani... Bazen onun dediklerine uymuyorum arada. O zaman diyorum anne bugünlük affet. Sonra affettiririm kendimi. Ödevlerimi ben yaparım. O genelde hafta sonu oluyor. Çünkü hafta sonu ben çok oynarım. Mesela cumartesi oynuyorsam bugünlük affet pazar günü hallederim. Öğrenci 15

Annem çok fazla şey yapmıyor hani o da kızıyor tabi bırakın falan ama onun nasıl bir şeyde olduğunu bilmiyorum. Babam ise çok fazla belli ediyor. İstemiyor yani. Sizin beyninizi zehirliyor falan ilerde Metavarse falan olunca göreceksiniz diyor. Babam bu konuda çok kızıyor. Annemse çok fazla bir şey demiyor. Sadece çok fazla bakarsak bırakın diyor. Onun dışında telefon şeyimde babam baskın. Öğrenci 7

4.1.1.7.2.2. Akademik Kaygılar Nedeniyle Yapılan Değerlendirmeler

Ebeveynler öğrencilerin akademik başarısını etkilemesi gerekçesiyle çocuklarının teknolojik araç kullanımlarına ilişkin uyarılarda bulunmaktadır.

Bu seneye kadar söylemiyorlardı. Babam üniversiteyi kazanmamı istiyorlar her ailenin çocuğundan da beklentisi çok fazla olduğu için hani babama kalsa nefes almayalım sadece ders çalışalım. O yüzden telefonu elimde görünce e boş ver babacım hani kızarak değil de tatlı dille tabi ki babacım boş ver telefonu hadi bıraksana ne yapacaksın ki zaman geçirme en azından bu sene bu kadar bu şekilde uyarıları oluyor. Öğrenci 1

Sadece ders esnasında telefonu bırakmamı istiyorlar, başka bir odaya ben de öyle yapıp, dersime oturuyorum. Öğrenci 19

Arada bir söylüyorlar. Ders çalışıp arada telefonla oynadığım zaman oluyor veya hiç çalışmayıp ailemin yanında oturduğum zamanda da babam gidip dersine çalış diye söylüyor. Bunun dışında telefonda oynuyorum diye hiç tepki almadım. Öğrenci 20

4.1.1.7.2.3. Fiziksel Zararlara Yönelik Vurgular

Ebeveynler öğrencilerin teknoloji kullanımları nedeniyle fiziksel olarak zarar gördükleri için çocuklarının teknolojik araç kullanımlarına ilişkin uyarılarda bulunmaktadır.

Yani kör olacaksın diyorlardı. Kalk biraz artık dışarda vakit geçir diyorlardı. Öyle. Öğrenci 4

Babam söyledi söylüyor. Beni sadece akşamları gördüğü için bende gece yatarken video izlediğim için gözlerin kızarmış artık kapat diye kızıyor. Annem işten yorgun geldiği için direkt uyur. Öğrenci 17

Annem hep şey der. Çok telefona bakarsan beyin hücrelerin ölüyormuş falan diye. Ben de onları duyduktan sonra telefon süremi kısıtlamaya başladım. Öğrenci 8

4.1.1.7.2.4. Nadiren Yapılan Uyarılar

Öğrenciler arasında aile üyelerinin nadiren uyarı yaptığı da görülmüştür. Bu uyarıların nadiren olmasının nedeninin öğrencilerin düşük seviyede teknoloji kullanımı olduğu söylenebilir

Çok nadir. Ben artık bir tık dozunu kaçırırsam. Masabaşında şey olabiliyor. O da ayda yılda bir. Sık olan bir şey değil. Bazen şey oluyor çünkü soru çözüm uygulamasına giriyorum, girdikten çıktıktan sonra Instagram'a giriyorum. Bazen dalabiliyorum. Öğrenci 14

Eskiden çok fazla şey yapmadığım için daha fazla haşır neşirdim. Daha fazla dizi izlerdim yani. O zaman annem kızardı. Arada bir pürüzlük olurdu o konuda. Şu an ailemle ilgili bir sorun yaşamıyorum yani. Öğrenci 2

4.1.1.7.2.5. Engelleme mi Güvenli Kullanımı Teşvik Etme mi?

Öğrencilerin yalnızca anne ve babası öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin uyarılarda bulunmamıştır. Bir öğrencinin abisi, kardeşinin teknoloji kullanımını denetlemektedir. Öğrencinin anlattıklarına ilişkin olarak abisinin bu denetlemelerinin

teknolojiyi güvenli kullanımı teşvik etmek amacıyla mı gerçekleştirildiği ya da kardeşini engellemek üzere mi gerçekleştirildiği konusunda belirsizlik olduğu hissedilmiştir.

Ortaokulda bir video çekmiştim “Lipbalm’larım“ diye. Onları da abim kaldırmamı istedi onu da kaldırmıştım. Öğrenci 22

4.1.1.8. Teknoloji Kullanımını Denetleme

Öğrenciler teknolojik araçları kullanımlarından dolayı olumlu ya da olumsuz olarak etkilenmektedir. Kimi öğrenciler teknolojiden özellikle olumsuz anlamda etkilendiklerini fark edip teknolojik araç kullanımlarını kontrol altına almaya yönelik çabalarda bulunmuşlardır. Bu çabalar bazen çeşitli yöntemler kullanılarak başarıyla sürdürülmekte iken bazen de başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Kimi öğrenciler ise teknolojik araçların kendi yaşamları üzerindeki etkilerini görmemekte, dolayısıyla kontrollü kullanıma yönelik bir çabaya girmemektedir. Bu tema altında “öğrencilerin Teknolojik Araçları Kullanımını Kontrol Altına Alma Durumları” ve “Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almak için Kullanılan Yöntemler”e yer verilecektir.

4.1.1.8.1. Kendi Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Alma Durumu

Kimi öğrenciler psikolojik, fiziksel, sosyal ve akademik olarak olumsuz yönde etkilendiklerini fark etmişler ve teknolojik araç kullanımlarını kontrol altına almışlardır. Öğrenciler anı kaçırdıklarını, telefon kullanımı nedeniyle uykusunu erteleyip geç yattığını ve bundan dolayı derslerde uykusunun geldiğini, arkadaş ilişkilerini bozduğunu, göz sağlığını etkilediğini ifade etmiştir.

Beni günlük rutinimden aksatmaya başladı yani mesela Snapchat anlık fotoğraf çekeyim atayım onun üzerine kurulu bir şey olduğu için o an yaşadığın anın tadını çıkartamıyorsun ya hemen çekeyim atayım kafasına giriyorsun bir yerde ondan dolayı da yok hani benim hayatımda böyle bir şeyin yeri olmamalı diye düşündüğüm için sildim. Öğrenci 1

Gün içinde derslerde okulda çok fazla uykum geliyordu. Uyku saatlerime bakıyordum gece bir buçukta yatıp sabah saat yedide kalkıyordum. Hani bu 6 saatlik uykunun bana verimli olduğunu asla düşünmüyordum. Anladım ki telefonla çok vakit geçirdiğim için bu benim zararına olmuş oluyor. Zaten telefon

kullanımı sürecinde yatarken elimde uyuyarak olmuş oluyorum. Bunu en başta okul yorgunluğundan dolayı mı böyle oluyor diyordum veya geceleri ders çalıştığımndan dolayı mı böyle oluyor falan diyordum. Sonra dediğim gibi düşünmeye başladım gece yatarken neler yapıyorum diye. Sonra baktım ki telefon yüzünden olmuş. Anlamam 1 ay falan olmuştur. Öğrenci 8

Instagram'ın bile nasıl etkilediğini erkenden fark ettim artık Instagram'a doğru düzgün girmiyorum... Baktım onlar (Instagram) bu ilişkiyi kötü etkiliyor. Ben onunla (kız arkadaş) kavga ettikçe psikolojik olarak yoruluyorum. Dedim bu altı üstü bir uygulama benim neden canımı sıkmana sebep oluyor ki dedim sildim attım. Öğrenci 16

Öyle çok ilgim olmadı telefona, hala da yok mesela oyun indiririm oyundan sıkılırım, ekrana sürekli bakmak rahatsız ediyor beni, gözlerim çok ağrıyor, gözlerim çok kıymetli benim için o yüzden çok yormamaya çalışıyorum işte. Sabahları bakarım işte mesajlarım oluyor gecedem, yatmadan 1 saat önce telefonu bırakırım, çünkü kafam ordakilere dalıyor çalıştığım dersler aklıma gelmiyor, formülleri tekrar edemiyorum kafamın içinde o yüzden bakmıyorum. Öğrenci 25

Öğrenciler için öz-farkındalığa sahip olmak kadar öz-denetimi, iradeyi sağlamak da önemli bir beceridir.

Bence ben de sekizinci sınıfta da vardı ama ben bunu yani nasıl yendim ben de bilmiyorum. Bir şekilde bırakmam lazım çünkü derslerim çok kötüydü yani... Annemle falan da çok kavga ediyordum o zamanlar yani artık tartışma değil, kavgaydı, her gün oluyordu Öğrenci 5

Geçen aylarda şöyle bir karar aldım. Düşündüm sosyal medya nedir ne değildir ve hiçbir faydasının olmadığı sonucuna vardım o yüzden çok kullanmıyorum... Ya derslerimde bir düşüş yaşadım hani bunun sebeplerini arıyorum, sonra düşündüm işte çoğu zamanımı neyde geçiriyorum... İşte Instagram'dır, sosyal medya sonra düşündüm dedim bu Instagram'ın bana hiçbir katkısı yok dedim bunu silsem yapabilir miyim? Denedim sildim gayet de yapabildim yani. Böyle aldım bu kararı. Öğrenci 9

Zaman zaman öğrencilerin teknoloji kullanımlarını denetlemeyi başarıyla sürdürebildikleri gibi, sürdüremedikleri de olmaktadır.

Dediğim gibi kendimi üniversite sınavına hazırlanmaya motive etmişim. Bunu silersem o zaman çalışırım diyordum ama olmadı. Sırf ders çalışmak için silmişim aslında. Ondan sonra Instagrama geçtim tabi. Öğrenci 11

Kimi öğrenciler ise teknoloji kullanımını kontrol etmemektedir. Bu durumun nedenleri arasında öğrencilerin aşırı teknoloji kullanımının yarattığı etkilere ilişkin farkındalığa sahip olmamalarının, öz-kontrollerini sağlamada güçlük yaşadıklarının ve teknolojik araçların yerine koyulabilecek unsurların olmayışının ya da bunları bilmemenin etkili olduğu görülmektedir.

Gördüm (süre kısıtlayıcı mobil uygulamaları), yapmak istedim ama yapmadım. Kendime güvenmediğim için yapmadım yani. Hiç düşünmedim aslında. Öğrenci 11

Fazla kullanıyorum ama yani yapacak bir şeyim de yok farklı bir aktivite de yok başka eğlence şeyi yok öyle yani... Fazla kullanımı azaltmayı denemedim. Gerek benim hissetmedim. Öğrenci 4

Hiç düşünmedim. Hiç dondurmayı düşünmemişim. Uğraşmamışım da belli ki. O yüzden bilmiyorum. Öğrenci 25

4.1.1.8.2. Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almak için Yararlanılan Yöntemler

Öğrenciler teknoloji kullanımını kontrol altına almak için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Bu yöntemler “Dış Durdurucular”, “Öz-Kontrol”, Sosyal Çevre” ve “Hobi ve Spor” kodları ile incelenmektedir.

4.1.1.8.2.1. Dış durdurucular

Dış durdurucu kaynaklarından başlıcası aile üyeleridir. Öğrenciler telefonlarında daha az süre vakit geçirmek için telefonlarını aile üyelerine vermektedir.

Mesela ben telefonda uzaklaşmam gerektiğini, derslerimi etkiliyorsa bunu gidip annemlere söyleyebiliyorum. Telefon yüzünden kontrolümü sağlayamıyorum ve derslerimden geri kalıyorum. Hani bana yardımcı olur musunuz, beni uyarır mısınız falan diye anneme söyledim. Öğrenci 8

Beynim artık aşağı doğru kaydırmaya meyilli olmuş ki en son artık babamı çağırıyorum telefonu elimden al diye. O da alıp götürüyor. Öğrenci 7

Bazen de derslerime daha iyi odaklanmak için telefonu kendi isteğimle veriyorum... Mesela okuldan geldiğimde telefonum bende olursa telefonla bir süre vakit geçirdikten sonra derslere başlıyorum. Telefonumu kardeşime verirsem eğer yemek yedikten sonra telefona bakmaya başlıyorum. Telefon gözümü çok yorduğu için bundan dolayı kardeşime veriyorum. Öğrenci 20

Aile üyeleri haricinde kullanılan dış durdurucu kaynaklarından biri teknik araçlardır. Telefonlarda kullanıcının uygulamalara sınırlı sürelerde girebilmelerini sağlayacak süre kontrolü ayarları bulunmaktadır. Bu ayarların haricinde kullanıcıların kendilerinin ya da aile üyelerinin yönetebilecekleri süre kısıtlayıcı, erişim engeli koyan uygulamalar bulunmaktadır. Öğrenci 8'in annesi Family Link isimli uygulamayı yükleyerek, kızının telefon kullanımını kontrol etmektedir. Ayrıca öğrenciler kendi kullanımlarını sınırlamak amacıyla telefonlarından alarm kurmaktadır. Kimi zaman bu alarmı kapatıp kullanmaya devam etseler de alarm, geçen sürenin farkına varmalarını sağlamaktadır. Bunların dışında öğrencilerden biri akıllı telefonunu kendinden uzak bir yere koyarak kendini denetlemektedir.

Yani bu annemin yüklediği uygulama (Family Link) sayesinde oldu. Saat yedide telefonum normal olarak kitleniyor ve on iki civarında direkt uyku moduna geçiyor. Saat bir daha yedide açılıyor. O sırada telefonum kitlendiği içinde uyumak zorunda kalıyorum. Öğrenci 8

Alarm kuruyorum. çok uzun vakit geçirmeyeyim diye. Canım o an ne kadar isterse, 15 dk kursam mesela o yarım saate de uzatma oluyor, kafamı boşaltmamış oluyorumdur, o biraz öyle sürüyor, alarmla durduruyorum kendimi yoksa dalıp gidiyorum. Saatler geçiyor onu da denedim. 2 saat geçmiş oluyor. Öğrenci 21

Dikkat problemiyle alakalı şu hani şey oluyor mesela bazen, ders çalışmaya başladıktan sonra, bir anda kendimi farklı alemlerde bulabiliyorum. Dalıp gidiyor hani okuldaki arkadaşlarımla olan problemlerdir, gelecekle ilgili hayallerimdir vs. Ders çalışırken kafam şey olabiliyor, gidebiliyor... Telefon yanımdaysa eğer bu dikkat dağınıklığım daha fazla oluyor, ama hani telefonu kendimden uzağa koyup interneti kapatıp, uçak moduna alıp vs. olduğunda daha az oluyor. Öğrenci 14

Dış durdurucu teknik araçlar kimi öğrenciler için işe yarar araçlar olsa da kimileri için iradelerini kontrol edememeleri durumunda işe yaramamaktadır.

Bir iki hafta önce filan herhalde sonra geri de sildim pek de bir işe yaramadı sonuçta ben kendi isteğimle açıyorum yani. Hiçbir şey engel olamıyor yani.
Öğrenci 18

Bir süre aktif etmiştim ama sıkılıyorum tekrar giriyordum olmuyor yani. Öğrenci 3

4.1.1.8.2.2. Öz-Kontrol

Öğrencilerin teknolojik araç kullanımlarını denetlemede kullandıkları yöntemlerden biri ise öz-kontroldür.

Ders çalışmam gerektiğini bildiğim için. İyi bir şekilde hedefime ulaşabilmek için. Yapmam gerektiğini biliyorum. O yüzden sildim. Bazı fedakârlıkları göstermek gerekiyor. Öğrenci 2

Instagram yine vakit kaybı bir de başımı ağrıttıyor sürekli aynı videoya bakmak boşuna fiziksel zihinsel hasara yol açıyor. Silmeyi planlıyorum. Uygulamayı hiç düşünmeden silebilirim. Öğrenci 18

Normalde iradeli bir insanım şu saate kadar bakmayacağım dersem bakmam. Ama hani o anki şeyle öylesine vermişsem, tam kararlı bir şekilde söylememişsem, şu saate kadar bakmayacağım değil de öylesine söylemişsem genelde bakıyorum. %70-80 başarılıyım diyebilirim. Öğrenci 14

4.1.1.8.2.3. Sosyal Çevre

Öğrenciler sosyal çevresindeki arkadaşları ile birlikte teknolojik araçları kontrol altına almakta ya da arkadaşları ile geçirdikleri faaliyetlerle teknolojik araçlardan uzak durmaktadır.

Arkadaş ortamı etkili olmuş olabilir ama birkaç kişi ile birlikte sildik çünkü arkadaş ortamında... En büyük etki onlardır bence yani okulun veya ailemin bir etkisi yok. Öğrenci 9

Yani bir şeyle meşgul olabilirsem. Mesela arkadaşlarımla demiştim. Arkadaşlarımla gezdiğimde telefona hiç bakmam. Sadece bir yere oturduğumuzda

video çekmek için alırım geri kenara koyarım. Bir şeyle uğraştığım zaman genelde telefona bakmıyorum. Telefon benim boş zamanımı dolduruyor. Öğrenci 11

Kimi öğrenciler için ise çevresindeki olumsuz yaşantılar sınırlamalarına yardımcı olmaktadır.

Nasıl desem. Şimdi bize yurt dışından İtalyan bir kız geldi. Erasmus öğrencisi. Telefona baya fazla bakıyor. O yüzden ben dedim ki kendime bırakman lazım zaten derslerde çok yoğunlaştı. Hani dil bölümü o kadar zormuş ki bazen oturup düşünüyorum. O da bir tık etkiledi. İyi oldu yani. Okulda dersler, ödevler çok vermeye başlayınca bir tık bıraktım. Öğrenci 7

Şimdi şöyle evde benden fazla abim telefona bakıyordu. Abime bakıyorum abim izlemiyor. Arkadaşlarıma bakıyorum onlarda pek fazla telefona bakmıyorlardı. Dönüp kendime baktığımda ben niye bu kadar bakıyorum dedim. Kendime daha fazla zarar vermeyim dedim. Hem de derslerim aksar diye. Öğrenci 23

4.1.1.8.2.4. Hobi ve Spor

Öğrencilerin teknolojik araçları aşırı kullanımlarını sınırlayan yöntemlerin sonuncusu ise hobiler ve spor faaliyetleridir. Öğrenciler spor, müzik gibi faaliyetlere ayırdıkları zamanın teknolojik araçlara ayırdıkları zamanı azalttığını ifade etmiştir.

Önceden on üzerinden 9,5 derdim ama şimdi 3-4 diyebilirim. Futbol oynamaya başladığım için azaldı. Futbola başlamasaydım on üzerinden yine 9,5 olabilirdi. Öğrenci 10

Ben resim çiziyorum flüt falan çalıyorum, gitar çalıyorum, bağlama çalıyorum. Ders çalışırım bunlar en azından vaktimi daha verimli kullanmama neden olur, kitap okurum. Öğrenci 18

Öğrenciler kontrol sağlamada kullandıkları yöntemlerin yanı sıra kontrolünü sağlarken kullanılabilecekleri fakat sahip olmadıkları diğer yöntemlerden de bahsetmişlerdir. Bu yöntemlerden biri akıllı telefon yerine tuşlu telefon kullanmaktır. Bir öğrenci ise yaşadığı yerde zaman geçirebileceği olanakların olmadığından bahsetmiştir.

Mesela ben caddede oturduğum için mahalle arkadaşlarım yok. Mahallede oturmuş olsaydım o zaman arkadaşlarım olurdu. Telefona bakmazdım ve boş zamanımda parka giderdik, playstationa giderdik, gezerdik. Ankara'da çok fazla

yapılacak aktivite olmadığı için bu yüzden olabiliyor yani... Telefonum olmasa bakmam. Spordan başka telefonumun olmaması durdurabilirdi. Genellikle benim için spor ya. Spora gitsem bırakırım yani... Bir ara şey düşünmüştüm. Tuşlu telefon alırsam mesela 15 tatilde aileme bana tuşlu telefon alın bunu bırakacağım demiştim ama olmadı. Öğrenci 11

Sıkılmasam 24 saat bakmayabilirim. Telefonumun bozulduğu da olmuştu. O zaman da bir şeyler yapıyım bir yerlere gideyim diyordum... Benim mahalleimde hiçbir şey yok, kütüphane olabilirdi mesela. Çünkü çevresi sanayi olduğu için. Pastane veya kafe olabilirdi. Koşu için yer olabilirdi. Öğrenci 17

4.1.1.9. Öğrencilerin Aşırı Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almaları İçin Diğer Çocuk ve Gençlere Yönelik Önerileri

Öğrencilerin teknoloji kullanımını kontrol altına almak için diğer çocuk ve gençlere yönelik önerileri teması altında “Mikro Düzeyde Öneriler”, “Mezzo Düzeyde Öneriler” ve “Makro Düzeyde Öneriler” kategorileri yer almaktadır.

Öğrencilere çocuk ve gençlerin teknoloji kullanımını kontrol altına almaları için neler yapabilecekleri sorulmuştur. Kimi öğrencilerin teknoloji kullanımının çocuk ve gençlerin yaşamları üzerine olumsuz etkilerine ilişkin farkındalığa ve önerilere sahip oldukları, kimilerinin ise bu konuya ilişkin bir farkındalığa sahip olmadıkları, araştırmacı sorduğunda genelgeçer yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Karşı konulmazsa çok riskli. Çünkü insanlar artık afedersiniz ama mallaştılar telefon yüzünden. Hepsi böyle sürü psikolojisi biri bir şey yaptığında hemen özentilik iyice aptallaştılar yani. Bence bu durdurulmazsa ilerde çok kötü olur. Kendi neslime bir şey söylemek istemiyorum ama insanların hepsi mallaşmış. Ya şey olacak yönetilmesi daha kolay olabilir ama bir kesimin düşünce yapısı farklıdır onlar kurtarır bizi yani. İnşallah ben de onların içinde olurum yani. Öğrenci 7

Ben şeyi çok merak ediyorum, şu an ilkokul olan nesil bizim yaşımıza geldiğinde ya da yetişkin olduğunda toplum ne olacak? Çünkü ben şu an gördüğümde dediğim gibi acıyorum bazen çocuklara adam çocuk adam markette geziniyor. Ailesi, koymuşlar arabanın içine böyle geziniyor, son ses geziniyor hiçbir şekilde iradesi olmayan bir şey olarak duruyor orda ne bir kendisine yararı var ne

başkasına yararı var hani mesela bu sohbetleri 10 yıl sonra yapınca karşılaşacağınız cevapların inanılmaz farklı olacağını düşünüyorum. Böyle yaparak toplumla nasıl olacağını şey yapılabilir bence her yıl yapılarak verilerin karşılaştırılması vs. hem gelecek mesleği sizle aynı şeyi yapacak kişiler için daha iyi olur her yıl yapmak şeyleri. Öğrenci 9

4.1.1.9.1. Mikro Düzeyde Öneriler

Öğrencilerin çocuk ve gençlere yönelik mikro düzeydeki önerileri “Yaş Faktörü”, “Öz-Farkındalık Geliştirme”, “İrade Geliştirme”, “Zaman Kontrolü”, “Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelme”, “Ruh Sağlığı Uzmanlarından Yardım Alma” ve “Olumsuz Bir Yaşantı Sonucu Öğrenme” kodlarından oluşmaktadır.

4.1.1.9.1.1. Yaş Faktörü

Öğrenciler teknolojik araçların kontrollü kullanımında çocukların yaşlarının belirleyici olabileceğinden bahsetmektedir. Bu noktada çocuk ve ergenleri riskli durumda görmektedirler. İlerleyen yaşlarda kontrol altına almayı başarabileceklerini düşünmektedirler.

Belki benden düşükler fark edemez ama benim yaşındakiler ve benden büyükler bunu kontrol altına alabilirler. Çünkü vaktin ne kadar değerli olduğunu benim yaşımın üzerindeki biliyor bence daha geçen gün okuldayım gerçi şu an 12. Sınıfım ve göz açıp kapayana kadar vakit geçti. Öğrenci 24

Olgunlaşıyorsun beynin iyice gelişiyor. Artık hayatın içine giriyorsun kendin para kazanman gerek mesela bir ev geçindirmek bir şey yapman gerek ondan daha iradeli olabilirsin. Üniversitede zaten böyle abilerin ablaların anlattığına göre ailenin yanından gidersen zaten hayatın içine giriyorsun. Kendin para kazandıran mesela gerek ev geçindirmek gerek ondan daha iradeli olabiliyorsun. Şu an ben lisedeyim en basitinden benim para kazanma derdim yok. Yemeğimi filan annem yapıyor zaten. Benim şu an böyle stresim derdim yok bu konuda o yüzden iradeli olmayabilirim bu konuda. Öğrenci 15

4.1.1.9.1.2. İrade Geliştirme

Öğrenciler teknolojinin kontrollü kullanımında iradenin önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Kişinin iradesine bağlı. Aile desteği bence çok önemli çünkü sevdiğiniz bir şeyi bırakmak ister misiniz? İstemezsiniz, o da istemez böyle ve o daha çocuk yani çocuklar hayati daha çok umursamıyorlar para kazanma stresleri de yok ondan dolayı irade sağlayamazlar o yüzden ailesi belli bir yaşa kadar destek sağlamalı bence... On dört, on beş, on altı. On yediden sonra olgunlaşma başlıyor kendi iradeni sağlarsın yani. Kişiye göre değişir o da. Öğrenci 15

Belki meditasyon yapılabilir. Bilmiyorum irade için çok bir şey gelmiyor aklıma. Öğrenci 2

Kendi kuralımızı koymalıyız bir uygulamaya bağlı kalmaya gerek yok yani. Öğrenci 18

Yani insan aslında bunu kendin kontrol edebilmeli eğer o irade sende varsa zaten bunu kontrol edebilirsin ki. Öğrenci 24

Yapmadıklarımız yapmak istemediklerimizdir. Başka hiçbir şey yok. Biz telefona bağımlı yaşamak istiyoruz, o yüzden bırakamıyorsun. Öğrenci 25

4.1.1.9.1.3. Öz-Farkındalık Geliştirme

Öğrenciler çocuk ve gençlerin iradelerini geliştirebilmeleri, teknolojiden uzaklaşabilecekleri ve teknolojik araçların yerine koyabilecekleri şeyleri keşfetmeleri için kendilerini tanımaları ve kendilerini geliştirmeleri gerektiğinden bahsetmektedir.

O kişi kendini bilmeyen biridir diye düşünüyorum. Belli videolardan kendini bilinçlendirmek adına bilgiler alabilir. Ya da herhangi biriyle iletişim kurabilir. Kuramazsa zaten düzelmez. Öğrenci 12

Aslında kendini durdurarak yapabilir. Yani kendine mesela sevdiği bir şeyi bulabilir. Mesela bazı insanlar var. Temizlik yapmayı çok sever. Odayı toplamayı çok sever. Spor yapmayı çok sever. Yani kendi kafasına dağıtabilecek bir şey bulduğunda bence tamam hani yine bakar telefona bir saat bakar, hadi yarım saat bakar ama yine o kadar fazla 2-2.5-3 saat bakmaz. En azından kafasını dağıtacak bir şey olur ve onu yapabilir yani. Ben bunu düşünüyorum. Öğrenci 5

Yani kendini bilen bir insansa girilecek girilmeyecek sitelere dikkat ederlerse, zamanına ya da usulüne göre kullanırlarsa bir sorun yaşamazlar. Her şeye vakit

ayırmaları gerekir. Teknolojiye de bakabilir dersine de bakabilir. Ödevini aksatmazlarsa bir sorun yaşamazlar diye düşünüyorum. Öğrenci 12

4.1.1.9.1.4. Zaman Kontrolü

Öğrenciler teknolojinin kontrollü kullanımında zamanın rolünü de belirtmişlerdir.

Bence süre sınırlaması koyarak, saat ayarlaması yaparak, bir saat sosyal medyada zaman geçirmek bir saat ders çalışmak 10 dakika ara verecem gibi. Vaktini ayarlama yani. Öğrenci 3

Yani ders çalışma sürelerini ayarlamaları gerekiyor. O süreleri içinde telefonu kapatıp bir odaya veya ailelerinin yanına bırakabilirler. Öğrenci 8

4.1.1.9.1.5. Ruh Sağlığı Uzmanlarından Yardım Almak

Bir öğrenci çocuk ve gençlerin teknoloji kullanımını kontrol altına almalarında ruh sağlığı uzmanlarından yardım almalarına ilişkin öneride bulunmuştur.

Ben mesela geçen sene psikoloğa gidiyordum. Teknoloji konusunda bana çok yardımcı oldular. Bence psikologa gidebilirler diye düşünüyorum. Bu aslında kötü bir şey değil. Oraya gidip sohbet ederek yardım alıyoruz. Tanımadığımız bir insanın bize yardım etmesi çok güzel bir şey. Çünkü karşımızdaki kişi bize tarafsız bakıyor. Öğrenci 8

4.1.1.9.1.6. Olumsuz Bir Yaşantı Sonucu Öğrenme

Öğrenciler çocuk ve gençlerin teknoloji kullanımlarında kontrol sağlayabilmeleri için olumsuz bir yaşantı ile karşılaşmalarının önemli bir deneyim ve kazanım olacağını düşünmektedirler.

Başlarına bir şey gelmesi lazım. Mesela, çok fazla müzik dinliyorlar ve müzik dinlerken sevdikleri kişiye bir şey oluyor sesleniyor ama müziğin sesinden duymuyorlar. Ya da çok teknolojiyle uğraşmaktan gözleri bozuldu, vücudunda birtakım hasarlar oluştu. Çok fazla oturmaktan, çok fazla yatmaktan vücudunda bir yerde hasar çıktı. Ben o zaman onların bırakacağını düşünüyorum. Hatta bazıları o kadar arsız ki o zaman bile bırakamıyorlar. Ne olacak bir daha yapmam, bir daha dikkat ederim deyip tekrar yapmaya devam ediyorlar. Bu gibi

durumlardan dolayı teknoloji kullanımını azaltabilir veya bırakabilirler. Öğrenci 20

Çok geçti artık onlar için. İlk başta o kontrolü sağlamadılarsa sağlayamazlar. Ya çok büyük bir şey olacak telefonda soğuyacaklar diğer türlü sanmıyorum kolay kolay vazgeçebileceklerini. Öğrenci 25

4.1.1.9.1.7. Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelme

Öğrencilerin akıllarına gelen ilk öneriler çoğunlukla çocuk ve gençlerin serbest zaman aktivitelerine yönelmeleri üzerine olmuştur.

Sporla ilgilensinler veya sevdiği bir dal varsa onunla ilgilensinler. Yemek yapmak olur aşçılık gibi ya da yüzme olabilir. Öğrenci 10

O boşluklarda çeşitli hobiler edinilebilir mesela çocuklar için satranç oynamak, bisiklet sürmek falan daha çok sosyal aktiviteler yapılabilir. Yetişkinler içinde zaten insanlar çalışıyor çok vakitleri olmuyor. Onun yerine kitap okuyabilirler. En basiti yani. Bazen bakıyorum insanların değişik hobileri oluyor. Kendi ilgi alanlarına göre kendilerini geliştirecek şeyler bulabilirler yani. Öğrenci 2

Müzik olabilir, yapboz da çok güzel olabiliyor. Öğrenci 22

Öğrenciler teknolojik araçların yerine konulacak eylemin çekici olması gerektiğini ifade etmiştir. Bilinmektedir ki zengin içerikleri sayesinde sosyal medya uygulamaları ergenlerin gerçek dünyada karşılaştığı eylemleri daha sıkıcı hissetmelerine neden olmaktadır. Öğrencilerin fazla kullanımlarını fark edip bir sosyal medya uygulamasını sildikten sonra kullandığı diğer sosyal medya uygulamalarında daha çok vakit geçirmeye başlaması bu durumu açıklayan bir örnek olarak görülebilir.

Açıkçası bunu başarmak düşündüğümde daha kolay oldu. Bir kere sildiğim zaman bir daha aramadım. Mesela bazı arkadaşlarım var günde 8-10 saat sırf Instagram'da Tik Tok'ta geziyorlar. Bu uygulamalardan kurtuldukları zaman oluşacak boşluk daha büyük tabi ki. Ben çok uzun süre bu sosyal medya platformunda çok vakit harcamıyordum. Benim kurtulmam çok daha kolay oldu. Bunu artık böyle damardan almaya başlayan insanlar çok kolay atlatamayacaklar. Onlar için gerçekten yeni kafa yoracak daha hızlı bir şey olması lazım. Öğrenci 16

4.1.1.9.2. Mezzo Düzeyde Öneriler

Öğrencilerin mezzo düzeyde önerileri “Ailenin Rolü” ve “Okulun Rolü” kodları ile incelenmiştir.

4.1.1.9.2.1. Ailenin Rolü

Öğrenciler tarafından sıklıkla vurgulanan öneri çocukların teknoloji kullanımında ailenin alacağı roldür. Bu noktada çocukların ebeveynleri ile vakit geçirmesi, ebeveynlerin çocuklarını tanınması, iyi bir iletişim kurması ve ilgilenmesinin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Parklar diyeceğim ama parklar yeterince var yani. Çocukların çevresel bir şeye ihtiyaçları yokta ailelerine ihtiyaçları var bence. Aileleriyle daha çok vakit geçirmeye ihtiyaçları var. Biliyorum gözümle görmedim ama elbette anne ve babası da çalışan çocukların aileleriyle çok fazla vakit geçirdiğini de düşünmüyorum. Çünkü çoğu ailede eve geldiği zaman yemek sofrasında telefonla oynuyordur. Büyüklerde yani. En çok çocukların ailelerine ihtiyacı olduğunu düşünüyorum... Ya en çok ailede bitiyor iş. Aileden gelen şey. Çocuk sussun diye küçüklüğünden itibaren eline veriliyor alet, cihaz. Çocukta bununla vakit geçirebiliyorum demek ki bunu kullanmam gerekiyor deyip oradan hayatı boyunca devam ediyor. Değiştirebilecek tek şey aileler ama ailelerin çoğu üyesi de şu anda bağımlılar aslında. Bilmiyorum nasıl değiştirilebilir yani. Öğrenci 2

Ailelerin çocuklarının geleceği için her şeyi yapmaları düşer. Çocuklarının neyden mutlu neyden mutsuz olduklarını bilmek için onlarla sohbet etmeliler, çocuklarının peşinden koşmalılar diye düşünüyorum. Öğrenci 10

Ergenlik dönemi her ne kadar otorite figürlerine ve kurallara karşı bir başkaldırıyla geçse de ergenlik dönemindeki öğrenciler ailenin rolünün önemli olduğunu belirtmektedir.

Aileye bağlı mesela benim annem eskiden telefonumu alıyordu ödevlerime ve derslerime daha çok yoğunlaşmam için çok fazla telefona bakıyordum. O zaman biraz daha iyi etkiliyordu derslerimi. Aileler internete şifre koyarsa telefonu elinden alırsa tamamen değil de kısıtlı bir zaman diliminde almalı bence elinden çocuk bir süre sonra alıacak bence ona ama birazcık sıkı denetimi aile almalı

çünkü çocuk kendi iradesi ile yapmaz yani. Kendi iradesi ile ders çalışan kişi azdır yani. Öğrenci 15

Annenin babanın alması lazım gibi görünüyor. Ya da işin ucuna bir ödül koyacaksın öyle olur. Mesela şu kadar saat ders çalış telefonu kullanabilirsin olabilir. Sınavdan yüksek almak, okul notlarının yüksek olması gibi. Öğrenci 3

Ailenin çocuğa kazandıracakları becerileri vurgulayan Öğrenci 6 ailenin bilinçli olması gerektiğini şöyle ifade etmektedir:

Benim önerebileceğim bir şey sadece çocuklara değil ailelere hani. Sonuçta küçükken kazandırılması gereken bir şey bu. Şu an gördüğümüz zaman 4-5 yaşındaki çocukların hepsinin eline telefon veriliyor. Sen gidip telefonu çocuğa verirsen çocuk zaten o yaşta edindiği bu bağımlılığa başlamış oluyor ve gelecekteki bu süreçte teknoloji bağımlısı oluyor. Sonra onu istediğin kadar yaptırmamaya çalış ama o zaten bağımlı olduktan sonra sen istemesen de yapıyor. O yüzden ben aileleri uyardım. Uyarılması gereken kişiler aileler yani. Mesela çocuk ağlıyor. Sussun diye telefon vereceğine kendin güldürmeye çalış. Öyle düşünüyorum. Çocukla zaman geçirmek istemiyorsa çocuk yapma o zaman kardeşim. Bence bu. Sonuçta çocuk ağlıyorsa belki ilgi istediği için ağlıyordur. Başka bir şey için ağlıyordur. Sen eline telefon ya da tablet verdiğin zaman bağımlılığı geç çocuğun psikolojisi iyi olmaz. Öğrenci 6

Çocuklar ile aile üyeleri arasındaki ilişki ve iletişimin çocukların teknolojinin oluşturacağı risklere karşı koruyucu olmasında, çocuklara akılcı teknoloji kullanım alışkanlıklarının kazandırılmasında önemli bir unsur olduğu vurgulanmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar için aile üyelerinin kullandığı dil ve sergiledikleri tutum teknolojik araçlarla ilişkilerinde belirleyici olabilmektedir.

Ailelerine gidebilirler. Bence rehberlik hocalarına gidebilirler. Yani ailelerine çok konuşabilen genç olduğunu sanmıyorum. Tabii ki vardır çoğu şeyini anlatıyordur ama tabii ki bazı şeyler de vardır. Öğrenci 5

Mesela kalk oğlum gibi emir verir şekilde söylememesi gerek. Öğrenci 3

Küçükler için aile devreye girebilir artık yani diyebileceğim şey o. Tabii de bırak artık telefonu gibisinden değil de tatlı bir dille hani oyunla şöyle böyle kandırarak

veya telefonu bırak diyerek değil de ya telefonu bırakınca ne yapacaksın mesela telefonu bırakınca çocuğa bir aktivite sunarak hani bırak telefonu gel şunu yapalım demekle bir çözüm olabilir belki. Öğrenci 1

Siz böyle deyince benim aklıma şey geldi benim belki ailemle olan ilişkim çok normal olduğu için ben bu şeyi yapabildim mesela şimdi onu düşündüm böyle bir düzgün aile ortamında bulunmayan bir insanın teknoloji ile şey yapması gayet de mantıklı aslında düşününce ama. Öğrenci 9

Hani telefonda bakmak yerine sosyal medyaya bakmak yerine aile etkileşimi de gayet iyi bir şey bence. Öğrenci 5

4.1.1.9.2.2. Okulun Rolü

Öğrencilerin okulun rolü üzerine yaptığı önerilerde öncelikle öğretmenlere odaklandıkları, rehberlik servisi ile ilgili önerilerin akıllarına gelmedikleri dikkat çekmiştir.

Son yıllarda Türkiye’de derslerde telefon kullanımının önüne geçmek için derslerde telefonların toplanması uygulaması başlamıştır. Okul başlama saatinden önce telefonlar kilitli dolaplarda, öğretmenlerin himayeleri altında tutulmakta ve okul çıkış saatinde öğrencilere verilmektedir. Bu saatler aralığında öğrencilerin telefonlarını almalarına yalnızca acil durumlar dahilinde izin veren okullar olduğu gibi teneffüslerde kilitleri açan okullar da bulunmaktadır. Okulda gerçekleştirilen bu uygulama çocuklara önemli katkılar sunsa da okul saatlerinde telefonuna bakmak için sabırsızlanan ve okul çıkışında telefonuna merakla kavuşan öğrenciler bulunmaktadır. Bu kişilerin öz-kontrollerinin geliştirilmesine ihtiyaç olduğu Öğrenci 9 tarafından şöyle vurgulanmıştır:

Yani mesela gördüm telefonları alıyorlar bizim okul saatleri içinde görüyorum. Mesela çıkışta kız hemen telefonda fotoğraf çekmeye başlıyor dedim cık yani yazık da demedim de yani böyle bir kötü oldum. Bunu kendi yapmayan insanlar devam eder gibime geliyor yani. Öğrenci 9

Okullarda gerçekleştirilen sağlıklı, akılcı teknoloji kullanımına yönelik bilgilendirme çalışmaları hakkında öğrenciler şunları söylemektedir:

Öğretmenler böyle konularda zaten sürekli uyarıyorlar. Sınav senenizdesiniz sosyal medyayı azaltmalısınız diyorlar. Öğrenci 3

Yani teknoloji bağımlılığı ile ilgili konferanslar yapıyor onların da etkili olduğunu düşünmüyorum. Herkes dinliyor ama uygulamaya geçirmiyorlar. Çoğu kişi telefonun üzerindeki etkilerini biliyor ama yine de bir şey değişmez. Mesela zararlı yiyeceklerin zararını biliyorlar ama yine de yiyorlar. Öğrenci 4

Öğrenci 5 okulların oynayacağı rolün ailenin oynayacağı rolden daha az olabileceğini ifade etmektedir:

Mesela evdeyken o kadar fazla takip edebileceğini düşünmüyorum. Tamam aileler hadi şu zaman baktı, şu kadar saat baktı der ama aileler de bunu durduramıyorsa rehberlik hocası asla durduramaz bence.

Öğrenciler tıpkı aile üyelerinin uyarılarında olduğu gibi öğretmenlerin uyarılarında da kendilerine uygun bir dili benimsemelerinin ve Y kuşağı öğretmenlerinin yerine Z kuşağı öğretmenlerinin etkili olabileceğinden bahsetmektedir.

Öğretmenler bir şeyler anlatmaktan başka bir şey yapamaz büyük bir ihtimalle görüyoruz ki görüyorum çoğu kişi öğretmenleri çok da ciddiye almıyor bu konularda işte onlar yaşlı daha büyük falan filan deyip çok da ciddiye almıyorlar bu konularda. Öğretmenler çok daha yaşça büyük öğretmenler şimdi mesela 1998 doğumlu o kadar genç ki daha samimi yani diğer öğretmenlerden belki işte öyle insanların konuşması akla yatkın gelir. Öğrenci 9

4.1.1.9.3. Makro Düzeyde Öneriler

Öğrencilerin makro düzeyde önerileri “Erişim Engeli”, “Teknolojinin Galibiyeti”, “Fiziksel Çevre” ve “Ekonomik Koşullar” kodları ile incelenmiştir.

4.1.1.9.3.1. Erişim Engeli

Teknolojinin varlığının son bulmayacağı ve hatta günden güne çeşitli sosyal medya uygulamalarının ve içeriklerinin çıktığı göz önünde bulundurulduğunda kontrol sağlamanın önemi göze çarpmaktadır. Buna ilişkin olarak öğrenciler kontrolün teknolojik araçlara erişim engellerinin konulmasıyla gerçekleştirilebileceğine yönelik önerilerde bulunmaktadır.

Bazı uygulamalar kapatılsa kontrolü sağlayabiliriz. Sırf oyun için insanlar internet alıyor yani. Oyunlar, Instagram, Tik Tok, whatsapp bunlar biraz kısıtlansa aslında çözüm olabilir. Öğrenci 11

Yani kısıtlama getirilebilir. Öğrenci 4

Deseniz ki Instagram, Tik Tok, Twitter bu şekilde zararlı, ha tamam o zaman biz kullanmayalım, ne kadar kullanmayacaklar. Bir bilemediniz 2-3 hafta. Açıkçası ben anayasal bir kısıtlama getirilmesine daha kafiyim. Ülkemizde çok güzel yazılımcılar var. Bunun bende farkındayım. Ülkemizde bu güzel yazılımcılar sosyal medya uygulamalarını Türkiye'de satılacak olan sosyal medya uygulamalarının 1 saat sonra tık diye kendini kapatması emrini verebilir. Whatsapp hariç mesela. Ya tabi ki sosyal medyayı yararlı kullanan kişilerin aleyhine olabilir ama yani onu açtırmak için izin belgesi gibi bir şey olsa. Bunun yapılması gayet uygun. Öğrenci 16

Öğrenci 5 ise erişim engellerinin kökten bir çözüm olmayacağını şöyle ifade etmiştir: *Ya işe yarar illaki ama şöyle birşey de var kısıtlayınca da ben çok bir şey olduğunu düşünmüyorum. Yani kısıtlamak da güzel bir şey de değil, anlatarak ya da söyleyerek de hani, konuşarak da bunu yapabilir. Yani telefona bir şey engelleyici bir şey koymak, kısıtlamak hoş bir şey değil bence.*

4.1.1.9.3.2. Teknolojinin Galibiyeti

Sosyal medya uygulamalarının ve dijital oyunların zengin içeriği gün içerisinde defalarca yenilenmekte, kullanıcıların davranışlarını öğrenen algoritmalar kullanıcıların zevk ve beğenilerine uygun içerikler sunmaktadır. Dolayısıyla teknoloji ergenler için cazibesini sürekli korumaktadır. Fakat gerçek yaşamda teknoloji dışındaki faaliyetler, her ne kadar ergenler için tasarlanmış olsalar da bu cazibeyi yakalayamamaktadır. Bu da teknolojinin ulaştığı noktada çocuk ve ergenlerin dikkatini çeken bir unsur olarak tekeline koruduğunu göstermektedir.

(mahallede park yapılacak olsaydı) Sıkardı, yani bir süre sonra hep aynı şeyi yapmak, bunaltırdı insanı. Ya aslında telefon da sıkıcı ama sonuçta mesela Instagram'da filan gezerken hep karşına aynı şey çıkmıyor yani. Öğrenci 5

Mesela Cs Go 'ya ben iki yıl ara vermişim, başka bir oyun oynamışım sonra oyun da sıkı tekrar Cs Go 'ya döndüm. Çok fazla şey değişti çünkü iki yılda... güncelleme gelmesi lazım güncel olması lazım. Eğitim sistemi de öyle mesela biraz değişiklik olsa herkes okuldan böyle sıkılmaz. Severek giderler, ben okulu seven birisini hiç görmedim ilkokuldan sonra ortaokula geçtiğimizde. Öğrenci 4

Hani iyice her şey sosyal medyaya dönüyor mesela bugün bir restorana gidiyorum mesela menü yok QR kodu okutun diyor en basitinden mesela bu eninde sonunda böyle olacak ama yine de insanların elinde olan bir şey diye düşünüyorum ben. Öğrenci 9

Öğrenci 25 sosyal medya uygulamalarının özellikle bağımlılık yapması için geliştirildiğinden bahsetmektedir.

Çünkü sosyal medya olsun oyunlar olsun bağımlılık yapan türden bizde. Bağımlılık yapıp bırakamamaya yönelik geliştiriliyor hepsi. Ki Tik Tok öyle, bende bağımlılık yaptığı için silemiyorum mesela. Öğrenci 25

4.1.1.9.3.3. Fiziksel Çevre

Öğrenciler fiziksel çevredeki olanakların çocuk ve ergenlerin teknolojik araç kullanımlarını sınırlayacak ikame bir alan oluşturabileceğini ancak bunlara erişimin sınırlı olduğundan bahsetmişlerdir.

Bisiklet kayak filan kullanılmıyor Ankara'da nerede süreceksin Antalya olsa yolları daha hoş ortam daha güzel o yüzden çok telefonla uğraşılmazdı. Öğrenci 18

Yapabilecek çok bir şey yok ki. Zaten Türkiye'deyiz, Ankara'da nereye gidebilirsin fazla? AVM gidebilirsin ama o da yani bilmiyorum o da bir kez iki kez gidersen üçüncüye gitmezsin... Atıyorum Mersin'de olsan denize gidersen sahilde arkadaşlarla filan oturursun ama burada yapamam En fazla yanındaki parkta oturur, çekirdek kola yaparsın arkadaşlarıyla yani bu kadar. Öğrenci 13

Öğrencilere fiziki çevredeki yetersizlikleri kimin giderebileceğine ilişkin sorular sorulmuştur. Öğrenci 5 bunu *kimsenin sunabileceğini düşünmediğini ve başka bir kurumun da olmadığını* ifade etmiştir.

Ya onların (belediyelerden bahsediliyor) gençleri çok yani düşünüyorlar tabii ki ama aşırı düşündüklerini hadi gençleri de şöyle bir şey yapalım dediklerini düşünmüyorum... Bilmem yani belediyelerin çok bir şey yapacağını düşünmüyorum zaten başka ne var ki yok bir şey. Öğrenci 5

Öğrencilerin genel olarak kurumların faaliyetleri üzerine bilgi sahibi olmadıkları söylenebilir. Fiziki çevrenin düzenlenmesinde bir öneri olarak bakanlıkların,

belediyelerin rolleri öğrenciler tarafından ifade edilmemiş, araştırmacı soru sordukça görüş belirtmişlerdir.

4.1.1.9.3.4. Ekonomik Koşullar

Öğrenciler teknoloji kullanımını sınırlandırmada etkili olabilecek sosyal ve kültürel faaliyetlerde ekonomik olanaksızlıkların da belirleyici olduğunu düşünmektedir.

Ekonomik şartlar da etkiliyor mesela bir arkadaşımı alayım bir yemek yiyelim film desen de 200 -300'e yakın paran gidiyor o da az para değil. Öğrenci 18

4.1.2. Öğretmenlerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları

Bu kısımda öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmelerin analizlerine yer verilmektedir. Öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda “Öğretmenlerin Sosyo-Demografik Bilgileri”, “Öğretmenlerin Teknoloji Kullanımı”, “Öğrencilerin Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Değerlendirmeleri”, “Teknoloji Kullanımının Etkileri”, “Öğrencilerde Problemlerinin Nedenleri”, “Öğrencilerin Davranışlarının ve Kişisel Özelliklerinin Değerlendirilmesi”, “Okullarda Teknolojinin Sağlıklı Kullanımına Yönelik Gerçekleştirilen Faaliyetler” ve “Sağlıklı Teknoloji Kullanımı için Öneriler” temaları oluşturulmuştur. Oluşturulan temalar, kategoriler ve kodlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar

TEMA	KATEGORİ	KOD
Öğretmenlerin Sosyo-Demografik Bilgileri	Kişisel Bilgiler	-Yaş
		-Cinsiyet
	Meslek Yaşamı ile ilgili Bilgiler	
	Aile Yaşamı ile ilgili Bilgiler	
Öğretmenlerin Teknoloji Kullanımı	Öğretmenlerin Sahip Oldukları Teknolojik Araçlar	
	Öğretmenlerin Üye Oldukları Sosyal Medya Uygulamaları	
		Mesleki Faaliyetler
	Öğretmenlerin Teknolojik Araçları Kullanım Amaçları	Bilgi edinme
		İletişim
		Boş Vakit Değerlendirme

Öğretmenlerin Öğrencilerin Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Değerlendirmeleri	Öğrencilerin Sık Kullandıkları Cihazlar	
	Öğrencilerin Vakit Geçirdikleri Uygulamalar	
	Öğrencilerin Teknoloji Kullanım Amaçları	-İletişim -Eğitim -Sosyalleşme
		-İşlevsel olmayan kullanım -Yoksunluk
	Öğrencilerin Problemleri Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Değerlendirmeler	-Çatışma -Nüks -Akış -Bağıllık/bağımlılık
Teknoloji Kullanımının Etkileri	Biyolojik	
	Psikolojik	
	Sosyal	
	Akademik	
	Ekonomik	
Öğrencilerde Problemleri Kullanımın Nedenleri	Yaş	
	Sorun Çözme Yöntemi Olarak Kullanma	
	Yalnızlık	
	Ailenin Etkisi	
	Eğitim Sisteminin Dönüşümü	
	Ekonomik Faktörler	
Öğrencilerin Davranışlarının ve Kişisel Özelliklerinin Değerlendirilmesi	Aile ile İlişki ve Etkileşimler	
	Pandemi Sonrası Değişen Davranışlar	
	Eski-Yeni Nesil Farklılıkları	

	Kolaycılık	
	Güçlü Yanlar	
	Öz-Farkındalık Eksikliği	
	Öz-Kontrol Eksikliği	
Okullarda Teknolojinin Sağlıklı Kullanımına Yönelik Gerçekleştirilen Faaliyetler	Bağımlılığın Ortaya Konulmasına İlişkin Çalışmalar	
	Telefonların Toplanması	
	Seminer	
	Rehberlik Servisinin Faaliyetlerine İlişkin Değerlendirmeler	
		-Farkındalık sahibi olmak
		-Olumsuz Yaşantı
		-Sosyalleşme
	Bireysel Düzeydeki Öneriler	-Diğer Bilgilendirme Yöntemlerinin kullanılması
Sağlıklı Teknoloji Kullanımı için Öneriler		-Tüketici Rolünden Üretici Rolüne Geçiş
	Ailelere Yönelik Öneriler	
	Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)	
		-Veriye duyulan ihtiyaç
	Politika	-Politikaların değiştirilmesi
		-Okullarda SHU'ya duyulan ihtiyaç

4.1.2.1.1. Kişisel Bilgiler

Öğretmenlerin yaşları 36 ile 60 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 50'dir. Görüşülen öğretmenlerin büyük çoğunluğu erkektir. Yalnızca bir kadın öğretmen bulunmaktadır.

4.1.2.1.2. Meslek Yaşamı ile ilgili Bilgiler

Çeşitli branşlardaki öğretmenlerin dördü mesleki ve teknik anadolu lisesinde, üçü anadolu lisesinde görev yapmaktadır. Öğretmenler arasında bir rehber öğretmen bulunmaktadır. Öğretmenler arasında idari görevi olanlar bulunmaktadır. Öğretmenlerin bulunduğu okuldaki çalışma süresi ortalama 9,28 yıl, meslekteki deneyim süresi ortalama 25,28 yıldır.

4.1.2.1.3. Aile Yaşamı ile ilgili Bilgiler

Öğretmenlerin hepsi evlidir. Öğretmenlerin çocuk sayıları ortalaması 1,85'tir.

Tablo 8. Öğretmenlerin sosyo-demografik bilgileri

Öğretmen	Cinsiyet	Yaş	Görev yaptığı okul türü	Branşı	İdari göreve sahip olma durumu	Bulunduğu okuldaki çalışma süresi (yıl)	Meslekte çalışma süresi (yıl)	Çocuk sayısı
Öğretmen 1	Erkek	60	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	Makine ve Tasarım Teknolojisi	Müdür	6	37	2
Öğretmen 2	Erkek	52	Anadolu Lisesi	Matematik öğretmeni	Bulunmamakta	13	28	1
Öğretmen 3	Kadın	55	Anadolu Lisesi	Kimya öğretmeni	Müdür yardımcısı	4	28	2
Öğretmen 4	Erkek	41	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	Rehber öğretmen	Bulunmamakta	10	17	2
Öğretmen 5	Erkek	49	Anadolu lisesi	Matematik	Bulunmamakta	17	24	2

			Öğretm eni					
Öğretmen 6	Erkek	56	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	Matem atik öğretm eni	Okul müdürü	13	33	3
Öğretmen 7	Erkek	36	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	Plastik Teknol ojisi	Bulunm amakta	2	10	1

4.1.2.2. Öğretmenlerin Teknoloji Kullanımı

Öğretmenlerin teknoloji kullanımı teması altında “Öğretmenlerin Sahip Oldukları Teknolojik Araçlar”, “Öğretmenlerin Üye Oldukları Sosyal Medya Uygulamaları” ve “Öğretmenlerin Teknolojik Araçları Kullanım Amaçları” kategorileri yer almaktadır.

4.1.2.2.1. Öğretmenlerin Öğretmenlerin Sahip Oldukları Teknolojik Araçlar

Öğretmenlerin sahip oldukları teknolojik araçlar Tablo9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: Öğretmenlerin sahip oldukları teknolojik araçlar

Öğretmen	Telefon	Tablet	Bilgisayar	Televizyon	Konsol
Öğretmen 1	+	-	+	+	-
Öğretmen 2	+	-	+	+	-
Öğretmen 3	+	-	+	+	-
Öğretmen 4	+	+	+	+	-
Öğretmen 5	+	-	+	+	-
Öğretmen 6	+	-	+	+	-
Öğretmen 7	+	+	+	+	+

Öğretmenlerin hepsi telefon, bilgisayar ve televizyona sahiptir. Kimi öğretmenler konsol ve tablete de sahiptir.

4.1.2.2.2. Öğretmenlerin Üye Oldukları Sosyal Medya Uygulamaları

Öğretmenlerin üye oldukları sosyal medya uygulamaları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10: Öğretmenlerin üye oldukları sosyal medya uygulamaları

Öğretmen	Instagram	WhatsApp	Twitter	Facebook	YouTube	Threads	WhatsApp
Öğretmen 1	+	+	+	+	+	+	+
Öğretmen 2	+	+	+	-	+	-	+
Öğretmen 3	+	+	-	-	+	-	+
Öğretmen 4	+	+	+	-	+	-	+
Öğretmen 5	-	+	+	+	+	-	+
Öğretmen 6	-	+	-	+	-	-	+
Öğretmen 7	+	+	+	-	+	-	+

Öğretmenlerin tümünün üye oldukları sosyal medya uygulaması Whatsapp'tır. Ayrıca öğretmenler Twitter, Instagram ve YouTube gibi sosyal medya uygulamalarını da sıklıkla kullanmaktadır. Bir öğretmen (Öğretmen 1) haricinde Threads uygulamasını kullanan yoktur.

4.1.2.2.3. Öğretmenlerin Teknolojik Araçları Kullanım Amaçları

Öğretmenlerin teknolojik araçları kullanım amaçları "Mesleki Faaliyetler", "Bilgi Edinme", "İletişim" ve "Boş Vakit Değerlendirme" kodları ile incelemiştir.

4.1.2.2.3.1. Mesleki Faaliyetler

Öğretmenlerin teknolojik araçları kullanım amaçlarının başında mesleki faaliyetleri yer almaktadır.

Şu anda yani eğer o ya bulunmuş olduğumuz çalışma ortamımızda olduğumuzda, yani sabahleyin 8'de mesaiye geldiğimizde akşam 5 gibi ayrıldığımızda mesaide ise yani bilgisayarımız zaten sürekli aktif olması gerekiyor. Çünkü yönetsel olarak kullanmış olduğumuz bir program var. Bu programlarda yazışmalar takip ediliyor. Öğretmen 1

Cep telefonu derken de neden kullanmak zorundayım. Öğrenciler soru atıyorlar cep telefonundan cevaplayıp atarım diye. Banka hesaplarımı yönetebiliyorum. Kitapları oradan açabiliyorum. Yani daha çok mesleki anlamda kullanıyorum.
Öğretmen 5

4.1.2.2.3.2. Bilgi Edinme

Öğretmenler teknolojik araçları bilgi edinmek için de kullanmaktadır.

Ben sosyal medyada bir motivasyon görmüyorum. Sadece haber alma özgürlüğünü ortaya çıkarıyor. Benim için bir motivasyon ifade etmiyor. Mesela Telegram kullanıyorum. Öğretmenler grubu var. Orda bile aman aman bir şey yok yani. Öğretmen 5

Bilgi edinme ve iş yazışmaları. Öğretmen 7

4.1.2.2.3.3. İletişim

Öğretmenler teknolojik araçları iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadır.

Teknoloji kullanma doğrultusunda cep telefonlarında sosyal medya grupları özellikle WhatsApp'tan haberleşme resmi haberleşme. Öğretmen 1

Cep telefonumu telefon görüşmesi için kullanıyorum. İlerleyen süreçte de Whatsapp'da arkadaşlarla mesajlaşmak, Öğretmen 2

4.1.2.2.3.4. Boş Vakit Değerlendirme

Öğretmenler teknolojik araçları boş vakitlerini değerlendirmek amacıyla kullanmaktadır.

Son zamanlarda da sosyal medya Twitter, Instagram bu kadar. Bir de arada oyun için kullanıyorum. Öğretmen 2

4.1.2.3. Öğretmenlerin Öğrencilerin Teknoloji Kullanımlarına Yönelik Değerlendirmeleri

Öğretmenler öğrencilerin teknolojik araç kullanımlarını ve öğrencilerin teknoloji kullanımlarının biyo-psiko-sosyal yaşantılarına etkilerini okul sınırları dahilinde gözlemlemektedirler. Bu kapsamda oluşturulan kategoriler “Öğrencilerin Sık Kullandıkları Cihazlar”, “Öğrencilerin Vakit Geçirdikleri Uygulamalar”, “Öğrencilerin

Teknoloji Kullanım Amaçları” ve “Öğrencilerin Problemleri Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Değerlendirmeler”dir.

Genel olarak öğretmenler öğrencilerin bir kısmının teknolojiyi problemleri kullandıklarını düşünmektedir.

Yani genel yüzdelik olursa % 80'i aslında çok iyi. %60 70 civarında öğrencim teknolojiyi gayet güzel kullanıyor, verimli kullanıyor, ders odaklı kullanıyor, araştırma amaçlı kullanıyor ama diğer kalan %30'luk dilimse internet bağımlılığına kadar götüren bir süreç yaşıyorlar yani epey bir bağımlımız var. Öğretmen 3

Bireysel görüşmelerimizde de zaten görüyoruz uzun süreli kullanımları var. Ayrıca biz bir anket yapmıştık. Anketlerde de günlük 6-7 saat ortalama teknoloji kullanımlarını gördük. Öğrencilerimizde kullanımların sağlıklı kullanımların üzerinde olduğunu düşünüyoruz. Öğretmen 4

Genellikle bilinçsiz ve kontrolsüz kullanıyorlar ailelerde bu durumla baş edemiyor. Öğretmen 7

4.1.2.3.1. Öğrencilerin Sık Kullandıkları Cihazlar

Öğretmenlerin öğrencilerin teknoloji kullanımlarına ilişkin gözlem ve değerlendirmeleri ağırlıklı olarak öğrencilerin akıllı telefon kullanımı ve bu cihazlar aracılığıyla eriştikleri sosyal medya uygulamaları üzerine olmuştur. Öğretmenlerin ifadelerine göre öğrencilerin sıklıkla kullandıkları cihazlar akıllı telefonlardır.

Fatih Projesi doğrultusunda Wi-fi var. İnternet yoksa da bunu kullanıyor ve sürekli her dakikada ya da müzik hiçbir şey yoksa da kulaklıkla müzik dinliyor, yani sesli sessiz yani nöbetçi öğrenciye baktığımız zaman. Öğretmen 1

Okuldaki öğrenciler teknolojiyi yani telefon üzerinden daha çok görüyorum. Öğretmen 2

4.1.2.3.2. Öğrencilerin Vakit Geçirdikleri Uygulamalar

Öğretmenler öğrencilerin vakit geçirdikleri uygulamaların Whatsapp, Instagram ve dijital oyunlar olduğunu ifade etmektedir.

Çoğunlukla öğrenciler Instagram kullanıyorlar. Diğer sosyal medya hesaplarını da kullanıyorlar lakin Instagram öğrenciler arasında daha güncel kullanılan bir uygulama... Teknoloji bağımlılığında dijital oyun da çok etkili olduğunu görüyoruz. Sürekli olarak oyun oynuyorlar. Özellikle online olan oyunların başından kalkamıyorlar. Öğretmen 4

Genelde şunu söyleyeyim, sosyal medya, Whatsapp üzerinden veyahut da diğer video sitelerinde video izlemek. Oyun oynuyorlar, ben gözlemlediğim ve özellikle nöbetçi öğrencilerde filan gözlemlediğim bir bakıyorum açmış oynuyor, oyun oynuyor ve kesinlikle gelende gidenler sanki dünyayla bağlantısı kopmuş gibi mesela. Öğretmen 6

Bazen sınıflarda ben de sizler gibi deneyler yapıyorum. Bunlardan bir tanesi de özellikle sosyal medya hesapları ile ilgili oluyor. Instagram hesabı olanlar kimler diyorum. İşte en az 25 kişi birden elini kaldırıyor. Öğretmen 5

4.1.2.3.3. Öğrencilerin Teknoloji Kullanım Amaçları

Öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanım amaçlarının “İletişim Kurmak”, “Eğitim” ve “Sosyalleşme” olduğunu belirtmişlerdir.

4.1.2.3.3.1. İletişim Kurmak

Öğretmenler öğrencilerinin iletişim kurmak amacıyla teknolojik araçları kullandıklarını ifade etmiştir.

Instagram'dan hesaplaşmaya yani bu da Instagram şeylerinde mesajlaşarak böyle randevu oluşturup gelip kavga dövüş etmeye çalışıyorlardı. O gibi durumlarda kullandıkları oluyor öğrencilerin. Öğretmen 1

4.1.2.3.3.2. Eğitim

Öğretmenler öğrencilerinin teknolojik araçları eğitim faaliyetleri kapsamında kullandıklarını ifade etmiştir.

Araştırma ödevi yapma. Film izlemek, kitap okumak. Bu ödev yapma artı yani mesela araştırma konularında proje konuları da araştırıyorlar. Proje konularını araştırıyorlar. Yani ders var gelecekler içinde hazırlıklar yapıyorlar ona göre. Öğretmen 3

4.1.2.3.3. Sosyalleşme

Ayrıca öğretmenler öğrencilerinin teknolojik araçları sosyalleşmek için kullandıklarını ifade etmiştir.

Daha çok sosyalleşme amacıyla sosyal medyayı kullanıyorlar. Mesajlaşma, haberleşme için kullanıyorlar. O şekilde. Öğretmen 4

4.1.2.3.4. Öğrencilerin Problemlı Teknoloji Kullanımlarına İlişkin Değerlendirmeler

Öğretmenlerin öğrencilerin teknolojiyi problemlı kullanımlarına ilişkin değerlendirmeler “İşlevsel Olmayan Kullanım”, “Yoksunluk”, “Çatışma”, “Nüks”, “Akış” ve “Bağıllık/Bağımlılık” kodları ile ele alınmıştır.

4.1.2.3.4.1. İşlevsel Olmayan Kullanım

Öğretmenler öğrencilerinin teknolojiyi işlevsel ve işlevsel olmayan şekillerde kullandığını ifade etmektedir. Ancak ağırlıklı olarak teknolojinin işlevsel olarak kullanılmadığı vurgusu hakimdir.

Büyük çoğunun kullanma amaçları oyun. Bazen ödev veriyorum. Ödev derken proje ödevi. Bilgisayarda yazması gerekir. Word dosyası ya da Excel'i iyi kullanması gerekir. Burada çok pratik olduklarını görmedim. İnternette araştırma yapıp o araştırmayı slayta dönüşmeleri gerekiyor. Onu da pek görmedim. Şeyleri biliyorlar mesela şifre kırma, oyunların şifresi kırma ya da linklerle aşma, okulların interneti sınırlı belirli yerlere giremiyor ama bunları aşmayı bilebiliyorlar. Onun haricinde oyun oynamayı iyi biliyorlar. Öğretmen 2

Yani teknolojiyi iyi yönde kullananlar da var. Kötü yön diyemeyiz aslında çocuklar için bu bir merak. Örneğin ödev verildiğinde bazıları güzelce araştırıyor ödevlerini yapıyor, teknoloji vasıtasıyla yapılan bir ödev aynı anda bütün herkese yayılabiliyor. Diğerleri de hazır konabiliyor. Öğretmen 2

Teknolojiyi çok iyi kullanan öğrencilerim de var. Hocam şu konu anlatımından şu videoyu izledim diyerek gelen öğrencim de var. İyi güzel. Yalnız kitaptan şu soruyu çözerken ben bunu yapamadım, nasıl olacak diyor. Benden pdf halinde kitap isteyen çocuklar da var. Tahtaya kitapları yansıtıyorum. İsteyen istediğini

seçsin diyorum yani iyi kullananlar da var. Yok değil ama bu oran ne kadardır. %10-15 ancadır. Öğretmen 5

...bireylerin yabancı dil öğrenimi ile ilgili bir şeyler kazandırılabilir. Ancak götürdükleri getirdiklerinden çok çok fazla. Öğretmen 4

...Fatih Projesinin etkileşimini tahtalarında buna benzer durumlarda onlara işte bir şey gönderip kod gönderip bazı oyun uygulamaları var ders öğretimi doğrultusunda cep telefonlarından onlarla etkileşimli bir şekilde eğitim uygulamaları da yapıyorlar. Az da olsa böyle bir şey içinde kullanıyor çocuklar. Öğretmen 1

4.1.2.3.4.2. Yoksunluk, Çatışma ve Nüks

Öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanımlarını değerlendirirken bağımlılık kriterlerinden belirginlik, yoksunluk ve çatışmaya değinmektedir.

...etkiliyor hem de bazen çok uç noktalara kadar gidebiliyor. Yani uç noktadan kastettiğim anne babaya karşı gelmeye kadar, işte bu kreşteki çocuktan tutun lisedeki öğrenciye kadar yani... Kreşteki çocuklara telefon, tablet vermediğinizde kendilerini yerlere atıyor. Bunu kendi yeğenlerimde de görüyorum. Kavga edip çığılıklar atarak kendini yere atabiliyor. Aleni bağımlılıktır. Öğretmen 5

Öğrencilerin sanal dünyanın akışında kaybolması öğretmenler tarafından şu şekilde yorumlanıyor:

Öğrencilere sorduğumuz zaman da ne kadar vakit geçiriyorsun... Ya çok az, 1-2 saat diyorlar. Aileler de aynı şekilde şikâyetçi. İşte aile uzun süreli kullandı kalk başından diyor. Çocuk yok ya daha olmadı diyor. Yani geçirilen sürenin farkında değil. Öğretmen 4

Bunların hiçbiri artık hemen hemen kalmadı yani. Bu neden çünkü teknolojiye olan bağımlılıktan dolayı. O anda orada oynarken eğer siz bilmiyorum nasıl bir şey Kendilerinden geçiyorlar yani yanlarından geçen kişiyi görmüyorlar, çağırılan duymuyorlar. Mesela kendilerini çağırıyor, oradan öğretmeni çağırıyor bir başkası arkadaşısı da çağırsa bundan haberdar değiller yani. Çünkü tamamen teknolojiye konsantre olmuşlar. Öğretmen 6

Çocuklar normal birçok değerli eşyası falan alırsın. Yasak ya sonra geri al dersin onların içinde hiçbir tepki göstermezken, telefonu aldığı anda çocuk telefonu geri almak için her türlü yolu deniyor. Her türlü yolu deniyorlar. Öğretmen 6

4.1.2.3.4.3. Bağlılık/Bağımlılık

Kimi öğretmenler öğrencilerinden bazılarının bağımlı olduğunu söylemektedir.

Beyin olarak kullanılabileceğini, yetiştirebileceğini düşünüyorum bu çocukların. Çok farklı çocuklar. Evet, çocuklar değil her sanırım ama olması gerçeği yani hani bağımlı dediğim çocuğun bir tanesi gerçekten çok büyük bir beyin. Öğretmen 3

Çok ileri düzeyde bağımlılık var ve aileler bundan çoğu da haberi yok. Öğretmen 6

4.1.2.4. Teknoloji Kullanımının Etkileri

Öğretmenlerden öğrencilerinin teknoloji kullanımlarının biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik etkilerine ilişkin gözlem, deneyim ve düşünceleri öğrenilmiştir.

4.1.2.4.1. Biyolojik

Öğretmenler teknolojinin öğrencilerin yaşamında önemli bir yer kaplamasıyla yeme alışkanlıklarının değiştiğini, duruş bozuklukları ve uyku sorunları yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Yemek yemeyenler ailesi yemek yesin diye yemeğini çayını bilgisayarın başına getiren aileler var. Yani bağımlı dediğimiz şey tamamen bağlı. Yani bilgisayara resmen yapıştırıcıyla bağlanmış insanlar, öğrenciler. Öğretmen 3

Çok hızlı tüketiyorlar. Yani teknolojiyi çok hızlı tükettiğimiz gibi hayatı da çok hızlı tüketiyorlar ve çok kolay harcıyorlar. Bunu yeme alışkanlıklarında da yapıyorlar. Bizim kuşak tencere yemeği ister ama onlar daha çok kuru gıdalar ya da ayaküstü hızlı yiyecekler istiyorlar. Tıpkı teknoloji gibi o yiyecekleri de hızlı tüketiyorlar. Öğretmen 5

En başta oturma bozukluğu var. Yani siz bir tableti elinize alınız ve sürekli böyle durduğunuzda omuzlar, oturma bozukluğu şu yaşta var. Öğretmen 5

Yani spor yapamıyor, yürüyüşe çıkmıyor, hareketsiz kalıyor. Öğretmen 4

Geç kalma oluyor. Ayrıca bir bakmışız derste uyuyor çocuk... Aileyle görüştüğümüzde ise hocam odasında telefonla oynuyor. Söylediği tek şey telefon. Öğretmen 6

Bilgisi olmadığını ifade eden bir öğretmen de bulunmaktadır.

Bu konuda çok fikrim ve bilgim yok. Öğretmen 7

4.1.2.4.2. Psikolojik

Öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanımı yüzünden psikolojik anlamda etkilenimlerinin davranış değişiklikleri, çok uyaran tüketimine alışma ve kendini teknolojik araçlar üzerinden gerçekleştirme şeklinde yaşandığını ifade etmiştir.

Oynadıkları oyundaki karaktere direkt bürünüyorlar ve etraftaki insanlara o şekilde davranıyorlar. Mesela kılıçlı, vurdulu kırdılı bir savaş oyunu ise bahçeye çıktığı zaman koşarken arkadaşına hızlı bir şekilde vurması onun için olağan bir şey. Bu şiddete de dönüşebiliyor. Bazı kız çocuklarının Hello Kitty tarzı oyunlar oynarsa gerekli olgunluğa ulaşamıyorlar. Bu sefer de çocuk gibi davranmaya çalışıyorlar. Direkt davranış bozukluğunu varsayalım. Öğretmen 5

Çocuklar hızlı tüketmeye alışmışlar. Yani size şöyle tarif edeyim. Instagram'da böyle fotoğrafı çevirip beğenmek için 2 defa tıklıyor ya hatta ben bunu çocuğun birinde denedim. Dersin sonunda son 10 dakika serbest bıraktım. Arkadaşların fotoğraflarına bakıyor. 2 tanesini beğendi geçti. 4-5 fotoğraf önce bir arkadaşının fotoğrafını beğendin dedim. Evet dedi. Tişörtü ne renkti dedim. Hatırlamıyorum dedi. Yani o an onu tüketti bitti ve ona hiçbir katkı sunmuyor. Öğretmen 5

Şimdi bireyler kendi zayıf yönlerini oyundaki güçlü yönleriyle kapatmaya çalışabiliyor. Kapattığı yönler artık kendinin zayıf yönlerini görememesine neden oluyor. Arkadaşlar arasında yaşanan bir çatışmada insanlar o karaktere büründüğü zaman insanlar da böyle biri olmadığını biliyor zaten ve çatışmalar ortaya çıkıyor. Öğretmen 4

4.1.2.4.3. Sosyal

Öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanımı nedeniyle sosyal yaşantılarında deneyimledikleri sorunların yalnızlaşma, iletişim sorunları şeklinde yaşandığını

belirtmişlerdir. Öğretmenlere göre öğrenciler dijital dünyada var oldukları ve var olmadıkları için de yalnızlaşmaktadır. Yani dijital dünyaya kapılan ve gerçek dünyada olmayan öğrenciler sosyal ortamlara girmemekte ve yalnızlaşmaktadır. Bir diğer taraftan dijital platformlar üzerinden kurulan etkileşimli ortamlara katılmayan öğrenciler yalnızlaşmaktadır.

Ben öğrencilerime vampir diyorum. Gündüz saati perdeleri çekip kenarlara büzüşüyorlar. Çünkü evde de geceleri oynamaya alıştıkları için herhalde o ortamı yaratıyorlar. Ya da aydınlıkta ekran iyi görünmüyor. Bu yüzden yalnız bir şekilde köşelere çekiliyorlar. Ders boşluklarında sürekli oyun oynuyorlar. Bu da yalnızlaştırıyor. Öğretmen 2

Buraya geldiğinde okula geldiği zaman oyun oynamayan birey grup dışı kalabiliyor. Çünkü diğer arkadaşları oyundan bahsediyor ben bunu yaptım, şunu yaptım diye. Öğretmen 4

Fiziği Youtube'da açar, öğrenir ama selamlaşmayı öğrenemez. Konuşmayı öğrenemez. Öğretmen 3

Sosyal medya genelde emoji diye ifade edilen bu tür şeyleri kullanıyorlar. Neredeyse dili de unutacaklar herhalde böyle ilerleyen zamanda oraya bir farklı bir şey gelecek araya herhalde... Öğretmen 1

4.1.2.4.4. Akademik

Öğrencilerin teknoloji kullanımını nedeniyle yaşadıkları sorunlar akademik yaşamlarını da etkilemektedir. Öğretmenlerin anlatımıyla teknoloji kullanımını nedeniyle uyku sorunları yaşayan öğrenciler okulda dersi dinlemekte güçlük çekmektedir.

Geç kalma oluyor. Ayrıca bir bakmışız derste uyuyor çocuk... Aileyle görüştüğümüzde ise hocam odasında telefonla oynuyor. Söylediği tek şey telefon. Öğretmen 6

Öğretmenler öğrencilerin dil bilgisi edinmelerinde teknoloji kullanımının bozucu bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilere şunu söylüyorum. Yapabileceğiniz matematik sizin Türkçe bildiğiniz kadardır. Ne kadar Türkçe biliyorsanız o kadar Matematik yaparsınız. Teknoloji dil yapısını da bozuyor. Mesela ne Türkçe konuşuyorlar ne yabancı dilde

konusuyorlar. SS alalım diyorlar. Onun adı screnshot yani ekran görüntüsü almadır. Yani davranış bozuluyor, dil bozuluyor. Öğretmen 5

Öğretmenlerin çocukların kişisel özelliklerinde vurguladıkları bir özellik olarak kolaycılığa alışmanın akademik yaşamı da etkilediği görülmektedir:

Teknoloji de şöyle bir şey var. Sorunun üzerine telefonu tuttuğunuzda size sorunun çözümünü veriyor. Bu amaçla da kullanıyorlar. Kitapta çözdüğü soruyu yanlış çözdüyse kare kodu okutarak direkt o sorunun çözümüne de ulaşabiliyor. Yani her şey dönüp dolaşıp aynı şeye geliyor. Olayların farkında olan öğrenci çok iyi kullanıyor. Ama bilinçli olmayan öğrenci tamamen kendini kaptırabiliyor. Öğretmen 2

Ödev veriyor öğretmen bir bakmışsın bir internet sitesinden çoğu zaman da bu interneti altındaki adresi dahi oluyor şeyleri var. Onlar bile değiştirmedini her şeyi de oradan yazdığı yazdırıp alıp geliyor yani. Öğretmen 6

Öğretmenler öğrencilerin odaklanma sorunları yaşadıklarını belirtmiştir.

Teknoloji bağımlılığı olan öğrencinin akademik başarısı düşüyor. Çünkü odaklanma problemleri yaşıyorlar. Yani odaklama problemleri ise bireyde dikkat dağınıklığına neden oluyor. Çünkü birey uzun süre oyunla haşır neşir olduğu için oyunu bıraktığında da tüm bireylerde olduğu gibi bir yoksunluk hissediyor. Bu yoksunluk bireyde üzüntü, öfke, tepkisellik gibi durumlara neden oluyor. Bu durumlar tekrar dersin başına oturduğu zaman ders biraz daha monoton bir şey, hareketli bir durum yok, önünde bir kâğıt var ve sürekli onu okuyacaksın, sabit kalacaksın ama oyunda bir hareketlilik var, karşıdaki ekran hareket ediyor, karşıdaki kişiler hareket ediyor ve sürekli pekiştireçler var. Öğretmen 4

4.1.2.4.5. Ekonomik

Öğretmenler öğrencilerin teknolojik araç kullanımları nedeniyle ekonomik anlamda da etkilendiklerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

Hani madde bağımlılarından hepimiz biliriz. Madde bağımlılığı yoksunluğu yaşayan kişi bir şekilde o parayı bulup madde yoksunluğunu gidermeye çalışır. Bazen hırsızlık yapar, bazen birinden borç ister geri vermez. Aynı şekilde oyun

bağımlılığında da aileden habersiz bu durumlarla da karşılaşabiliyoruz. Karttan para kullanma gibi ya da annesinin babasının cebinden para alarak gidip PTT üzerinden yatırma gibi durumlar olabiliyor. Ailenin ekonomisine de zarar verebiliyor. Öğretmen 4

Kısa yoldan para kazanmak isteyenler bu sevdada vardır ama bilgim yok. Şunda bilgim var. İddia oynayanlar var. Eskiden iddia bayilerine gidiyorlardı. Şimdi telefondan iddia oynuyorlar. Sınıftan herkes mesela 2-15 TL falan veriyorlar. Tutarsa 45-50 olur çekirdek-kola yaparız diyerek oynuyorlar. Youtuber olmak ya da fenomen olmak gibi çok hayali olanlar elbette vardır ama bilgim yok. Öğretmen 2

4.1.2.5. Öğrencilerde Problemlı Kullanımın Nedenleri

Öğretmenlere öğrencilerin teknolojiyi problemlı kullanmalarındaki nedenlerin neler olabileceği sorulmuştur. Öğretmenler problemlı kullanımın nedenlerini “Yaş”, “Sorun Çözme Yöntemi Olarak Kullanma”, “Yalnızlık”, “Ailenin Etkisi”, “Eğitim Sisteminin Dönüşümü” ve “Ekonomik Faktörler” kategorilerinde değerlendirmişlerdir.

4.1.2.5.1. Yaş

Öğretmenler lise düzeyinde 9 ve 10. sınıfların 11 ve 12. sınıftaki öğrencilere kıyasla daha risk altında olduğunu, iş yaşamına katılmayla problemlı teknoloji kullanımının ortadan kalkacağını ifade etmişlerdir.

Özellikle sekizinci, dokuzuncu ve 10. Sınıflarda bu problem fazla. Yani 11. Sınıflarda hedef oluşuyor. Artık üniversite hedefi var. 12'ye bir adım kaldı. Üniversiteye 2 adım kaldı. 12. Sınıf dediğimiz zaman zaten üniversiteye hazırlık olduğundan dolayı birazcık daha bilgisayardan ve telefondan uzak ulaşabiliyorlar. Ama en tehlikeli dönem aslında şu anda şu anda ben sekizinci sınıfları söyleyebiliyorum ama bunlar çok daha alt sınıflara düştü bence. Özellikle dokuzuncu sınıf çok zor sınıf. Çünkü kimlik bulan bunalımı var. Öğretmen 3

Hep cep telefonuyla sanki hayatları var gibi görüyoruz ama bir iş hayatında bu kadar yoğun değil, iş hayatında çalışma saatleri dışında orada bir sınırlılık var. Tabii artık yetişkin oluyor, sorumluluklar ortaya çıkıyor. Para kazanmanız gerekiyor işte bundan sonra yaşantı siz buradan bir kariyer oluşturmanız

gerekıyor onun için anne baba ya da öğretmenin söylediği değil de sizin hayatla ilgili gerçekleri gördükçe sizin kendi sınırlandırmalarınız var. Yani o ya yani patron dese ki al şu telefonunda oyun oyna dese belki oynamayacak yani. Çünkü orada hazırlaması gereken yapması gereken bir iş yükü var. Onu da tamamlaması gerekiyor. Öğretmen 1

4.1.2.5.2. Sorun Çözme Yöntemi Olarak Kullanma

Bir öğretmen bağımlılığın yaşanan sorunlara yönelik sorun çözme yöntemi olarak kullanılmasından kaynaklandığını şöyle ifade etmektedir.

Bağımlılık dediğimiz şey bir şeyleri basturmaktır... Anne baba çocuğa kızabiliyor, sinirlenebiliyor, bazen şiddet de uygulayabiliyor. Ancak öfkeli olduğunu dile getirmek yerine şu an da sana karşı çok öfkeliyim demek yerine şiddete başvurduğu zaman bireyin ruhunda onarılmaz yaralar açabiliyor. Bu yaraların tamirinde de bağımlılıkların işe yaradığını düşünebilirler. Hani bu yarayla yüzleşmemek için birey teknoloji ile o bağımlılığı, yarayı tedavi etmeye kalkabiliyor. Öğretmen 4

4.1.2.5.3. Yalnızlık

Öğretmenler öğrencilerin yalnız kalmamak amacıyla ya da yalnızlık durumunda teknolojik araçlara yöneldiğini ifade etmektedir.

Bireyselliği tercih ediyorsa sosyal bir alanı yoksa arkadaşlığı yoksa arkadaş çevresi yoksa tamamen arkadaşı bilgisayar oluyor. Öğretmen 3

Oyundan bahsetmediğin zaman grup dışı kalıyorsun otomatikman. Bunun için belki oyun bağımlılığı olmayan çocuklarda bu şekilde oyun bağımlılığına yönelmiş olabiliyorlar. Yani, biz insanlar olarak biyososyal varlıklarız. Sosyalleşmeye ihtiyacımız var. Sosyalleşme sürecinde eğer ki dışlanma dediğimiz şey çok önemli bir durum. Sizin de arkadaş çevreniz var onlar tarafından dışlandığınızı düşündüğünüzde kabul edilmek için bazı refleksler yaparsınız. Bunun bir de ergenlik çağına tekabül eden bir zamanda arkadaşları tarafından dışlanması birey için daha ağır sonuçlar olabiliyor. Öğretmen 4

4.1.2.5.4. Ailenin Etkisi

Öğretmenler sağlıklı bir aile içi iletişimin olmamasının çocukları teknoloji kullanmaya sevk ettiğini ifade etmektedir.

Erken yaşta çocuklarıyla düzgün iletişim kuramayan ailelerin çocuklarının kendilerini rahat bırakması için teknolojiyle buluşturması ve kontrol edilmemesi çocuklarda ileride de bu durumun devam etmesini sağlıyor. Formdaki Öğretmen Ailesiyle dışarıya çıkamıyorsa en azından telefonla, bilgisayarla vakit geçiriyor. Öğretmen 5

Genellikle ailede ilişkisi olmayan çocuklar teknolojiyi bağımlılık düzeyinde kullanıyorlar. Öğretmen 7

4.1.2.5.5. Eğitim Sisteminin Dönüşümü

Öğretmenlerden biri eğitim sisteminin teknolojik dönüşümden etkilenmesinin çocukların teknolojik araçlara bağlılığını artırdığını söylemektedir.

Bu çocuk şimdi teknolojiden kopabilir mi? Mesela YÖK uzaktan eğitimi teşvik eder hale geldi. Bir şey oldu mu hemen EBA, Zoom yani teknolojinin içerisindeyiz. Öğretmen 2

4.1.2.5.6. Ekonomik Faktörler

Öğretmenlerden biri ekonomik olanaksızlıkların çocukları teknolojik araçlara yönlendirdiğini belirtmektedir.

Gelir düzeyindeki düşüklük bu sarmalı, bu teknolojik cihaz boğmacasını tetikliyor. En azından vakit geçirebiliyor. Öğretmen 5

4.1.2.6. Öğrencilerin Davranışlarının ve Kişisel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanımlarına ilişkin gözlem ve düşüncelerini paylaşırken öğrencilerin davranışları ve kişisel özelliklerinden de bahsetmişlerdir. Özellikle teknolojik dönüşüme ve yeni neslin kendine has dinamiklerine vurgu yapmışlardır.

Öğretmenlerin öğrencilerin davranışları ve kişisel özelliklerine ilişkin değerlendirmeleri “Aile ile İlişki ve Etkileşimler”, “Pandemi Sonrası Değişen Davranışlar”, “Eski-Yeni

Nesil Farklılıkları”, “Kolaycılık”, “Güçlü Yanlar”, “Öz-Farkındalık Eksikliği”, “Öz-Kontrol Eksikliği” olarak kategorileştirilmiştir.

4.1.2.6.1. Aile ile İlişki ve Etkileşimler

Öğretmenler, bazı ebeveynler ile çocuklar arasında sağlıklı ilişkilerin olmadığını ve bu durumun nedeni ve sonucunun teknoloji kullanımından kaynaklandığını düşünmektedir.

Eskiden ataerkildi, anaerkildi şu anda çocuk erkil oldu aileler. Çocuk ne derse oluyor. Öğretmen 3

Cep telefonu, bilgisayar tecrübe almayı ya da anne ve babalarla günü değerlendirmeyi ya da onlarla ilgili bir sohbeti bir kere ailedeki bu iletişimi kapatıyor. Eğer öyle değilse bir odaya kapanıyor. Çocuk odada yani ne yaptığını çok fazla da bilmiyoruz işte. Öğretmen 1

Çok basit bir şekilde şunu söyleyeyim, arkadaşlar küfürlü mü yazıyor, başka bir şey mi yazıyor. Bu şekilde daha yapıyorlar, birbirlerine karşı anormal şekilde değişik sözler yazmaya başladılar. Teknoloji... İşte en çok basit tabii ki şeyde telefon üzerinden. Öğretmen 6

4.1.2.6.2. Pandemi Sonrası Değişen Davranışlar

Öğretmenler yaşanan Covid-19 pandemisi ile öğrencilerin psikolojik, sosyal ve akademik olarak etkilendiklerini ifade etmektedir.

Şimdi tabii o özellikle pandemiden sonra şöyle geçen yılki öğrenci davranışları anormal şekilde korkunçtu. Yani öyle ki sanki geçen yılki eğitimde okulun ne kadar önemli olduğunu gösterdi. Öğretmen 6

4.1.2.6.3. Eski-Yeni Nesil Farklılıkları

Ayrıca öğretmenler değişmekte olan nüfus dinamiklerini eski ve yeni nesiller üzerinden yorumlamışlardır.

Aslında bizler yaşlandıkça yeni nesilden şikâyetçi oluyoruz. Yenilikler biz yaşlıları korkutuyor. Değişime ayak uydurmak çok zor. Var olanı muhafaza etme çabası içindeyiz. 20 yıl öncede aynıydı. Şimdide aynı sonra da aynı olacak. Öğretmen 2

Eskiden bir şey şey vardı, yani sigara içmek filan okulun yakınlarında şunlarda falan, içmek imkânsız gibi bir şeydi. Yani çocuklarda bu nasıl diyeyim, korkudan ziyade ayıp olmasın, öğretmenime ayıp olmasın, öğretmenim görürse yanlış anlamasın diye. Şimdi fark etmiyor. Kapıdan çıktığı anda çocuk sigarasız da yakıyor çoğunlukla. Öğretmen 6

Twitter'da o kelimeleri okumak onlara zor geliyor. İstemiyorlar. Yani öğrencilerde benim gördüğüm bunlar. Yani onların yoğun bir şekilde Instagram hesapları var ama okuma yanlısı değiller. Hiçbir zamanda olmayacaklar. Bunlara benim çocuklarım da dâhil. Öğretmen 5

4.1.2.6.4. Kolaycılık

Öğretmenler yeni neslin bir özelliği olarak gördükleri kolaycılığa vurgu yapmaktadırlar. Özellikle sosyal medya uygulamalarının gelir getirmeye başlamasıyla öğrencilerin geleneksel iş ve uğraşı alanlarından gelir elde etmek yerine dijital platformlardan gelir elde etme isteklerine değinmişlerdir.

85 milyonda kaç tane Youtuber vardır. Mesela 100 tane mi senin de öyle olma ihtimalin 85 milyonda 100'dür, sanıyorlar ki kendileri de aynı formatta olacak. Böyle hiç çaba harcamadan kolayca tüketip zengin olup rahatça hayat yaşayacaklar. Öğretmen 5

Üniversitenin hiçbir şey olduğunu öğreniyorlar ve sonra ben kısa yoldan nasıl para kazanabilirim, ne yapabilirim, nasıl bir çıkış yolu bulabilirim ve böyle bir meslek edinmeye çalışıyorlar. Öğretmen 3

İstediğim herşey ayağıma gelsin, elimde telefonum olsun, internetim kesilmesin, telefonumun şarjı sürekli olsun. Bunlar da bir engelle karşılaşırlarsa isyan ediyorlar. Öğretmen 2

4.1.2.6.5. Güçlü Yanlar

Öğretmenler öğrencilerin içinde bulunduğu yeni nesli kendi nesillerden hareketle değerlendirseler de öğrencilerin güçlü yanlarını da vurgulamaktadırlar. *Bir de öğrencilerin performansı hiç belli olmuyor. Benim bir tane öğrencim 9.sınıfta çok kötüydü. Dersleri de kötüydü.10.sınıfta da çok kötüydü. Hatta 12.sınıfın başında okuldan atılacaktı yaptığı zekice bir şey ama yasa dışı bir şeydi. Sonra olayların farkına*

vardı. Çalışması gerektiğini anladı. Çalıştı ve Türkiye üçüncüsü oldu. Böyle örneklerde var. Şimdi öğrenci farkına vardığı an başarıyı elde etmesi çok kolay. Öğretmen 2

4.1.2.6.6. Öz-Farkındalık Eksikliği

Ayrıca öğrencilerin güçlü yanlarının keşfedilmesinde olduğu gibi davranışlarının genelinin keşfedilmesi anlamında da öz-farkındalığın gelişmesine ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir.

Çocuğun yaptığı hareketin yanlış olduğunu da bilmiyor ne var ki sanki bunu da yapacak diyor. Bir şey mi var yaptım hocam diyor. Normal bir şeymiş gibi karşılıyor yani. Bunu farkında değil, çocuk yani aslında yaptığını normal bir davranış olarak görüyor. Yanlış bir davranış yaptığı. Öğretmen 6

4.1.2.6.7. Öz-Kontrol Eksikliği

Öz-farkındalığa duyulan ihtiyaç kadar öz-kontrole de ihtiyaç duyulduğu vurgusu yapılmaktadır. Öğretmenler kimi öğrencilerinin öz-kontrol geliştirebildiklerini kimilerinin geliştiremediklerini ifade etmiştir.

Tabii tabii yani şunu söyleyeyim, en önemlisi de şu, artık çocukların kontrolü ne ailede ne de okulda. Kesinlikle diyorum ki, teknoloji yani sosyal medya ve sosyal medyada iletişim aletlerinde... Öğretmen 6

Kendisine sınır koyan öğrenciler var, çocuklar var, gençler var. Öğretmen 1

4.1.2.7. Okullarda Teknolojinin Sağlıklı Kullanımına Yönelik Gerçekleştirilen Faaliyetler

Öğretmenler buldukları okullarda öğrencilerin sağlıklı teknoloji kullanım davranışı kazanmaları, teknolojik araçların aşırı kullanımından daha az zarar görmeleri için çeşitli faaliyetler gerçekleştirmektedirler. Bu faaliyetlerin başında -öğrencilerin teknoloji kullanımını keşfetmek amacıyla yapılan gözlemler ve ölçümler gelmektedir. Ayrıca MEB tarafından alınan kararlar telefonlar toplanmakta ve kimi zaman da öğrencilere bilgilendirici çalışmalar, seminerler düzenlenmektedir.

4.1.2.7.1. Bağımlılığın Ortaya Konulmasına İlişkin Çalışmalar

Öğretmenlerin çalıştıkları okullarda öğrencilerin sağlıklı teknoloji kullanım davranışı kazanabilmeleri için çeşitli faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Teknoloji bağımlılığı okulların gündemde yer alan önemli bir konu olmaktadır.

Bugün de bir toplantıda gündeme geldi. Cep telefonlarından çocukları nasıl uzaklaştırabilirsiniz. Yani uzaklaştırmak gerekiyor mu? Onu da bilemiyorum. Çünkü bu geleceğin teknolojisi bu. Buna eğer adapte olamazsa çocuklar daha sonraki gelecek teknolojiye uyum sağlamaları bence zor olacak gibi. Hani uzaklaştırmak yerine kullanımını biraz sınırlandırmak gerekiyor diye düşünüyorum. Öğretmen 1

Öğretmenler bu konu üzerine öğrencilerin durumunu ortaya koymak için sıklıkla gözlem yapmakta ve çeşitli ölçme ve değerlendirme yöntemlerinden yararlanmaktadırlar.

Şimdi bu yüzde tabii öyle bir hesabımız değerlendirmemiz yok ama bir verimiz yok elimizde. Ancak yani çocukların sınıfta öğretmenlerin şikayetinden işte telefonunu kapat, telefonunu oynama gibi genellikle öğretmenler kurulunda ve konuştuğunuzda değerlendirme yaptığımızda ya da toplantıda cep telefonuna nasıl çözüm bulalım diye bilgiler geldiğinde anlıyoruz ki çocuklar cep telefonuna fazlaca oynuyorlar. Öğretmen 1

Bireysel görüşmelerimizde de zaten görüyoruz uzun süreli kullanımları var. Ayrıca biz bir anket yapmıştık. Anketlerde de günlük 6-7 saat ortalama teknoloji kullanımlarını gördük. Öğrencilerimizde kullanımların sağlıklı kullanımların üzerinde olduğunu düşünüyoruz. Öğretmen 4

Bazen sınıflarda ben de sizler gibi deneyler yapıyorum. Bunlardan bir tanesi de özellikle sosyal medya hesapları ile ilgili oluyor. Instagram hesabı olanlar kimler diyorum. İşte en az 25 kişi birden elini kaldırıyor. Öğretmen 5

4.1.2.7.2. Telefonların Toplanması

Okullarda öğrencilerin teknoloji kullanımını kontrol altına almak amacıyla uygulanan başlıca uygulama telefonların toplanmasıdır. Bu uygulama kimi zaman öğrenciler tarafından ihlal edilse de çoğu okul uygulamayı yürütmektedir.

Biz okulda bunun önüne geçmek için telefonları birinci ders topluyoruz dolaba kilitliyoruz. Anahtarı da okul idaresine teslim ediyoruz. Akşam son ders bitiminden 5 dakika önce başkan anahtarı alıyor ve telefonları dağıtıyor. Uygulama bu ama bu uygulama deliniyor mu evet. Öğrencilerden teslim etmeyenler oluyor. İki telefon taşıyıp birini teslim eden oluyor. Geç geliyor ve geç geldiğinde telefonlar toplanmış oluyor. Öğretmen 2

4.1.2.7.3. Seminer

Okullarda teknoloji kullanımı üzerine seminerler yürütülmektedir.

E tabii ki yapıyoruz, tabii ki yapıyorlar yani teknoloji bağımlılığı adı altında mesela her sene 11. Sınıflar hedef alınıyor. 11. Sınıflar gidiyor, teknoloji ve siber zorbalık vesaire bunlarla ilgili seminerler alıyorlar. Aynı zamanda rehber öğretmenimiz velilere ve öğrencilere seminerler veriyor. Yani olabildikçe biz onları bir şekilde aydınlatmaya çalışıyoruz ama ne ölçüde yararlı? Ya da zararlı bilemeyeceğim ama yani yararlı olduğunu düşünüyorum. Çünkü iyi bir okul kötü bir okul değil. Öğretmen 3

Kurallar belirli bir mantık düzeyinde kurulmadıysa, bir mantığa dayandırılmadıysa karşı tarafta her zaman tepkiselliğe neden olur. Biz burada amacımız budur. Okul için geldik, ders için geldik vs. Öğretmen amacını açıklar ve bazı kurallarımız bazı sınırlarımız var, sınıfta şunları yapamazsın gibi. Bunlardan bir tanesi telefon kullanamayız. Çünkü ders işleyeceğiz. Bunun mantığını bireye anlatabilirsek sorunların ortadan kalkacağını düşünüyorum. Diğer şekilde kaldırın telefonlarınızı dediğimizde karşı tarafı savunmaya geçiriyoruz. Öğretmen 4

Her sınıf düzeyinde düzenli aralıklarla özellikle teknoloji bağımlılığı semineri veriliyor ve herkes katılıyor. Öğretmen 7

4.1.2.7.4. Rehberlik Servisinin Faaliyetlerine İlişkin Değerlendirmeler

Öğretmenler okulun ve rehberlik servisinin yaptığı çalışmalara ilişkin değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Öğretmenlerden biri bilgilendirme faaliyetlerinin işe yaradığını gözlemlerken bir diğeri öğretmenlerin bu faaliyetlerinin işe yaramadığını düşünmektedir.

Okullarda yapılan seminerler ile bir öğrenci eve gidip bizim internet kullanımımız çok fazla diyor. Öğretmen 4

Biz mesela kullanıyoruz. Yeşilay haftasında madde bağımlılığı ile ilgili slaytlar 15-20 dakikalık. Bu farkındalık yaratmıyor. Hiç de ciddi dinlemiyorlar. Yani onlarla nasihat içinde yaptığınız hiçbir şey farkındalık yaratmıyor. Aslında bir şekilde yaşaması gerekiyor. Ya da bir öğretmenin ona farkındalık yaratması çok zor oluyor. Neden? Çünkü öğretmenle sürekli birlikteler. Anne babası gibi öğretmenin söyledikleri nasihate dönüşüyor. Çocukların fenomenleri var. Yani lider gördüğü, çok değer verdiği kişiler var. Eğer onlar bir şeyler söylerse belki. Öğretmen 2

Diğer yandan Öğretmen üç rehberlik servisinde veliler ve öğrencilerle yapılan çalışmaların öğrencilerin ilgisizliği nedeniyle sürdürülebilir olmadığından bahsetmektedir. Ancak bu noktada öğretmenlerin de takibinin olmadığı söylenebilir.

Velilerin de bu durumda yapabileceği bir şey kalmıyor sadece bizden yani bekliyorlar hocam ne yapabiliriz hocam ne yapabiliriz? Hocam sizi dinliyor, rehberliğe yönlendiriyorsun, rehberliğe gitmiyorlar. Bir şekilde onu okula getirip daha farklı şekilde yani o sadece bilgisayarla yani hayatının geçmeyeceğini, bunun gelecekte ailesine zarar vereceğini, kendilerinin herhangi bir ailesinin olamayacağını anlatıyorsun, biraz söz dinliyorlar. Ondan sonra 15-20 gün geçiyor ya da bir hafta 10 gün geçiyor. Yine aynı şekilde bilgisayara dönebiliyor. Öğretmen 3

Öğretmenler rehber öğretmenin sayısının az, öğrenci sayısının çok olması sebebiyle öğrencilerin durumunu takip edebilmenin güçlüğünden bahsetmiştir.

Bir rehber öğretmene 300 tane öğrenci veriyorlar. Ben şu anda 3 sınıfa derse giriyorum. 105 tane öğrenciyle ilgileniyorum. Her biriyle haftada altışar saat dersim olduğunu varsayalım. 105 öğrenciyle ben ne kadar ilgilenebilirim. Matematik mi anlatacağım, kendi sorunlarımla mı ilgileneceğim, ailemle mi ilgileneceğim yetmeyecek. Rehber öğretmen arkadaşşıma bir şey diyemiyorum. Öğretmen 5

Rehberlik servisleri bu kadar öğrenciyle başedemez ancak bu şartlara rağmen gayet iyi başarıyorlar çalışmalarını. Öğretmen 7

4.1.2.8. Sağlıklı Teknoloji Kullanımı için Öneriler

Öğretmenlerin öğrencilerin teknolojik araçları nasıl sağlıklı olarak kullanabileceklerine ve bu konuda hangi aktörlerin neler yapabileceklerine ilişkin düşünceleri öğrenilmiştir. Bu kapsamda öğretmenler “Bireysel Düzeyde Öneriler”, “Ailelere İlişkin Öneriler”, “MEB’e Yönelik Öneriler” ve “Politikalara İlişkin Öneriler” kategorileriyle önerileri ele alınmıştır.

4.1.2.8.1. Bireysel Düzeydeki Öneriler

Öğretmenler öğrencilere sağlıklı teknoloji kullanım davranışını kazanabilmeleri için “Farkındalık Sahibi Olma”ları, “Olumsuz Yaşantı”larının olmasının, “Sosyalleşme”lerinin, “Diğer Bilgilendirme Yöntemlerinin Kullanılması”nın ve “Tüketici Rolünden Üretici Rolüne Geçiş”in etkili olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin teknolojik araçları kullanan kişi rolünden teknolojik araçlarla üretici rolüne geçmelerini önermiştir.

4.1.2.8.1.1. Farkındalık Sahibi Olmak

Öğretmenlerden biri öğrencilerin farkındalık sahibi olması gerektiğini belirtmiştir.

Bazen bu seminerleri alan kişiler ben teknoloji bağımlıyım diye farkına varıyorlar. Ya da bağımlılık yolunda ilerliyorum diyebiliyorlar. Ya insan hayatında farkındalık çok önemlidir. Kişi farkına vardığında sorunun %60-70’ini çözmüş demektir. İlk önce sorun olduğunun farkına varmak gerekiyor. Bir problemi çözebilmenin aşamalarından biri nedir? İlk önce problemin tanımlanmasıdır. Önce bir problemi tanıyalım daha sonra bir şeyler buluruz. Tanımlayamadığımız problemi zaten çözemeyiz. Yani sorun eline telefon almak değil. Sorun başka bir şey o soruna odaklanabilirsek telefonda elimizden kendiliğinden düşecektir. Öğretmen 4

4.1.2.8.1.2. Olumsuz Yaşantı

Öğretmenler öğrencilerin sağlıklı teknoloji kullanım davranışları kazanabilmeleri için olumsuz yaşantılar ya da seminerler aracılığıyla farkındalığa ulaşmaları gerektiğini ifade etmiştir. Öğrenci 7 ve Öğrenci 23 da olumsuz yaşantıları görerek kendi teknoloji

kullanımlarını sınırlandırdıklarını ifade etmiştir.

Eski telefonlar çıktığında da sıkıntılar vardı. O zamanda mesaj yazıyorlardı. Yılan oyunu oynuyorlardı. Şimdi daha farklı. Çocuk sürekli şimdi farklı şeylerin peşinde. O yüzden nasihat ya da farkındalık fayda etmez. Bizzat yaşaması gerekiyor. Öğretmen 2

Çok faydalı. Bilinç artıyor. Farkındalık artıyor. Seminerleri alanlar farkına varıyorlar. Öğretmen 4

4.1.2.8.1.3. Sosyalleşme

Öğretmenler öğrencilerin sosyalleşmeleri gerektiğini ifade etmektedirler. Bir öğretmenin bireysel düzeydeki sosyalleşme önerileri şu şekildedir:

Yani okul bittikten sonra da onların bir spor merkezi olabilir. Yani direk koştur koştur ev değil de yani ne bilmen hani şu parklarda beden eğitim öğretmenleri vesaire atanyor ya sabah bayanlara işte yürüyüşe çıkanlar spor yapıyor, bilmem neler yapılıyor, o tür merkezler açılarak çocukların bir müddet oralarda oyalanması yani güvenlik alanları oluşturularak bu yapılabilir ve çok da güzel olur. Yani spor alanları, tenis kortları olabilir. Yüzme havuzları olabilir, bir yeşillik alanı olabilir. Yani çocuklar için bir şeyler yaratılabilir. Yani dört duvar değil, okulda da dört duvar, evde dört duvar. Öğretmen 3

4.1.2.8.1.4. Diğer Bilgilendirme Yöntemlerinin Kullanılması

Öğretmenler öğrencilerin teknolojinin zararlarına karşı ve sağlıklı kullanımına yönelik bilgilendirilmesinde sosyal medya fenomenlerinin rol alabileceğini, nasihatlerden uzak çocuk ve gençlere uygun içeriklerin kullanılabilceğini dile getirmişlerdir.

Sosyal medyada çocukların takip ettiği ya da fenomenlerden dinlese çocuk sosyal medyadan takip ediyor. Onun nasihatini dinlemek için sosyal medyaya girecek. Öğretmen 2

Yani lise öğrencilerimizde şöyle bir özellik var. Farkındalık yaratacaksınız ama bu olay nasihat tarzında olursa farkındalık olmuyor. Nasihati dinlemiyorlar. Lise öğrencileri ya da üniversite öğrencileri çok güzel reklamlarda yapıyorlar. Yani 2-3 dakikalık çok güzel tanıtımlar da yapıyorlar. İyi tarafı da var. Öğretmen 2

4.1.2.8.1.5. Tüketici Rolünden Üretici Rolüne Geçiş

Bir öğretmen öğrencilerin sık ve yoğun teknolojik araç kullanımlarının yerine bu araçlar üzerinden üretici rolüne geçmeleri gerektiğinden bahsetmiştir.

Yani ben hep bunu diyorum çocuklar diyorum siz oyun oynayan değil. Oyun yazan kişi olmanız lazım. Yani oyun yazan teknolojik amaçta da oyun yazan kişiler olması lazım. Öğretmen 4

Bunun küçük yaşlarda üretim rolünün benimsenmesi ile gerçekleştirileceğine ilişkin şu öneride bulunmuştur:

O semineri o saatte anlatırsınız ama nedir geldiğinde anlattığında çünkü bu çocuklar artık bağımlılık derecesinde gelmiş olur çok şekilde bir etki olmuyor. O bir saatin bilemedin iki saat geliyorlar, anlatıyorlar yok değil ama dediğim gibi çok küçük yaştan başlayarak bunlara teknolojiyle şu benim kendiler şey yaparak başkasının yaptığı bir şeyi kullanarak değil de kendileri bir şeyler yazarak yaparak bir şeyler üreterek teknolojik bakımında da olsa üreterek. Bu teknolojinin ne kadar faydalı olduğunu görürlerse ben diyorum ki, bu çocuklar bağımlılıkta ziyade teknolojiyle bir şeyler üretme gayretinde olurlar. Öğretmen 6

4.1.2.8.2. Ailelere Yönelik Öneriler

Öğretmenler sağlıklı teknoloji kullanım davranışının geliştirilmesinde ailenin önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedirler. Bu kapsamda aile üyelerinin rol model olması, aile üyeleri arası ilişkinin geliştirilmesi, ebeveynlerin bilgi sahibi olmasının gerektiğinden bahsetmişlerdir.

Eskilerden bir söylem vardı. Çocuğunuza sahip çıkın, sahip çıkmazsanız başkaları sahip çıkıyor derlerdi. Evet, şimdi gerçekten başkaları çocuklarımıza sahip çıkıyor. Yok, oyundu, yok Instagramdı, yok Tik Tok videolarıydı. Öğretmen 5

Bir anne sosyal medyada, televizyonda, YouTube'da bir şey izliyor ve bu bilinçle diğerlerine de yardımcı oluyor. Ailedeki diğer bireyleri de kurtarabiliyor. Öğretmen 4

Çocuk sosyal öğrenme sürecinde aile içinde gördüklerini rol model almakta ve davranışlarını aile üyelerinde gördükleriyle şekillendirmektedir. Öğretmenler aile üyelerinin teknoloji kullanımının çocuklarda belirleyici olduğunu belirtmişlerdir.

Aileye de görev düşüyor, çünkü biz de evdeyken hepimizin elinde cep telefonu. Ya şimdi çocuk da orada bizden görüyor. Yani bu sigara için de aynı şey söz konusu. Biliyorsunuz eskiden evlerimizde biz sigara ikram ederdik gelen misafirlere. E şimdi orada çocuk görünce o da içecek yani mutlaka (Öğretmen 1)

Hani bir baba kendisi günlük altı saat telefonda vakit geçirirken çocuğunun orda vakit geçirmesine şikâyetçi oluyorsa babanın da göremediği noktalar vardır. Öğretmen 4

Aile üyeleri yalnızca rol model olarak değil çocukla kurdukları ilişki ve etkileşim ile de çocuklarının teknoloji kullanımını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

Bizler veli toplantılarında velilerimize çocuklarınızla biraz ilgilenin deriz. Veli hemen ben matematikten anlamıyorum diyor. Anlama zaten. Herkes her şeyi anlamasın fakat herkes birbirine değer versin. Bu tür şeyler eksik işte. Öğretmen 5

Öğretmenler ebeveynlerin yeterli bilince sahip olmadığını ve bilgilendirilmeleri gerektiğini ifade etmektedir.

Ailenin bilinçli olması lazım ama aile bilinçli değil. Öğretmen 2

Biz ağlamaması için elimizden geleni yapıyoruz ve yemek yemiyor, yemezse yemez acıkınca nasıl olsa yiyecek ama biz tablet veriyoruz, cep telefonu veriyoruz Televizyon aslında onun dikkatini çekecek ona yemek vereceğimiz tarzı programlar açmak suretiyle onunla farklı bir iletişim kuruyoruz işte orada olumsuz iletişimler çıkıyor. İşte bunu bilmesi için de aslında böyle durumların öncesinde bir eğitim vermek gerekiyor aileye üyeleri. O daha belki anlamlı olur çünkü lise çağına gelince deniz bazı şeylerin anlamlı olmuyor. Öğretmen 1

Ayrıca öğretmenler bu gereksinime karşılık olarak MEB ve halk eğitim tarafından verilen aile eğitimlerine yönelik değerlendirmelerini de ifade etmişlerdir. Öğretmen 6 bu eğitimlerin etkili olduğundan ancak katılan ebeveyn sayısının az oluşundan özellikle

babaların katılımının düşük düzeyde kaldığından bahsetmektedir.

Milli Eğitim şunu başlattı aile eğitimi başlattı. Peki okullarda aile, her sınıftaki her aileye ulaştı, yani halk eğitim vasıtasıyla. Hayat boyu öğrenme diyoruz. Şimdi gerçekçi olan fakat şunu söyleyeyim, ailelerin bu eğitimlere katılımı çok az. Biz Zoom üzerinden yaptık, şey üzerinden yaptık, Gerçi baba çok nadir oluyorsa genelde anne katılıyor. Ha bunun etkisinin faydasını gördü mü? Çoğu diyor ki, hocam keşke bize daha önce de anlatılsaydı bunlar işte teknoloji zararları teknolojinin çocuklara verdikleri zararları. İşin en önemlisi şu, bu toplantılarda katılanların çoğuna bakıyoruz. Bu hani teknolojiden faydalı yönde yaralanan öğrenciler diyoruz ya. Hani teknoloji, fazla kullanılmayan işte sadece kendi çıkarları için veyahutta kendi yararlarına olduğu durumlarda kullanan öğrenci kitleleri diyoruz ya genelde o öğrenci kitlelerinin aileleri oluyor.

Öğretmen 6

Aile eğitimleri işte bu bağımlılıkla ilgili tüm bağımlılıklarla ilgili eğitimler, işte trafik eğitimi işte etkili iletişim öğrenci ile nasıl etkili iletişim kuracaksın gibi buna benzer eğitimler de var ama veliyi okula gelmiyor yani yapıyorsunuz, çağırıyorsunuz, duyurular yapıyorsunuz özellikle dışarı çağırarak liseyle ilgili bu erişim olmuyor. Yani bunu hayat boyu öğrenme genel günde bağlı Halk Eğitim merkezlerimiz aracılığıyla biraz daha etki yapılabiliyor.

Öğretmen 1

Ancak bu eğitimlerde ailelerin çalışma saatleri sebebiyle güçlükler yaşandığı ve annelerin katılımlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra katılım gösteren ailelerin çocuklarının bilinçli kullanıcılar olduğu da görülmektedir. Bu durum ebeveynlerin ilgi düzeyleri ile çocuklarının kullanımları arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

E şimdi bizim ders saatlerimiz de velileri bekliyoruz ya da velilerle iletişim kurmaya çalışıyoruz ama son zamanlarda ebeveynlerin ikisi de anne de baba da çalışıyor dolayısıyla çalışırken onun zaten o saatlerde özel bir durum olmadığı sürece okula girmek ya da evinde durup ya da iş yerinde bir eğitime katılması uzaktan da olsa ya da böyle bir etkileşim içerisine girmez biraz daha zor. Dolayısıyla bunu akşam yapsanız işten yorgun argın geliyor insan olmaz bir hafta sonu uygun zamanda planlama, ama bunu da bunu da bunaltmadan

yapmak lazım. Öğretmen 1

Öğretmen 4 aile ile çalışmanın yetersiz kaldığı noktada ailelere ulaşmak için sosyal medya uygulamalarından yararlanılabileceğini ifade etmiştir: *Aklıma şöyle bir şey de geliyor. Aileye ulaşamadığımız noktalarda aile nerde sosyal medyada biz de sosyal medyada olabiliriz. Sosyal medyada olduğumuz boyutta çocuklara da aileye de faydamız olabiliyor. Onların bizi bulması yerine biz onları bulabiliriz. Bazen dediğim gibi siz konunun uzmanı olarak Instagram'da bir şey paylaşıyorsunuz. Oradan birçok insan farkına varabiliyor. Bazen paylaşımlar dağılarak gidebiliyor. Yüz binlerce, milyonlarca görüntülenmeye kadar gidebiliyor. Orada bir ışık yanabiliyor. Bir şeylerin başlangıcı olabiliyor.* Öğretmen 2 de benzer bir öneride bulunmuştur: *Sosyal medyada çocukların takip ettiği ya da fenomenlerden dinlese çocuk sosyal medyadan takip ediyor.*

4.1.2.8.3. MEB'e Yönelik Öneriler

Öğretmenler MEB'e yönelik eğitim müfredatının güncellenmesine, teknoloji kullanımının öğretileceği derslerin oluşturulmasına, bu derslerin konunun uzmanları tarafından verilmesine, bu tür çalışmaların erken düzeylerde de yapılmasına ve fiziki, ekonomik, insan gücü olanakların artırılmasına ilişkin önerilerde bulunmuşlardır.

Öğretmenler MEB'in eğitim politikasını yeniden gözden geçirmeye, müfredat tasarımlarının yalnızca akademik değil aynı zamanda sosyal becerileri geliştirmeyi de içerecek şekilde yeniden yapılandırılmasına gereksinim olduğunu ifade etmişlerdir.

Okul öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak bir yer olmaktan çıkmış. Eskiden okul öğrenciler için sosyalleşme yeriydi. Ama artık sosyalleşme yeri olmaktan çıktı. Başka yerleri tercih ediyorlar. Öğretmen 2

Daha çok sosyal faaliyetleri bir eğitim olursa. Teknoloji arttı, sosyal faaliyet birliği, eğitim olursa çocuklar tamamen teknolojinin içine görülmezler. Yani dışarıda bir dünyanın olduğunu anlatmamız gerekiyor... Öğretmen 3

Okullarda lider dersler dediğimiz matematik, fizik, kimya, biyoloji, tarih, coğrafya bu derslerin saatleri çok fazla bunları azaltabiliriz. Günlük öğrenci sabahtan akşama kadar okulda tutarız. İlk 5 saat bu dersleri veririz. Beşinci saatin sonunda yemekhanede güzelce karınlarını doyururlar. Milli Eğitim

Bakanlığı bir şirketle anlaşır, kontrolünü yapar. Öğleden sonra tamamen çocuğun zevkine göre dersler yani not yok. Mesela isteyen satranç oynayabilir, isteyen drama, halk oyunları, isteyen voleybol, basketbol bunlara gider. Matematik uygulamaları diye bir ders koyarsınız isteyen oraya gider. Yani yaşayarak öğrenebileceğimiz seçmeli dersler olabilir. Öğretmen 2

Bir müfredatımız var, o müfredatı vermek zorundayız. Yani şu anda okullarda 12 saat. 12 farklı ders yerine 6 farklı ders, 6 farklı sosyal faaliyet olması gerekiyor aslında. Şu anda biz 6 saat ders 6 saat sosyal faaliyet olsun istiyoruz ama veli bunu da istemiyor. En sadece ders yükle, herhangi bir şey yükleme yani çocuğunun gezmeyi gitmesini, arkadaşı olmasını. Yani sadece eve gelsin ve okula gitsin mantığı var ve artık doktor olsun. Bilgisayar mühendisi olsun, elektronik mühendisi olsun. Başka herhangi bir beklentisi yok. Meral

Öğretmenler öğrencilerin teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanabilecekleri ve kullanma ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri derslerin de açılmasını önermişlerdir.

Kısıtlama değil. Milli Eğitim'in teknoloji dersi koyması gerekiyor. Teknoloji orada doyuracak derslerden ya da okulda serbest zamanda... şimdi okullarda hem sosyal faaliyetler dersi hem de teknoloji dersi ve diğer dersler hepsi eşit miktarda ya da bölümlere ayrılmış bir şekilde verilecek olursa çocuklara her birinden haberdar olacaklar. Doyumu orada sağlayacaklar. Teknoloji doyumunu sağlayacaklar, sosyal faaliyet doyumunu sağlayacaklar. Arkadaş ortamını doyumunu sağlayacaklar. Yani bir sürü doyuma ulaşacaklar. Ulaştıkları zaman da bunlar tamamen teknolojinin içine düşmeyecekler, teknoloji çöplüğüne yaşamayacaklar. Öğretmen 3

Aslında milli eğitimin böyle içerikleri yok mu? Bazı modülleri var. Hani teknoloji kullanımı ama yetersiz kalıyor Öğretmen 6

Teknolojinin sağlıklı kullanımına ilişkin çalışmaların yalnızca ortaöğretim düzeyinde değil daha erken düzeylerde yapılmasına ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir.

Gençlere bu teknoloji konusu yani daha ilkokuldayken çok iyi anlatılması lazım, şunu söyleyeyim, ailelere bırakılmaması lazım ve Milli Eğitim gerekirse haftada veyahut gerekiyorsa her gün bir saat dersin konuya ayrılması lazım. Yani liseye gelip çocuğu teknoloji konusunda eğitim vermek çok zor. Öğretmen 6

Öğretmen 6 teknoloji kullanımına ilişkin derslerin etkililiğinin uzmanlar tarafından verilmesi durumunda işe yarayacağını ifade etmiştir.

Dediğim gibi daha çok erken yaşta iken okullarda anlatılacak gerekli ders saatleri konulacak. Bu şekilde bu çocuklara bu uzmanı kişileri sizlerden verilecek veyahutta ben şunu söyleyeyim, sınıf öğretmeni tarafından verilirse bu bir işe yaramaz. Fazla etkili olmaz, hep aynı kişi olduğu için bence uzman kişiler tarafından. Gerekliyse o konuda aynı rehber öğretmenler gibi o uzman işte teknoloji... Mesela Teknoloji Tasarım diye bir ders var. Bu işin için de kullanılabilir. Yani bence...

Öğretmen 3 ise derslere giren öğretmenlerin diğer personele kıyasla daha çok rol alması gerektiğini savunmaktadır:

Bence, öncelikle öğretmenlerin bu çocukları çözmesi gerekiyor. Yani sadece derse gidip de ders odaklı fizik, kimya, biyoloji anlatıp da işte bugün dersimi anlatım çıktım yeterli vesaire dememesi gerekiyor. Her şey fizik, kimya, biyoloji, matematikten ibaret değildir. Belki 10 dakikada ders anlatacak, 30. Dakikada onlarla iletişime geçecek. İletişim ve onları çözmek, onların dilinden anlamak onların dilini çözmek daha çok yararlı olacağını düşünüyorum. Yani onlar çözdükten sonra onlara ulaşabiliriz. Onlar çözmeden hiçbir şekilde onlara hiçbir şey veremeyiz. Öncelikle onu çözeceğiz. Çocuk nerede karnını ağaç mı? Uyudu mu? Bilgisayarı var mı? Bilgisayar bağımlısı mı? Aile iletişimi nasıl? Yani bu tür şeyler ya çocuğu çözümlenmemiz gerekiyor. Yani derler ya her şeyini yapacaksın.

Bu noktada öğretmenlerden biri okulların fiziki olanaklarının ya da olanaksızlıklarının da belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilere verilen eğitimler ve seminerler konusunda Öğretmen 1 şu gözlemini aktarmaktadır:

Eğitimler işte okulların konferans salonu ki, o da bir sorun ayrı bir sorun, konferans çoğu yoksa çoğunun konferans alanı yok. Sınıfta, sınıf içerisinde normal sırada eğitimi çalışıyor. Tabii bunda çocuğun çok etkili olması çok mümkün değil. Şimdi ayrı bir ortamda çocuğa bu tür bir işte bağımlı teknolojik bağımlılık gibi bir şey verdiği zaman ve sınıf ortamının dışında bir yerde olursa çocuk daha çok etkilenir... Okullar şimdi son zamanlarda yapılan okullarda en

azından 50-100 kişilik de olsa salonlar yapılıyor. Bu sevindirici bir şey yani bunlara sayısı umarım artar. Öğretmen 1

Öğretmenler öğrencilerin sosyal etkinliklere katılması gerektiğini fakat ekonomik yetersizliklerin bir kısıtlayıcı olduğunu da ifade etmiştir.

Şimdi bunun için de bir bütçe gerekiyor aslında. Mesela işte burası sosyal etkinlikler konusunda da yoğun olan okullardan birisi ve şimdi otobüs diyoruz. 1-2 Okul aile birliğinde işte okulun imkanlarının desteğini sağlıyorsunuz ama ha ondan sonrası sıkıştıyorsunuz, öğrenciden istiyorsunuz. Öğrencinin de durumu olmayabilir... Okulun dışındaki ortamlara işte öğrenmeler gerçekleşir işte bu müze ziyaretleri işte fuarlar benzer bir bilimsel toplantılar gibi... Tiyatro gibi sinema gibi... Ama şimdi bu çocuğun buraya erişimini de ekonomik olarak bir yerde sağlıyorsunuz. Öğretmen 1

Ayrıca bir öğretmen devlet okullarındaki eğitim müfredatının öğrenciler üzerindeki etkilerini ve nasıl yapılandırılabilirliğini şu şekilde yorumlamıştır:

Okulların şöyle bir çelişkisi de var. İlkokul ya da ortaokul için düşünün. Çocuğunuzun yaşı küçük devlet ilkokuluna verdiniz. 8-9 da dersi başladı öğlen ikide dersi bitti. Anne ve baba bu süre zarfında çalışıyor. Çocuk ne yapacak? Kreşe gidecek ya da etüt merkezine gidecek. Zorunlu oralara gidiyor. Çocuk sabah kalkıyor akşama kadar ödevlerle uğraşiyor. Kapalı bir yerde kalıyor. Okulları yani hapishane görüyor. Milli eğitimde bunları zaten özele itiyor. Çocuk sosyalleşmek istiyor. Bizim okulda mesela 8 saat ders var. Bu çocuk sabah yedi buçukta evinden çıkıyor ve okula geliyor. Bir kısmı kahvaltı yapmamış oluyor. Öğlen okulda ne yiyecek? Çay-simit, çay-tost-poğaça yani ekmek tahılı sürekli başka bir şey yok. Akşam saat dörde kadar buradalar. Yedikleri şey sadece simit. Genç bunlar enerjiye ihtiyaçları var güzel beslenmeleri gerekiyor. Milli Eğitimin bunların yemek ihtiyaçlarını karşılaması gerekiyor. Okulda çocuğun zevkine göre dersler de olursa sonra akşamdan sonra anne babasının yanına gider. Okulun imkânları doğrultusunda müzik öğretmenleri bağlama, gitar çalmayı öğretebilir ya da kişinin yeteneğine göre halk oyunları verir. Bir sürü uğraşlar olursa çocuk zevk alarak okula gelir. Ama zoraki yaptırırsanız ve bunun karşılığını nota bağlarsanız. Öğrenci gelmiyor ve

öğrenmek istemiyor. Öğretmen 2

Öğretmenlere okullarda sosyal hizmet uzmanlarının rollerine ve okullarda yer almasına yönelik sorular sorulmuş, teknoloji bağımlılığı üzerine çalışmalarda sosyal hizmet uzmanlarının okullarda yer almasına ilişkin düşünceleri öğrenilmiştir.

Öğretmen 3 sosyal hizmet uzmanlarının okul, aile, öğrenci üçgeninde çalışmasına vurgu yapmıştır.

Yani sizin bölümünüz ile ilgili biri gelirse aileyle bağ kurulabilmesi açısından daha iyi bir şey ama rehberlikçi yönetmeliğinde çalışacaksa gelmesin. Eğer aileyi bireysel olarak ele alıp öğrenciyle beraber paralel bir şekilde yolumuza öğretmenleri de alarak devam edeceksek evet gelsinler. Öğretmen 3

Öğretmen 5 sosyal hizmet uzmanlarının yaşayabileceği siyasi sebepler kaynaklı olası sorunlardan bahsetmiştir.

Tabi ki sosyal hizmet uzmanının olması öğretmenlerin işini çok rahatlatır. Çocukları rahatlatır. İdarenin elini güçlendirir ama bu isteniliyor mu? Hayır. Yani dediğim gibi siyasilerin işine gelir mi, ya da en basitinden despot uygulama yapan idarecinin işine gelir mi? Sosyal hizmet uzmanı bunu yapamazsınız kardeşim ben tutanak tutuyorum, raporumu yazıyorum dediği zaman despot uygulama yapan idarecinin işine gelir mi? Belki. Normalde okullarda hemşire bile olması lazım. Öğretmen 5

Öğretmen 5 okullarda görev yapacak sosyal hizmet uzmanlarının sayısının en az rehber öğretmen sayısı kadar olması gerektiğinden, sosyal hizmet uzmanlarının okullarda görev yapması durumunda öğretmenlerin, idari personelin de danışabileceği bir meslek elemanı olarak rol alacağından bahsetmiştir.

Bana kalırsa her rehber öğretmeni kadar sosyal hizmet uzmanı olsun. Çünkü 300 öğrenciye bir rehber öğretmeni düşüyorsa sosyal hizmet uzmanı da 300 kişiyle 300 aileyle nasıl ilgilenecek. Belki de iki katı olmalı benim düşüncelerim bu şekilde... Bireysel anlamda bir sosyal hizmet uzmanından fikir almak, ona danışmak bana da faydası olur. Hem kendi kişisel hayatım için hem de karşılaşmadığım, bilmediğim konular için tedbir alalım, bilmem için fayda sağlar. Öğretmen 5

4.1.2.8.4. Politikalara İlişkin Öneriler

Öğretmenler alınan kararlar ve uygulanan politikaların geri yönde ilerlediğini veya gelişmediğini düşünmektedir. Politikalardan bahsederek genelde eğitim sistemine özelde de teknoloji kullanımına yönelik eleştiri ve önerilerde bulunmaktadır.

Öğretmenlerden biri hükümetlerin sağlıklı teknoloji kullanımına ilişkin bir politikasının olmadığından bahsetmektedir.

Şimdi hükümetlerin böyle bir politikası yok. Onların derdi eğitimsiz bir toplum, birbirlerinden kopuk böl, parçala ve yönet benim düşüncem bu. Onlar zaten istemiyorlar. Çünkü eğitim sistemimiz ne kadar iyi olursa yetiştirdiğiniz bireyler sorgulamaya başlarlar. Bir şey yaptığınız zaman sizden analiz isterler. Neden bu böyle derler ama bu şekilde bir profil oluşturduğunuz zaman herkes muhtaçtır, herkes kendi kabuğundadır, biri diğeriyle iletişime geçip ortadaki sorunu söyleyemezler. Hükümetin öyle bir politikası yok. Öğretmen 5

Öğretmenler sağlıklı teknoloji kullanımına yönelik çalışmaların yalnızca okullarla sınırlı olmadığını, toplumun da bilgi sahibi olması gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Tabi okullarda bu eğitimler veriliyor. Bu konuda ailenin, toplumun, herkesin bir bilince kavuşması gerekiyor Öğretmen 4

Bunu okullarda yapmamız mümkün değil. Öğretmen 5

Öğretmen 5 ayrıca toplumun sağlıklı teknoloji kullanım davranışı kazanması için disiplinler arası bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğundan bahsetmiştir:

Yani çözüm ne yemin olsun bilmiyorum keşke bilsem hani diyorum ya onlar o teknolojinin sarmalına giriyor ben de bu sefer bu sorunun sarmalın çıkamıyorum. Sebebini biliyorum, sonuçlarını görüyorum ama çözümü basit 25 senesini vermiş bir öğretmenin fikriyle alınabilecek bir iş değil. Bunu oturup akademisyenler, kanun koyucular, bunu bilen kişiler hem hukuki hem yasal hem psikolojik hem kültürel tüm bunların her birine atıyorum 8-10 komisyon mu kurulacak, komisyonları değerlendirip rapor hazırlayıp sonra o raporları birleştirip yeniden düzenlenerekten yeniden bir rota çizilmesi lazımdır... siyasilerin hiçbiri bunun çözülmesini istediklerini sanmıyorum. İstemeyeceklerdir ve işlerine gelmeyecektir. Siyasilerin hiçbirini bunu istemez.

Hangi siyasi düşüncede olursa olsun fark etmiyor. Öğretmen 5

Öğretmen 2 ise kapitalist sistemin varlığının nasıl güçlü olduğuna, görüşme yapılan öğrenciler gibi teknolojinin galibiyetine ilişkin bir açıklama yapmıştır:

Kapitalizmde kendi içinde sürekli rekabet halinde. Evet, kapitalizmin bir tarafı cep telefonunu geliştirirken, bir tarafı da başka bir eğlence aracını ya da başka bir şeyi geliştirerek o da dengeli olmak ister. Bir zamanlar Nokia vazgeçilmez telefon vardı. Iphone hepsini sildi süpürdü. Kapitalizm de birbiriyle mücadele halinde. Kapitalist şirketler karşısında devlet de var. Devletin mücadele içinde olması gerekiyor... sizin bunla mücadele edebilmeniz için sistemi komple değiştirmek lazım. Kendi ülkenizdeki ve dünyadaki sistemi komple değiştirmek lazım. Yani ne yaparsak yapalım bir tarafı kapattığımızda diğer taraftan yeni şeyler ortaya çıkıyor. Çocuklarda yeni şeye heves ediyor. Öğretmen 2

Öğretmenlerden biri bazı sitelere erişim engelinin getirilmesini vurgulamaktadır.

Gerçekten oralardan zararlı alışkanlıklar edilmemeleri daha yani bazı bilgileri olmadan erişim sağladıkları bazı sitelere erişim sağlamaları kendine zarar verecek kandırabilecekleri tarzdaki sitelere erişim sağlanmasıyla ilgili biraz sınırlandırabilsek olur. Öğretmen 1

4.1.3. Ebeveynlerle Gerçekleştirilen Görüşmelerin Bulguları

Bu kısımda ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmelerin analizlerine yer verilmektedir. Görüşmeler ebeveynlerin liseye gitmekte olan çocukları odağında sorulan sorularla gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda “Sosyodemografik Bilgiler”, “Teknolojik Araç Kullanımı”, “Aile İlişkileri”, “Çocukların Teknoloji Kullanımları”, “Çocuğun Teknoloji Kullanımında Etkili olan Faktörler”, “Çocuğun Okulunda Sağlıklı Teknoloji Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar” ve “Problemlili Teknoloji Kullanımına İlişkin Öneriler” temaları oluşturulmuştur. Oluşturulan temalar, kategoriler ve kodlar Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11. Ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen tema, kategori ve kodlar

TEMA	KATEGORİ
Sosyodemografik Bilgiler	Cinsiyet
	Yaş

	Eğitim Düzeyi	
	Meslek	
	Medeni Durum	
	Çocuk Sayısı	
Teknolojik Araç Kullanımı	Cihazlar ve Sosyal Medya Uygulamaları	
	Kullanım Süreleri	
	Kullanma Motivasyonları	
	Kullanıma İlişkin Değerlendirmeler	
	Eşin Teknoloji Kullanımı	
Aile İlişkileri	Ebeveyn Çocuk İlişkisi	
	Ebeveynlik Tutumu	
	Ortak Faaliyetler	
Çocukların Teknoloji Kullanımları	Çocukların Kullandıkları Sosyal Medya Uygulamaları ve Cihazlar	
	Çocukların Teknoloji Kullanımına Yönelik Değerlendirmeler	
	Teknolojinin Çocuk Üzerine Etkileri	Psikolojik Biyolojik Sosyal Akademik Ekonomik
	Çocukların Boş Zaman Faaliyetleri	
Çocuğun Teknoloji Kullanımında Etkili olan Faktörler	Cinsiyet	
	Yaş	
	Kişilik Özellikleri	
	Dijital Ebeveynlik	
	Aile	
	Arkadaş	
	Erişim Olanakları	
	Okul	
Serbest Zaman Faaliyetleri		
Çocuğun Okulunda Sağlıklı Teknoloji Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar	Seminer	
	Rehberlik Servisinin Faaliyetleri	
	Telefon Toplama Uygulaması	

4.1.3.1. Ebeveynlerin Sosyo-Demografik Bilgileri

Bu kısımda ebeveynlerin sosyo-demografik bilgilerine yer verilmiştir. Görüşme yapılan ebeveynlerin beşi kadın üçü erkektir. Ebeveynlerin yaş ortalaması 44,28'dir. Beş ebeveynin eğitim düzeyi lisans, üçünün ortaöğretimdir. Ebeveynlerin hepsi evlidir. Ortalama çocuk sayıları 2'dir. Ebeveynlerin sosyo-demografik bilgileri Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Ebeveynlerin sosyo-demografik bilgileri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Meslek	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Çocukların Yaşları ve Cinsiyetleri*
Ebeveyn 1	Kadın	43	Ortaöğretim	Ev hanımı	Evli	3	19 (K) - 16 (K) - 10 (O)
Ebeveyn 2	Kadın	52	Lisans	Hemşire	Evli	1	18 (K)
Ebeveyn 3	Kadın	42	Ortaöğretim	Ev hanımı	Evli	2	21 (K) - 15 (O)
Ebeveyn 4	Kadın	39	Lisans	Ev hanımı	Evli	2	19 (K) - 15 (O)
Ebeveyn 5	Erkek	40	Lisans	Esnaf	Evli	2	14 (O) - 5 (K)
Ebeveyn 6	Erkek	44	Ortaöğretim	Bekçi	Evli	2	14 (O) - 6 (K)
Ebeveyn 7	Kadın	50	Lisans	Ebe	Evli	2	22 (K) - 15 (K)
Ebeveyn 8	Erkek	48	Lisans	Esnaf	Evli	2	17 (K) - 13 (O)

*O: Oğlan, K: Kız, Kadın

4.1.3.2. Teknolojik Araç Kullanımı

Ebeveynlerin teknolojik araç kullanımına ilişkin kategoriler “Cihazlar ve Sosyal Medya Uygulamaları”, “Kullanım Süreleri”, “Kullanma Motivasyonları”, “Kullanıma İlişkin Değerlendirmeler” ve “Eşin Teknoloji Kullanımı”dır.

4.1.3.2.1. Cihazlar ve Sosyal Medya Uygulamaları

Ebeveynlerin kullandıkları başlıca cihazlar arasında akıllı telefon ve bilgisayar yer almaktadır. Bütün ebeveynlerin akıllı telefonu vardır. Ayrıca ebeveynlerin kullandıkları başlıca sosyal medya uygulamaları Instagram, YouTube ve Whatsapp’tır.

Ebeveynlerin kullandıkları teknolojik araçlar Tablo 13’te ve üye oldukları sosyal medya uygulamaları Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Ebeveynlerin kullandıkları teknolojik araçlara ilişkin bilgiler

Ebeveyn	Akıllı Telefona Sahip Olunan Yaş	Bilgisayar kullanım durumu	Tablet sahipliği
Ebeveyn 1	36	-	-
Ebeveyn 2	42	+	-
Ebeveyn 3	31	-	-
Ebeveyn 4	34	+	-
Ebeveyn 5	30	+	-
Ebeveyn 6	35	+	+
Ebeveyn 7	42	+	-
Ebeveyn 8	42	+	-

Ebeveynlerin akıllı telefona sahip oldukları ortalama yaş 36,5’tur. Yalnızca bir ebeveyn tablet kullanmaktadır.

Tablo 14. Ebeveynlerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarına ilişkin bilgiler

Ebeveyn	Facebook	Instagram	Twitter	Whatsapp	YouTube
Ebeveyn 1	-	+	-	+	-
Ebeveyn 2	-	+	-	+	+
Ebeveyn 3	-	+	-	+	+
Ebeveyn 4	-	+	-	+	+
Ebeveyn 5	-	+	-	+	+
Ebeveyn 6	+	+	+	+	+
Ebeveyn 7	-	+	-	+	+
Ebeveyn 8	+	+	+	+	+

Ebeveynlerin hepsi Instagram ve Whatsapp'ı kullanmaktadır. Ayrıca ebeveynlerin çoğu YouTube'u kullanmaktadır. Ebeveynler görüşmelerde Facebook'u aktif olarak kullanmadıklarını, eskiden kullandıklarını ve şimdi açmadıklarını ifade etmişlerdir. Twitter da sıklıkla ebeveynler tarafından kullanılan bir uygulama değildir.

4.1.3.2.2. Kullanım Süreleri

Ebeveynler sosyal medya uygulamalarını ortalama üç saat kullanmaktadır. İş amacıyla kullanımlarda bu süre artmaktadır.

Evde olunca bakıyorumdur bi üç saat. Yemek videolarına bakıyorum, örgü filan izliyorum. Dizi izlemem öyle. Ebeveyn 3

Yani 1-2 saat ancak. Telefonda çok konuşursam 2-3 saati geçebiliyor. Ebeveyn 7

Telefonda daha çok geçiriyorum toplam gün içinde 2 saat 3 saat. Televizyonda sadece haberlere bakıyorum onun dışında izlemem. Bilgisayara da haftada bir kere falan. Ebeveyn 4

Yalnızca bir ebeveynin kullanım süresi diğerlerine göre daha fazladır.

7-8 saat. Oyun, haberler, sosyal medyada 2-3 saati. Eskiden 24 saatin 12 saatini rahat geçiriyordum. Uyku harici sürekli bilgisayardaydım. Ebeveyn 6

4.1.3.2.3. Kullanma Motivasyonları

Ebeveynlerin teknolojik araçları kullanma motivasyonları haberleri takip etme, bilgi edinme, iletişim kurma ve eğlenmedir.

Eğleniyorum, haberleri takip ediyorum, finans haberlerini takip ediyorum. Ebeveyn 6

İletişim yani, akrabalarla, arkadaşlarla konuşuyorum. Sonra haberlere bakıyorum, aklıma takılan varsa gider Google'dan araştırırım. Ebeveyn 3

...telefondan da yazılı basını takip ediyorum. Alışveriş yapmaya başladım. indirimleri takip ediyorum. Onun dışında şarkı dinliyorum. Bu kadar yani. Ebeveyn 2

4.1.3.2.4. Kullanıma İlişkin Değerlendirmeler

Ebeveynler kendi teknoloji kullanımına ilişkin yetersiz oldukları, bağımlı oldukları ve amaçlı kullandıkları şeklinde değerlendirmelerde bulunmuşlardır.

İşte haberlere bakıyorum, sosyal medyaya bakıyorum, daha yeni yeni alışveriş yapmayı öğrendim. Ama pek de bilmiyorum açıkçası, çocuklar daha hakim. Çok da gereksinim duymuyorum, çocuklardan rica ediyorum. Onlar da dalga geçiyor bazen. Ebeveyn 7

Bence fazla, bağımlılık gibi. Elim hemen telefona gidiyor. Çocuklar gibiyim, onlar gibi bakıyorum hep. Ebeveyn 3

Çok abartılı, çok fazla, çok aşırı. Sürekli onunlayım, başka bir şeyle uğraşacak vakit bulamıyorum. Ebeveyn 6

Normal kullanıyorum, iş için daha çok, işte daha çok bakıyorum. Ebeveyn 8

Yani benim son zamanlarımda teknoloji kullanma anlamında özellikle bu banka işlerimi evden halletme anlamında çok işime yaradı ve sürekli kullanıyorum ama sosyal medyayı takip ediyorum ama çok değil. Ebeveyn 2

4.1.3.2.5. Eşin Teknoloji Kullanımı

Ebeveynlerden eşlerinin teknoloji kullanımını hakkında bilgi edinilmiştir. Özellikle kadın katılımcılar eşlerinin kendilerine göre daha sık kullandığını ve kullanımlarının sıklıkla iş amacıyla olduğunu dile getirmişlerdir.

Eşime baktığımda sanırım eşim benden daha çok kullanıyor. Bağımlı mıyız diyeceksek değiliz. Ben de değilim eşimde değil yani Tik Tok'larda hiç değiliz.

Ebeveyn 2

Eşim de benim gibi. O iş amacıyla biraz daha kullandığı için bilir ama yine de.

Ebeveyn 7

Onun benim gibi bağımlılığı yok, daha az kullanır, benim de az kullanmamı ister. Ebeveyn 3

Eşim teknolojiyi daha çok maç izlemek için kullanıyor. Instagram'ı da Ankara son trafik şeylerine bakıyor. Haberdar olmak için izliyordur diye düşünüyorum. Orada çok aktif değil ama youtube da mesela kaçırdığı dizilerin tekrarlarını izler. Erkekler futbol tutkunu ... Ebeveyn 4

Erkek katılımcılar da benzer şekilde eşlerinin kendileri kadar yüksek düzeyde teknolojik araçlara katılım göstermediklerini ifade etmişlerdir.

Bi Whatsappı var, arada bir de Facebook'a bakar, nadiren. Ebeveyn 5

Onda hiçbir şey yok. Geçen seneye kadar telefonu da tuşluydu. Teknolojiyle arası yok. Sevmez. Ebeveyn 6

4.1.3.3. Aile İlişkileri

Ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda ebeveynler ile çocukları arasındaki ilişkiler, ebeveynlik tutumları ve aile üyeleriyle birlikte gerçekleştirdikleri ortak faaliyetler üzerine bilgiler edinilmiştir.

4.1.3.3.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi

Ebeveynlerin genel olarak çocuklarına karşı ilgili oldukları, aile içi ilişkilerinin iyi oldukları öğrenilmiştir. Özellikle kadın katılımcıların çocukları ile ilgili oldukları görülmektedir.

Aramız iyidir, oğlanla kız da iyi anlaşır. Birlikte bir şeyler yaparlar, gezerler.

Ablalık yapar kız, ben yoksam gözüm arkada kalmaz. Ebeveyn 3

Ben onlarla çok ilgilendiğim için biraz şikayetçiler ama onları da başı boş bırakmak istemiyorum. Mesela yemek yenildi onlarla birlikte yemek yemek, sohbet etmek, sonra derslerinde falan onlarla ben hep bu taraftayım. Yani evin

bu kısımdayım. Baba daha çok salonda televizyon kısmında ama ben bunlarla sohbet etmeyi seviyorum. Ebeveyn 4

4.1.3.3.2. Ebeveynlik Tutumu

Ebeveynlerin anlattıklarından çocuklarına yönelik ebeveynlik tutumlarının demokratik ve izin verici şeklinde olduğu görülmüştür.

Bütün sorumlulukları ben verdim. Sorumlulukları küçük yaşta veriyorum. Hani bekleyim çocuklar biraz büyüün öyle sorumluluk vereyim diye bir şey yok. Ben şimdi büyük kızıma da evi teslim etsem küçük kızıma da etsem akşam geldiğinde her şey yerli yerinde olur yani. Ebeveyn 1

Valla biraz herhalde kendileri görsün diye bekliyoruz. Hayatın zorluklarını biraz kendileri yaşasın diye ama onu göstermek için de hiçbir şey yapmıyoruz. Biz mi geriden geldik, biz mi yanlış büyüdük. Artık çocuklarımızdan hiçbir şey istemiyoruz, tek ben yapayım çocuğum şey yapmasın modundayız. Oysa ki her şeyi yaptırsan ilerde bir şeylerin farkında olacak da yapamıyoruz. Babam bana her şeyi yaptırdı. Ama biz niye yapamıyoruz. Ben cevabını bulamıyorum. Aslında biraz yoklukta büyümesi lazım çocukların. Ebeveyn 6

Kızımın fikrinin alınması hep gündemde yani. O da çok soru sorar ve o sorulara da cevap verilir. Onun da görüşleri dile gelir yani kısıtlanmaz. Ebeveyn 2

Bir ebeveynin yaptıkları otoriter tutum gibi görünse de görüşmenin bütünü düşünüldüğünde otoriter tutuma sahip olmadığı ve bu tutumunun çocuğuyla kurduğu ilişkiyi kuvvetlendirdiği görülmüştür.

Ben de hani çok bildiğimden değil ama hani belki böyle daha faydalı olurum diye biraz zaptiye gibi başında oluyorum kapısını kapatmasına çok müsaade etmiyorum hani gelip göreyim onu filan diye ama açık yüreklilikle de benimle konuşması için şey bırakıyorum aramıza diyorum hani ders çalışmayı gerçekten istemediğin zaman lütfen bana söyle hani kandırma beni, kandıramaz da hani diyorum oğlum kendini kandırma en azından onu da açık yüreklilikle söylüyor. Ebeveyn 4

4.1.3.3.3. Ortak Faaliyetler

Ebeveynler ile çocukların birlikte vakit geçirdikleri faaliyetler öğrenilmiştir. Kimi

ebeveynler çocuklarıyla daha çok ortak zaman geçirirken kimi ebeveynler ile çocukları ayrı ayrı vakit geçirmektedir.

Ben eve geliyorum yemek yiyoruz, sonra çocuklar odasına gidiyor. İşte biraz telefon bakıyoruz. Vakit geçmiş oluyor. Saat olmuş 10, hafta içi böyle. Hafta sonu bir şeyler yapalım diyoruz. İşte akrabaları ziyaret ediyoruz, markete gidiyoruz, avm bazen. Ebeveyn 8

Birlikte pikniğe gideriz, top oynarız, gezeriz. Hoş vakit geçiririz. Ebeveyn 7

Çok ailecek vakit geçiremiyoruz. Çünkü herkes bir tarafta oluyor. Çocukların akşam kendi dersleri oluyor. Ebeveyn 1

Yani biz çok rahat bilgisayarını kapatıp oturup çok güzel sohbet edebiliyoruz ya da bilgisayardan film izleyebiliyoruz. Ebeveyn 2

Ya ben böyle çocuklarla bir şeyler yapmayı seviyorum. Değişik oyunlar falan aldık mesela Monopoly falan var onların ismini bildiği benim bilmediğim bir çok oyun vardı. Böyle oğluma hadi bana satranç öğret diyorum mesela hani en azından bir bilgisayardan bir telefondan uzak kalsın diye bir saat de olsa sohbet edelim okulla ilgili bir sıkıntın var mı ya da gizlediğin bir şeyler var mı diye biraz ketumdur yani onu açmak için böyle bir oyun ayarlamak gerekiyor. Ebeveyn 4

4.1.3.4. Çocukların Teknoloji Kullanımları

Ebeveynlerden çocuklarının teknoloji kullanımları öğrenilmiştir. Bu tema altında “Çocukların Kullandıkları Sosyal Medya Uygulamaları ve Cihazlar”, “Çocukların Teknoloji Kullanımına Yönelik Değerlendirmeler”, “Teknolojinin Çocuk Üzerine Etkileri”, “Çocukların Boş Zaman Faaliyetleri” kategorileri oluşturulmuştur.

4.1.3.4.1. Çocukların Kullandıkları Sosyal Medya Uygulamaları ve Cihazlar

Ebeveynlerden çocuklarının hangi teknolojik araçları ve sosyal medya uygulamalarını kullandıkları öğrenilmiştir. Çocukların teknolojik araç kullanımlarına ilişkin bilgiler Tablo 15’te yer almaktadır.

Tablo 15. Ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımına ilişkin bilgiler

	Akıllı Telefon	Bilgisayar	Tablet
Ebeveyn 1'in çocuğu	+	-	-
Ebeveyn 2'nin çocuğu	+	+	-
Ebeveyn 3'ün çocuğu	+	+	-
Ebeveyn 4'ün çocuğu	+	+	-
Ebeveyn 5'in çocuğu	+	+	-
Ebeveyn 6'nın çocuğu	+	+	+
Ebeveyn 7'nin çocuğu	+	+	-
Ebeveyn 8'in çocuğu	+	+	+

Ebeveynlerin çocuklarının hepsinin akıllı telefonu, bir ebeveynin çocuğu hariç hepsinin bilgisayarları bulunmaktadır. Yalnızca iki ailede tablet bulunmaktadır.

Ebeveynlerin çocuklarına bilgisayarları genellikle Covid-19 pandemisi sürecinde aldıkları görülmüştür.

Covid'de ders için bilgisayarı aldık. Ondan önce tablet falan yoktu, telefon vardı ama bendeydi, çocuklar bakmazdı. Ebeveyn 5

Çocukların bir de bilgisayarı var, pandemide aldık. Önce tabletleri vardı, ikisi de derslere baktılar tablette, bilgisayarda. Ebeveyn 8

Ebeveynlerin çocuklarına cep telefonunu ise ortaokul sürecinde ebeveynin çocuğuyla iletişim kurması ve çocuğun öğretmenleri ile iletişim kurması amacıyla aldıkları görülmüştür. Çocukla iletişim kurmak için tuşlu telefonlar tercih edilirken, çocukların öğretmenleri ile iletişim kurabilmeleri, ödevlerini öğrenmeleri amacıyla akıllı telefona gereksinim duydukları görülmüştür. Ebeveynlerin çocuklarına akıllı telefon almalarındaki başlıca sebebin bu olduğu görülmüştür.

Ortaokulda son sınıfta aldık, dershaneye giderken arayalım diye. Ebeveyn 8

Ortaokuldayken kızımın tuşlu telefonu vardı. O da servise bindim, indim,

okuldayım diye haber veriyordu. Sonrasında akıllı telefona geçildi. O da whatsapp 'ta gruplar kurulduğu için oldu. Yani telefon biraz daha gerekli olduğu durumlarda hayatımıza girdi. Ebeveyn 2

İlk kez 6. sınıfta eski bir tuşlu telefon verdik, okula gittiğinde haberleşmek için. Geçen sene liseye başlayınca akıllı telefon aldık. Ebeveyn 7

Ebeveynlerden çocuklarının kullandıkları sosyal medya uygulamaları öğrenilmiştir. Çocuklar ağırlıklı olarak Instagram, YouTube ve Whatsapp'ı kullanmaktadır. Oyun oynayan çocuklar da bulunmaktadır.

Ya o şimdi sınav çocuğu, geçen sene de bu yılda Instagram'ı kapattı ya da askıya aldı bilmiyorum yani kullanmıyor diye biliyorum. Facebook zaten yok. Onun dışında whatsapp var. Bildiğim kadarıyla Tik Tok, Snapchat hesabı yok. Ebeveyn 2

Küçük bilgisayardan oyun oynar. Oyunu çok sever. Oyun videolarını da izliyor. [P] [SEP] Arkadaşlarıyla oyun oynadığını biliyorum. Ebeveyn 3

Cep telefonu, bilgisayar ve tablet kullanıyor. YouTube Instagram var Whatsapp'ı var Twitter yok. Tik Tok, Snapchat yok. [P] [SEP] Youtube'u kullanır daha çok. Ebeveyn 8

4.1.3.4.2. Çocukların Teknoloji Kullanımına Yönelik Değerlendirmeler

Ebeveynlerden çocuklarının teknolojik araçları ve sosyal medya uygulamalarını nasıl kullandıklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımını fazla ve normal düzeyde değerlendirmiştir.

Çok da sıkıyorum bakıyorum ki benim çocuğum çok da bağımlı değil, ders konusunda etkili bir şekilde kullanıyor, güzel bir şekilde kullandığı için çok da sorgulamıyorum. Ebeveyn 2

Aldığımızdan beridir de bakıyor zaten. [P] [SEP] Okul olmasa daha çok bakar. Eve geldiği an bakıyor. [P] [SEP] Derslerini yapar ama biter bitmez de eline alır telefonu. Ebeveyn 7

...Çocuklardaki etkisi de işte biraz bağımlı hale geldiler hani o dönem bizim bir tane bilgisayarımız vardı. Eşim işyerinden getirmişti bizim yoktu daha doğrusu

ablasıyla dönüşümlü kullanıyorlardı. Sokağa çıkmak yasak çocuklar dört duvarın arasında mecburen bilgisayara yöneldi yani aslında pandemi ile daha çok böyle zirveye ulaştı diyeyim böyle daha çok etkili oldu bu sefer. Ebeveyn 4

Kızım ve ben kitaplarımızı internetten veriyoruz. Ama bir bağımlılığımız var mı hiç yok. Kızımın da yok. Yani biz çok rahat bilgisayarı kapatıp oturup çok güzel sohbet edebiliyoruz ya da bilgisayardan film izleyebiliyoruz. Ebeveyn 2

Okuldan eve gelince telefona bakar, bilgisayara bakar. Video izler. Kafasını dağıtmak için bakıyor. Sonra da derse bakar. Bilgisayarı da mecbur almak zorunda kaldık. Covidde lazım oldu. Ondan sonra da zaten sürekli bakmaya başladı. Bağımlılık oldu. Pandemiden sonra dersleri etkilendi. Oyunlara çok vakit harcıyor. Ebeveyn 3

4.1.3.4.3. Teknolojinin Çocuk Üzerine Etkileri

Ebeveynlerden çocuklarının teknoloji kullanımına yönelik değerlendirmelerini derinleştirmeleri için çocuklarının teknoloji kullanımlarının yaşamları üzerine etkileri üzerine sorular sorulmuştur. Çocukların teknoloji kullanımlarının biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik boyutlarda değerlendirilmiştir.

4.1.3.4.3.1. Psikolojik

Ebeveynler teknoloji kullanımının çocuklarının psikolojisi üzerine etkilerine odaklanmamıştır. Ağırlıklı olarak sosyal ilişkilere, fiziksel sağlığına ve akademik başarıya yönelik etkilere odaklanmıştır. Bir ebeveyn çocuğunun teknoloji kullanımı ve ergenlik nedeniyle sabırsız olduğundan bahsetmiştir.

(Teknoloji kullanımı nedeniyle sabırsızlıktan bahsediliyor) Evet o var, sabırsızlık, tahammülsüzlük var çoktandır. Onun da adını ergenlik koymuşlar. Biz de diyoruz herhalde ergenlik şeyleri, yaşı geçtiğinde düzelir diyoruz, bekliyoruz. Ebeveyn 6,

4.1.3.4.3.2. Biyolojik

Ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımları nedeniyle fiziksel sağlığının etkilenmesi konusunda endişelidir. Ancak çocukların bu bağlamda bir sağlık sorunu olmadığı öğrenilmiştir.

Pandemide göz numarası ilerledi yani ama şu an o kadar ilerlemedi şimdi iyi. Hatta ben pandemide çocuklar hareket etsin diye eve trambolin almıştım. Arkadaşlarının annesi kulaklık takmaktan kafalarının şekli bozuldu dediler. Hemen çocuğumun kafasına baktım Allah'a şükür öyle bir şey yok (gülerek) yazın biraz kulaklıklarda terleme oluyor ama çok şükür bu yazı bitirdik okullar açıldı çok mutluyuz. (gülerek) Ebeveyn 3

Etkilemedi. Ebeveyn 8

4.1.3.4.3.3. Sosyal

Ebeveynler çocuklarının arkadaşları ile aralarının iyi olduklarını ve arkadaşları ile oyunlar ya da sosyal medya üzerinden de iletişimde olduklarını belirtmiştir.

Arkadaşlarıyla arası iyidir. Arkadaşlarıyla ordan görüşüyor. Ama kötü bir şey olduğunu duymadım hiç ben. Ebeveyn 7

Teknoloji kullanımı nedeniyle küfür içerikli konuşmalarda bulunan bir çocuk bulunmaktadır.

Geçen sene falan mesela youtuberları filan şey yapıyordu çok küfürlü böyle şeyler dedim hani oğlum o sana yakışıyor mu çok böyle küfür ediyorlar bir de ne katıyor sana dedim hani tamam anne dedi bırakacağım. Bir dönem izledi ama yarı dönemdi ilk yarısıydı onu alamadım yani hiç engel olamadım ona benden fırsat bulunduğu her an mutlaka bir tanesini açıyordu zaten sesi filan da açık olunca böyle dışarı çıkıp gelince eve sesini kısımaya çalışsa da ben anlıyorum yani çok küfür ediyorlardı. Ebeveyn 4

Teknoloji kullanımının aile içi iletişimde bozucu bir etki yarattığını belirten bir ebeveyn bulunmaktadır.

Ben bilgisayardayım, oğlan odasında. Okuldan gelince odasına gidiyor. Bi yemekte konuşuyoruz. Ebeveyn 6

4.1.3.4.3.4. Akademik

Ebeveynler arasında çocuklarının akademik başarılarının düşmediğini ifade edenler bulunmaktadır. Bu çocukların teknolojik araçları aşırı düzeyde kullanmadıkları, amaç odaklı ve sınırlı süreler dahilinde kullandıkları öğrenilmiştir.

Kızın dersleri etkilenmez öyle. Ebeveyn 8

Oğlan Covid'den beri ders izler bilgisayarda. Yoksa bakmaz. Ebeveyn 5

4.1.3.4.3.5. Ekonomik

Ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımlarının ekonomik anlamda olumsuz bir etkisi bulunmadığını ifade etmiştir.

Papara filan hiç şey yapmadı sadece böyle paralı oyunları insanların oynadığını falan arkadaşlarının oynadığını bende yapayım mı dedi ben izin vermemiştim. Ebeveyn 4

Yok, zaten kredi kartı hiç kullanmıyorlar. Hiç ellerine de vermedim. Versen de bilinçli kullanırlar. Telefonda zaten kontrolydü. Büyük kızıma bir mesaj gelmiş o da bilmeden tıklamış. Anne benim telefonum galiba faturalı oldu bir arayalım dedi. Aradık faturası iyi uygunmuştu. Tamam, kızım dedim faturadan da bir daha çıkartmadım. Öylece faturalı kullandı. Hiç faturayı da aşmadı. Ebeveyn 1

4.1.3.4.4. Çocukların Serbest Zaman Faaliyetleri

Ebeveynler çocuklarının serbest zaman faaliyetlerinin ev içi işlere yardım, mahallede oyun oynama, ders çalışma gibi faaliyetlerden oluştuğundan bahsetmiştir.

Arkadaşlarıyla geziyorlar mahallede ya da avmlere. Onlar benimle birlikte evde temizlik yaparlar, ev işleri yaparlar, yardım ederler. Ebeveyn 1

Bizim apartmanımız da müsait evin önüne çıkıp oynayabiliyorlar. Eğer arkadaşları varsa dışarı çıkması benim için daha iyi. Eskiden dışarı çıkma eve gel diye kızarlardı. Şimdi ise dışarı çık diye ısrar ediyoruz. Ebeveyn 3

Oğlan evde ders çalışarak geçiriyor. Etüte de gidiyor, okul ev arasında gidip geliyor. Ebeveyn 5

4.1.3.5. Çocuğun Teknoloji Kullanımında Etkili olan Faktörler

Ebeveynlerden çocuklarının teknoloji kullanımında etkili olan faktörler öğrenilmiştir. Bu faktörler hem olumlu hem de olumsuz niteliktedir. Bu tema altında “Cinsiyet”, “Yaş”, “Kişilik Özellikleri”, “Dijital Ebeveynlik”, “Aile”, “Arkadaş”, “Erişim Olanakları”, “Okul”, “Serbest Zaman Faaliyetleri” yer almaktadır.

4.1.3.5.1. Cinsiyet

Ebeveynlerden ikisi diğerlerine göre çocukların cinsiyeti üzerinden teknoloji kullanımlarına vurgu yapmıştır.

Biraz erkek çocuğu olması açıkçası korkutuyor. Kız çocuğu daha farklı. Çünkü erkek çocuğu biraz başına buyruk, özgüveni tavan oluyor. Ebeveyn 3

Kişinin kendi yapısından kaynaklanıyor ama şu var teknoloji bayanları bire bir şey yapmıyor. Kendi kontrolü altına almıyor, bayanlar teknolojiyi daha iyi kontrol ediyor, ama erkekler teknolojiyi kontrol etmiyor. Teknoloji onları kontrol ediyor. Sürekli kafalarında bir meşguliyet çıkarıyor. Ebeveyn 8.

4.1.3.5.2. Yaş

Ebeveynler çocuklarının buldukları dönemin kendilerinininkinden farklı olduğunu ve teknolojinin bu dönem çocukları için önemli olduğunu belirtmiştir.

Gerçekten de anlamakta güçlük çekiyorum. Farklı bir dünya demek ki. Nesil farkı olarak da değerlendiriyorum. Ebeveyn 2

Liseden sonra teknolojiden uzak tutamazsın ister istemez. Ebeveyn 6

4.1.3.5.3. Kişisel özellikler

Çocuğu diğerlerine kıyasla düşük düzeyde teknoloji kullanan, teknoloji kullanımı nedeniyle olumsuz etkilenimleri olmayan ebeveynler çocuklarının sağlıklı kullanımlarının nedeninin kişisel özellikleri olduğunu vurgulamıştır. Kişisel özelliklerini oluşturan unsurlardan biri de çocuk için akademik başarının önemli olmasıdır.

Biz kızımız için özel bir şey yapmadık ama o kendisi bazı şeyleri, rekabeti seviyor, çalışmayı seviyor, öyle bir şey var. Kişinin kendi özelliklerinden kaynaklı. Biraz da kız erkek olma ordan kaynaklanıyor. Kız kendi kurs araştırır bulur gider, erkeklerde de tam tersi zorlamak lazım. Ebeveyn 8

Oto-kontrolleri zayıf yani kendilerini kontrol edemiyorlar ama onu geliştirebilmeleri için de ne yapılması gerekiyor bilmiyorum. Ebeveyn 3

Yazın çok baktı telefona. Okul açılınca azaldı tabi. O başarıyı seven bir çocuk. Okulda başarılı olmak istediği için kendi kendine bence sınır koyabiliyor. Kalan

zamanda bakıyor. Daha küçüklükten beri içinde hırs vardı. Onu hiç kaybetmedi. O yüzden telefon ona engel olamıyor. İçinde var yani. Ebeveyn 7

Kendini derslere verdi. Çocuğun kendinden gelen bir şey yani. Biz de aşıladık ama çocuğun kendisinde var. Ebeveyn 5

Çocuğu teknolojiyi amaçlı ve az süre ile kullanan, derslerinde başarılı olan bir ebeveyn çocuğunun bu davranışlarında ve kişilik özelliklerinin oluşumunda okulunun önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Anne, babadan başlıyor. Evden başlıyor. Anaokulu öğretmeninden devam ediyor. İlkokul öğretmeniyle paslaşıyor. İlkokuldaki süreçlerdeki okullardan devam ediyor. Yani ben öyle düşünüyorum. Çünkü bizim ilkokul öğretmenimizin sürekli çocuklara karşı okumaya yönelik yaklaşımı vardı. Ebeveyn 2

4.1.3.5.4. Dijital Ebeveynlik

Ebeveynlerden bazıları çocuklarının teknoloji kullanımlarını denetlemektedir. Özellikle kadın katılımcılar arasında çocukları takip etme daha yaygındır. Erkek eşlerin ya da erkek katılımcıların denetleme, kontrol etme rollerinin daha düşük düzeyde kaldığı görülmektedir.

Baba daha çok salonda televizyon kısmında ama ben bunlarla sohbet etmeyi seviyorum. Elime telefon alsam çocuğum da ders çalışmak istemez yani. Ben daha çok işin çocuklar kısmındayım. Bazen de bunaltıyorumdur belki ama isteğim gelişmeleri yönünde bilgisayarı filan da mesela oğluma şey yaptım Valorant oynuyor onu azaltmak istiyorum. Ebeveyn 4

Biz anneler olarak ortak karar aldığımız için hafta içi kimse oynamıyor onun da kafası rahat, herkes hafta sonunu bekliyor. Ebeveyn 3

Küçükken yarım saati geçmezdi. Ben telefon vermezdim zaten ama babaları daha eve girer girmez çocuklar babasının telefonunu alırlardı. Babamız da biraz gevşek olduğu için bir şey demezdi. Eşim o konuda çocukları çok sıkmaz. Ebeveyn 1

Dijital ebeveynlik rolleri sadece anne ve baba ile sınırlı değildir, büyük kardeşler de bu rollerde bulunmaktadır.

Ablası da destek olmuştur hep, biz konuşuruz o konuşur. Öyle oyunlarda tanımadıklarına bilgi verme deriz. Yine bizimki bir yere kadar, sonrası onun elinde. Ebeveyn 3

4.1.3.5.5. Aile

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, iletişimleri ve kendi teknoloji kullanımları ile rol model olmalarının çocukların teknoloji kullanımlarını etkilediği görülmüştür.

Yani ben aslında hani çok genç yaşta anne oldum ama hiç onları bırakmadım peşini. Okulda bile şey yaptım hep okul aile birliğinde ya da sınıf temsilciliğinde filan hani onlara yakın durmak için. Ebeveyn 4

...ben hiçbir zaman oturup içeride diziyi izlerken çocuklarıma gidin ders çalışın demedim yani. Ebeveyn 4

Yakın zamana gelsen tüplü televizyon ile yaşıyorduk. (gülerek) böyle kocaman büyük ekranlı televizyonumuz hiç olmadı. Mutfakta küçük bir televizyonum var iş yaparken haberleri oradan izlerim. Dahası alışmadı. Ebeveyn 2

Halk eğitimden daha önce bir kursa katılmışım. Orda bu teknolojinin zararlarını öğrendim. Ebeveyn 1

Ben de aynısını yaptığım için bir şey diyemiyorum. Bizle gel otur diyemiyorum, zamanında ben de yaptım. Hatta fırsat bulduğumda yine aynısını yaptığım için benden ne görürse onu yapıyor... Kural koymadık, hiç yapmadık. Onu yapadığımız için bu günleri yaşıyoruz. Ben kendim yapmadığım şeyi de, onu örnek gösteriyorlardı çünkü, sen sabahtan akşama kadar bilgisayardasın diyor oğlan. Ebeveyn 6

4.1.3.5.6. Arkadaşlar

Arkadaş çevresi çocukların teknoloji kullanımında belirleyici olan unsurlardan bir diğeridir. Ebeveynler arkadaşlarının teknoloji kullanımının sınırlı olmasının çocuklarının teknolojiyi aşırı kullanmada koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ifade etmiştir.

Arkadaşları da tabiki internete girmiyor. Arkadaşlarının annesi de benim arkadaşlarım ortak karar hafta içi bilgisayar yok ama çok sıkıldı mı ödevlerini

de yaptıysa ablasıyla bir maç atmasına izin veriyorum. Yoksa bu sefer de telefon ellerinden düşmüyor. Ebeveyn 3

Arkadaş çevresi de çok önemli oldu. Arkadaşları da öyleydi. Ebeveyn 2

4.1.3.5.7. Erişim Olanakları

Ebeveynlerden biri çocukların erken yaşta teknolojik araçlarla tanıştığından, teknolojik araçlara erişimin kolaylığından bahsetmiştir.

Ben 30'lu yaşlarımdaydım teknolojik ortamlara girdiğimde. Ama şimdi elini attığın yerde teknoloji var. Evde hiçbir şey bulamazsa bile çocuk eline alıyor 10-20 lira gidiyor internet cafede bile o teknolojiye ulaşabiliyor. Bizim zamanımızda mesela öyle değildi, teknolojiyi bulamıyordun. Ebeveyn 6

4.1.3.5.8. Okul

Ebeveynler çocukların okullarının tatil olduğu sürelerde teknolojik araçlara ayırdıkları sürenin arttığından bahsetmiştir.

Yazın çok baktı telefona. Okul açılınca azaldı tabi. Ebeveyn 7

Ebeveynlerin ifadelerinde okulda yapılan bilgilendirme, denetleme faaliyetlerinin yer almadığı görülmektedir.

4.1.3.5.9. Serbest Zaman Faaliyetleri

Ayrıca ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımlarını sınırlandıran bir faaliyet olarak spor aktivitelerinden bahsetmiştir.

Spora gidiyor. Onunla epey vakit geçmiş oluyor, telefona sıra gelmez ki. Ebeveyn 2

Zaten spora gidiyor, o sürelerde bakmıyor. Akıllı bir çocuk, neyi ne zaman yapacağını bilir. Ebeveyn 7

4.1.3.6. Çocuğun Okulunda Sağlıklı Teknoloji Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar

Ebeveynler çocuklarının okullarında teknolojinin sağlıklı kullanımına ilişkin yapılan çalışmaları aktarmıştır. Bu tema altında “Seminer”, “Rehberlik Faaliyetleri” ve “Telefon Toplama Uygulaması” olmak üzere üç kategori oluşturulmuştur.

4.1.3.6.1. Seminer

Ebeveynler arasında çocuklarının okullarında bilgilendirme faaliyetlerinin yapıldığını söyleyenler olduğu gibi, seminerlerin yapılmadığını söyleyen ebeveynler de bulunmaktadır.

Öğretmenleri de okuldan gelince 1-2 saat internette vakit geçirsin, ondan sonra dersini çalışsın diyorlar. Şu anda öyle gidiyor. Yani en fazla 2 saat, toplam telefon, televizyon, bilgisayar olmak üzere en fazla 3 saat sürüyor. Biz daha veliler olarak bir toplantı yapmadık sadece öğretmenler çocuklarla konuşmuşlar. Yani en azından 3 saat verimli olarak ders çalışsın demişler. Ebeveyn 3

Yok olmadı (çocuklara), bize de yapılmadı. Ebeveyn 8

Yok hayır öyle bir şey yok. Ebeveyn 5

4.1.3.6.2. Rehberlik Servisinin Faaliyetleri

Ebeveynler rehberlik servisinin faaliyetler gerçekleştirmediğinden ya da gerçekleştirilen faaliyetlerin etkili olmadığından bahsetmiştir.

Rehberliğin yaptığı bir şey olmadı bize. Ebeveyn 7

Yok hiç rehberlik kısmı o konuda çok şey... okulumuzun rehberlik servisi pasif. Hatta hiç ortada görmedik hocayı ikinci senemiz toplantıya gidiyoruz hiç yok Ebeveyn 4

Rehberlik ya da öğretmenler bir şey demiyor. Aksine hep whatsaptan ödev atıyorlar. Şu anda 3 tane ödev grubumuz var. Önceden öyle değildi çocuklara biraz bilinç sağlıyorlardı ama şimdi neymiş çocuklar unutuyormuş. Çocuklar unutsun ki hocalar da disiplini sağlayabilmeleri için çocuklara kızsınlar. Ama yok şimdi öğretmenlerin kolaylarına geliyor. Çocukları bilinçlendirseler daha iyi olabilirdi. Öğretmenlere de dedim bunu. Ebeveyn 1

Geçen sene yapılmış, yapıldı, öğretmenleri görüştük dedi. Onları de çok şey olmuyor böyle. Söz vermişlerdi, sosyal medya şeyleri silinecek diye. Anlatmışlar kullanmayın diye de tabi çok etkili olmuyor. Bütün gençlerde şey olmuş, onu bırakmak gibi lüksleri yok sanki. Bütün görüştüğüm veliler de aynısını söylüyor.

Kendini bilerek kullanıyorlarsa muhtemelen öyle düşünüyorlardır, biz iyi kullanıyoruz diye. İnşallah öyledir. Ebeveyn 6

Bir ebeveyn rehberlik servisinin neden işlevsel olmadığına ilişkin şu yorumu yapmıştır:

Hani ellerini taşın altına koymak istemiyorlar bence yüz göz olmak istemiyorlar, uğraşmak istemiyorlar bana öyle geliyor yani. Ebeveyn 4

4.1.3.6.3. Telefon Toplama Uygulaması

Ebeveynler çocuklarının okullarında telefon toplama uygulamasının olduğundan ve bundan memnun olduklarından bahsetmiştir.

Sabahleyin derse girerken telefonlar Müdür'e veriliyor çıkarken de alınıyor. Ebeveyn 3

Okulda telefonu topluyorlar iyi oldu. Ebeveyn 1

4.1.3.7. Problemler Teknoloji Kullanımına İlişkin Öneriler

Ebeveynler çocukların problemler teknoloji kullanımının sağlıklı bir davranışa dönüşmesi için “Çocuklara Yönelik Öneriler”, “Ailelere Yönelik Öneriler”, “Okullara Yönelik Öneriler”, “Politikalara Yönelik Öneriler”de bulunmuşlardır.

4.1.3.7.1. Çocuklara Yönelik Öneriler

Ebeveynler çocukların sağlıklı teknoloji kullanım davranışlarına sahip olmalarında serbest zaman faaliyetlerinin önemli olduğundan, teknolojik araçları amaçlı bir şekilde kullanarak bilgi edinebileceklerinden bahsetmiştir.

Ben onu da denedim spora gönderdim mesela, faydası olmadı mı oldu en azından bir iki saatini spora ayırdı. Spora, etkinliklere gönderilebilir. Telefonla oynadığı aralar ne kadar az olursa o kadar iyi. Ebeveyn 6

Daha çok dışarıda arkadaşlarıyla sosyalleşmeleri lazım. O yüzden biz yazın spora yazdırdık. Arkadaş çevresiyle onlar 4 kişilik bir gruplar birlikte spora gidip geldiler yani en azından gidip gelmeleri onları ekrandan 3-5 saat uzaklaştırıyordu. Ebeveyn 3

Daha çok kendilerine bilgi katacak platformlar olabilir onlara katılabilirler. Eğitici-öğretici falan mesela oğlum robotik kodlamayı çok seviyor öyle programlara katılabilirler. Yani kendi oğlumda olmak üzere seviyor. İngilizce

dilini geliştirebilir mesela konuşarak öğren diye bir programı biz oğluma aldık haftanın iki günü İngilizce online yabancılarla görüşüyor mesela ekstra bir dil daha öğrenebilir. Yani daha farklı dillere de yönelebilirler ilerde rahat ederler. Bedava eğitim seminerleri oluyor, bilgisayarda programlar oluyor onlara katılabilirler yani ama çocuklar o programları görmeyi istemiyorlar. Ebeveyn 3

Bir ebeveyn serbest zaman faaliyetlerinin çocukların cinsiyetlerine göre değişiklik gösterebileceğinden bahsetmiştir.

Genel anlamda yapılacak şey sosyal imkanlar var belki ama bunları değerlendirmek. Spor, müzik mesela. Ailelerin de yapacağı erkeklere farklı sistematik uygulama durumu olabilir. Bu açıdan bayanlar yine avantajlı. Erkeklere spor ağırlıklı olması gerekir ama eski spor yapacak, çocukları ilgilendiren şey yok ortada. Dikkatini çekecek bir alan yok ortada. Nasıl teşvik edeceksin, istedikleri her şey oluyor çünkü. Biraz zor yani çözüm yolu yok gibi. Ebeveyn 8

4.1.3.7.2. Ailelere Yönelik Öneriler

Ebeveynler ailelere önemli bir rol düştüğünü bilmektedir ve çocukların problemlili teknoloji kullanımlarında diğer ailelere çocukla iletişimin güçlü olması, kontrol sağlaması ve teknolojik araçlara alternatifler oluşturmaları üzerine önerilerde bulunmuşlardır:

Ya bir defa benim inandığım bir şey var. Çocuğu anlamaya çalışmak iyi veya kötü hiç önemli değil ne yapıyorsa onu anlamaya çalışmak, onun görüşlerini iletişime açık tutabilmek çocuktan çocuğa değişiyordur onu bilemiyorum. Yani çocuğun gelip yaşadıklarını ailesiyle paylaşması, paylaşırken de olumsuz durumda takındığın tavırlar çok önemli. Ebeveyn 2

Tabi yani şimdi anlamakta güçlük çektiğim yeni nesilde durumlar var ama annemlerin nesli de bizi anlamıyordu mesela eğrisiyle doğrusuyla onu kabullenmekle başlıyor. Ebeveyn 2

Kontrollü olmalı hani benim yaptığım gibi mesela ben çocuğumun arkadaşlarının annelerinde de mesela aşağıda iki tanesini tanıyorum aynı sitedeler işte sabaha kadar oyun oynadığını filan söylüyorlar. Buna nasıl

müsaade ediyorlar. Ben mesela uyku girmez gözüme bence onlar da denetlesin. Ebeveyn 4

Başta engelleyecekler. Bu devirde zor. Ailelerin işi zor. Daha küçükken alıştırmak lazım. Ebeveyn 5

Ailenin okuldan daha önemli bir eğitim rolüne sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Okulun yetmeyeceği iki iki daha dört. Önce eğitim evde başlayacak... Ama okul da yetmez. Aile kontrol etmediği sürece o da yetmez. Ebeveyn 1

Ailede bitiyor bu iş. İsteddiği kadar eğitime gitsin. Ebeveyn 6

Bir ebeveyn aileye düşen rolde ebeveynlerin bilgi sahibi olmaları gerektiğini ifade etmiştir.

Ama şey var yani ben teknolojiyi sevmiyorum, çok da kullanmıyorum. Bu ne kadar doğru bilmiyorum ama gençleri anlayabilmek için onlara yetişmek lazım. Bazen bir yerlerde tıkanıyoruz hemen kızım gel şunu yap diyebiliyoruz ama aslında bizim de öğrenmemiz gerekiyor. Ebeveyn 2

4.1.3.7.3. Okullara Yönelik Öneriler

Ebeveynlerden çocukların problemleri teknoloji kullanımlarına yönelik okul odağındaki önerileri öğrenilmiştir.

Ebeveynlerden biri değişen eğitim sistemi içerisinde çocuklarda olumlu yönde bir değişiklik görülmediğini ifade etmiştir:

Müfredat sürekli değişiyor, yani her gelen değiştiriyor, çocuklarda değişen bir şey yok ama. Ebeveyn 8

Değişen eğitim sistemi teknolojik gelişmelerden de etkilenmektedir. Ebeveynlerden biri derslerin ve ödevlerin teknolojik ortamlarda sunulmasının çocukları fizyolojik olarak etkilediğine ilişkin bir görüş paylaşmıştır:

Çocuklarda şimdi göz problemi çok oluştu. Sürekli telefona baka baka ders veriyorlar. Saatlerce ders verip küçücük ekranlara ders sığdırıyorlar. Onlara çocuklar baka baka olacak çocuklarda göz yorgunluğu çıkıyor. Ebeveyn 1

Ebeveynlerden biri teknoloji üzerine bilgi verilmesini ve bunun sıkıcı olmaması için öğretmenin öğrencilere kendini sevdirmesiyle gerçekleşebileceğini ifade etmiştir:

Çocuklara teknolojinin kötü etkileri öğretilir.^[P]Öğretmenler hem kendini öğrenciye sevdirmeli hem de dersi dinlemesini sağlamalı yani. Eğitimci önemli, dersimi vereyim kenara çekileyim diyorsa olmaz. Burada çocuklardan çok eğitimcilerin desteklenmesi gerektiğini düşünüyorum. Ebeveyn 5

Ebeveynler öğretmenlerin aile-çocuk eğitimleri vermesine, öğretmenlerin çocuklara eski nesilde olduğu gibi ilgi gösterilmesine yönelik bir ihtiyacın olduğundan bahsetmiştir:

Oğlumun ilkokul dönemindeki hocamızdan çok memnunduk yani hep böyle eğitim programları olurdu işte annelerin babaların çocukların davranışlarıyla ilgili nasıl tepki vermeleri gerektiği hani nerede susmaları gerektiği hani nerede müdahale gerekli olacağını düşünmeleri gerektiğini bilen biz onlarla bayağı şeyleri yaptı hani böyle ders gibi bize haftanın belli günleri şeye çağırıyordu okula zaman ayırıp gidiyorduk hani çalışanların çok gelemiyordu ama ben katıldım mesela onun bana çok katkısı olduğunu düşünüyorum... Böyle öğretmenler olmalı. Ebeveyn 4

Çocuğun ilgi alanını kitap olduğu sürece zaten kaymaz diyorum. İlgi alanını oluşturacak, çocuğu yönlendirecek öğretmenlerimiz kalmadı. Eski öğretmenlerimiz de kalmadı. Bu bir bütün, sistem... Ebeveyn 2

4.1.3.7.4. Politikalara Yönelik Öneriler

Ebeveynler problemleri teknoloji kullanımından korunmaları için devletin ailelere yönelik uygulamalar getirmesi gerektiğinden bahsetmiştir.

İnternet daha güvenilir olsa iyi olabilir. Aileler böyle programlar indirip çocukları koruyabilir, yapılabilir yani. Biraz da ailede de bitiyor. Devletin de yapabileceği bu kadar herhalde. Ebeveyn 3

Anne-çocuk eğitimine katıldığım zaman çocuklarla arkadaş olabileceğini yeri geldiğinde anne olabileceğini hepsini tek tek anlattı. Böyle şeyler gerçekten bizim ülkede çok şart. Ebeveyn 1

Bir ebeveyn teknoloji bağımlılığı üzerine bir bakanlık kurulmasını önermiştir:

Gerekirse bir bakanlık bile kurulabilir bu iş için. Bu teknoloji bağımlılığı gerçekten büyük problem. Burada çalışıyor görünüyorsun o arada başka bir şeye bakıyorsun. Çalışma zamanını düşürüyor. Vakit kaybı... Eskiden biz elle iş

yapardık, teknolojiye geçtik, iş azalmadı çoğaldı... Teknoloji sayesinde kontrol karşı tarafa geçti. Ebeveyn 8

Ebeveynler eğitim politikalarının değişkenliğinden, yetersizliğinden ve eğitimcilerin niteliğindeki eksikliklerden bahsetmektedir.

Müfredat sürekli değişiyor, yani her gelen değiştiriyor, çocuklarda değişen bir şey yok ama. Ebeveyn 8

Türkiye'deki eğitim sistemimizde spora yönelik girişimler çok olsa gerçekten çocuklarda bu bağımlılık oluşmaz. Çocukların enerjilerini atabileceği bir sistem gerçekten hiç yok. Yani okullara bakıyorsunuz keza müfredatlar ezber bir sistem, uygulama yok. Zaten test usulü sınav bunlardan bir tanesi. Klasik sınav yok, kompozisyon yok. Kendini hayata yetiştiren ders müfredatımız yok. Ev ekonomisi dersimiz yok. Yani bütün sistem kurgulanmış amaçlı bir sistem. Gittikçe de insan gücünü, insan beynini yok edecek bir sistem. Gerçekten bana hiç sağlıklı gelmiyor. Ebeveyn 2

İşte rehberliktekiler yani çok uğraşmak istemiyorlar hani belki şeyde şunu yaptık bunu yaptık gibi bir şeyler yazılar yazılıyordu programa giriyordur ama ben oğlumun okulunda böyle bir şey görmedim. Sorunlu çocuklarla ilgileniyorlar aslında sorun oluşmadan daha önce önlem alınması gerekmiyor mu? Ebeveyn 4

Rehberlik ya da öğretmenler bir şey demiyor. Aksine hep whatsaptan ödev atıyorlar. Şuanda 3 tane ödev grubumuz var. Önceden öyle değildi çocuklara biraz bilinç sağlıyorlardı ama şimdi neymiş çocuklar unutuyormuş. Çocuklar unutsun ki hocalar da disiplini sağlayabilmeleri için çocuklara kızsınlar. Ama yok şimdi öğretmenlerin kolaylarına geliyor. Çocukları bilinçlendirseler daha iyi olabilirdi. Öğretmenlere de dedim bunu. Ebeveyn 1

Ebeveynlere sosyal hizmet uzmanlarının okullarda yer almasına ilişkin görüşleri sorulmuştur. İki ebeveynin sosyal hizmet uzmanlarının rollerine ilişkin bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Bu ebeveynlerden biri okullarda sosyal hizmet uzmanlarının olması durumunda koruyucu-önleyici çalışmaların gerçekleştirilebileceğini ifade etmiştir:

Bence görevini yapar diye düşünüyorum. Çok da iyi olur başarının da

artacağını yani dediğim gibi o kayıp giden çocukları yakalanabilir hani aileleri bilinçli değildir filan ama hani testiye kırmadan önce hani Nasrettin hocamız hali testi kırılmadan önce bence önlem alınmalı. Ebeveyn 4

Diğer ebeveyn ise sosyal hizmet uzmanlarının tek başına başlıca rol oynayamayacağı, okulun bir bütün olarak etkili olması gerektiğinden bahsetmiştir:

Ya şimdi okulun içi dolu olursa destek olur yani bir çok şey çözülür ama okulların içi boşsa nasıl olacak bu. Yani bu koordine bir çalışmayı gerektiriyor. Bu noktada sosyal hizmet uzmanı tek başına hiçbir şey yapamaz. Sadece kendi çocuğunu korumaya çalışır ya da etrafındaki birkaç çocuğa destek olabilir... Bu koordine bir çalışma. Ben çok etkili olabileceğini zannetmiyorum. Ebeveyn 2

Ebeveynlerden biri eğitim politikalarının, bağımlılıkla mücadele çalışmalarının neden yeterli olmadığını ekonomik sebeplere bağlamıştır:

Kapitalist sistemin oyunu olarak da görüyorum açık ve net. Hükmetmek, yönlendirmek, istediği gibi yönetmek... Üzülüyorum. Güçlüler güçsüzleri yönetiyor. Öyle görüyorum. Para her şeyi yönetiyor. Para ve güç. Ebeveyn 2

Bir ebeveyn ise bunun teknolojinin sınırlandırılmasıyla başarılabilirliğini ifade etmiştir:

Teknolojiyi kaldırmadığında bunu çözme olasılığın yok. En büyük sıkıntı o. Bakanlıklarda yapı büyüdükçe hantallaşiyor tamamen olayı kontrol altında tutmaktan ziyade kağıt üzerinde yönetmeye çalışıyor ama bunların hiçbiri gerçekleşmiyor. Sonuç çok iç açıcı değil, bakanlık da bir şey yapamaz. Teknolojiyi yasaklayacaksın ya da sınırlayacaksın. Ebeveyn 8

Ebeveynler çocukların problemleri teknoloji kullanımlarının önüne geçilmesinde devletin kimi boyutlarda teknolojik araçlara erişimin engellenmesini vurgulamıştır.

Aslında okula giden çocuklara tuşlu telefon verilse daha güzel olurdu ama ne çocuklar verir ne de aileler öyle bir genelge, yaptırım olsa okullarda ben şahsen uygulamam. Çünkü çocuk kalkar kalkmaz video izliyor. O telefonu okula götürecek yani araba da izlemiyor ama kalkar kalkmaz bir telefona bakıyor. Okul zamanı tuşlu telefon olsa video izleyemez. Ebeveyn 3

Ya hocam gerçekten otobüse biniyoruz wifi var. Ne gerek var. Belki bu çocuk ailesinden gizli oraya gitti. Ben çocuğuma sadece kontör yükliyordum. Şimdi

faturalıya geçirdim. Otobüs saatlerine bakabilsin diye ama çocuğun elinde interneti yok telefonu var ücretsiz wifi olunca istediği yere girebiliyor. Ne gerek var. Bence gereksiz çocuk evinde ulaşamadığı yerde orada ulaşıyor. Ebeveyn 1

Teknolojiyi belli günlerde ortadan kaldırmamız lazım. Bunu devlet yapacak, diyecek ki, dört saat beş saat ya da şu günlerde sistem kullanılmayacak. İsterse kapatabilir. Mesaj geldiğinde buna bakmamak insanı gerçekten eksiklikmiş gibi hissettiriyor. Sistemi kapatmadan bunun içinden çıkamazsın. Kişiye bırakırsan, kişi eninde sonunda bu sistemin parçası haline gelecek. Ebeveyn 8

Yapılacak bir şey varsa sosyal medya uygulamalarını, sohbet şeylerini kaldıracaklar. Çok istiyorlarsa geleceğin gençlerin iyi olmasını, lüzumsuz şeylerin engellenmesi lazım. İnternetin bazı şeylere erişimi engellemesi lazım. TikTok mesela ne faydası olabilir ki, hani devlet destekleyecekse bunları desteklesin. Bunları engellediğinde bu çocuk hiçbir şey bulamayacak. Ne yapacak, açıp ben haber bakayım, ben günlük şeylere bakayım onun moduna girecek. Yani yapılabilirse onlar yapılabilir. Ebeveyn 6

Diğerlerine nazaran bir ebeveyn ise teknolojik araç kullanımının engellenemeyeceğinden bahsetmiştir.

Bu devirde herkesin var, engelleyemezsin ki. Devlet de bir şey yapamaz bence. Ebeveyn 5

Bu kısımda öğrencilerin, öğretmenlerin ve ebeveynlerin teknoloji kullanımları, ergenlerin teknoloji kullanımlarına ilişkin düşünceleri ve problemler teknoloji kullanımı için önerileri gibi başlıca görüşlerini içeren bulgulara yer verilmiştir. Bundan sonraki bölümde 1971 öğrenci ile gerçekleştirilen nicel araştırmanın bulgularına yer verilecektir.

4.2. NİCEL BULGULAR

Bu kısımda nitel analizlerden elde edilen bulgular ile hazırlanan soru formu ile elde edilen verilerin analizine yer verilmiştir. Önce katılımcıların temel sosyodemografik bilgileri ve teknoloji kullanımlarına, ardından bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farklılıkların ve ilişkilerin ortaya konulduğu analizlere ve son olarak bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında kurulan istatistiksel

modellere yer verilmiştir.

4.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri ve Teknoloji Kullanım Durumları

Bu kısımda öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin cinsiyetleri

Cinsiyet	n (%)
Kız	1168 (%59,3)
Erkek	803 (%40,7)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin %59,3'ü kız, %40,7'si erkektir.

Tablo 17. Öğrencilerin yaşları

Yaş	n (%)
13	39 (%2)
14	663 (%33,6)
15	497 (%25,2)
16	415 (%21,1)
17	327 (%16,6)
18	30 (%1,5)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 15'tir. En küçük katılımcı 13, en büyük katılımcı 18 yaşındadır.

Tablo 18. Öğrencilerin yaşadıkları bölge

Bölge	n (%)
1. İstanbul	642 (%32,6)
2. Batı Marmara	51 (%2,6)
3. Ege	193 (%9,8)
4. Doğu Marmara	180 (%9,1)
5. Batı Anadolu	393 (%19,9)
6. Akdeniz	117 (%5,9)
7. Orta Anadolu	94 (%4,8)
8. Batı Karadeniz	98 (%5)
9. Doğu Karadeniz	94 (%4,8)
10. Kuzeydoğu Anadolu	44 (%2,2)
11. Ortadoğu Anadolu	39 (%2)
12. Güneydoğu Anadolu	26 (%1,3)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımları seçilen örnekleme yöntemine paralel olarak ağırlıklı (%32,6) İstanbul'dandır.

Tablo 19. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul tipi

Okul Tipi	n (%)
Resmi	1927 (%97,8)
Özel/Vakıf	44 (%2,2)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri okul tipi büyük çoğunlukla (%97,8) resmi okuldur.

Tablo 20. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türü

Okul Türü	n (%)
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)
Fen Lisesi	128 (%6,5)
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)
Kolej/Temel Lise	25 (%1,3)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri okul türü ağırlıklı olarak (%71,7) anadolu lisesidir.

Tablo 21. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyi

Sınıf Düzeyi	n (%)
9. sınıf	784 (%39,8)
10. sınıf	448 (%22,7)
11. sınıf	375 (%19)
12. sınıf	364 (%18,5)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeyi ağırlıklı olarak (%39,8) 9. sınıftır.

Tablo 22. Öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzey

Ekonomik Düzey	n (%)
Düşük/Yoksul	98 (%5)
Orta	1769 (%89,8)
Yüksek/Varlıklı	104 (%5,3)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzey büyük çoğunlukla (%89,8) orta düzeydir.

Tablo 23. Öğrencilerin akademik başarıları

Akademik Başarı	n (%)
Çok kötü	10 (%0,5)
Kötü	71 (%3,6)
Orta	564 (%28,6)
İyi	994 (%50,4)
Çok iyi	332 (%16,8)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısı (%50,4) akademik başarılarını iyi olarak değerlendirmektedir.

Tablo 24. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumu

Ruhsal hastalığa sahip olma durumu	n (%)
Ruhsal hastalığı bulunan	35 (%1,8)
Ruhsal hastalığı bulunmayan	1936 (%98,22)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin 35'inin ruhsal hastalığı bulunmaktadır. Bu öğrencilerin 11'i kaygı bozukluğu, 10'u dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 5'i depresyon, 5'i bipolar bozukluk, 2'si obsesif kompulsif bozukluk, 1'i duygu durum bozukluğu ve 1'i anoreksiya nervoza teşhisi almıştır.

Tablo 25. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumu

Ebeveyn Birliktelik Durumu	n (%)
Birlikte	1743 (%88,4)
Boşandı/Ayrıldı	174 (%8,8)
Anne vefat	16 (%0,8)
Baba vefat	38 (%1,9)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%88,4) ebeveynleri birliktedir.

Tablo 26. Öğrencilerin kardeş sayısı

Kardeş Sayısı	n (%)
0	180 (%9,1)
1	928 (%47,1)
2	574 (%29,1)
3	184 (%9,3)
4	64 (%3,2)
5+	41 (%2,1)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin neredeyse yarısı (%47,1) 1 kardeşe sahiptir.

Tablo 27. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu

Anne Eğitim Durumu	n (%)
Okuma-yazma bilmiyor	50 (%2,6)
İlkokul mezunu	520 (%26,6)
Ortaokul mezunu	308 (%15,8)
Lise mezunu	561 (%28,7)
Üniversite mezunu	423 (%21,6)
Lisansüstü mezun	93 (%4,8)
Toplam	1955 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun (%28,7) annelerinin eğitim durumu lisedir.

Tablo 28. Öğrencilerin babalarının eğitim durumu

Baba Eğitim Durumu	n (%)
Okuma-yazma bilmiyor	5 (%0,3)
İlkokul mezunu	368 (%19)
Ortaokul mezunu	286 (%14,8)
Lise mezunu	633 (%32,7)
Üniversite mezunu	510 (%26,4)
Lisansüstü mezun	131 (%6,8)
Toplam	1933 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun (%32,7) babalarının eğitim durumu lisedir.

Tablo 29. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumu

Egzersiz	n (%)
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası (%59,6) arada sırada egzersiz yaparken, %25,6'sı düzenli olarak egzersiz yapmaktadır.

Tablo 30. Öğrencilerin hobiye sahip olup olmadığı

Hobi	n (%)
Evet	1101 (%55,9)
Hayır	870 (%44,1)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,9'u bir hobiye sahiptir.

Tablo 31. İletişim platformlarında geçirilen süre (günlük)

Süre	n (%)
0-1 saat	1142 (%57,9)
1-2 saat	478 (%24,3)
2-3 saat	199 (%10,1)
3-4 saat	62 (%3,1)
4-5 saat	44 (%2,2)

5+ saat	46 (%2,3)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içinde Whatsapp, SMS gibi iletişim platformlarında geçirdikleri süre çoğunlukla (%57,9) 0-1 saattir.

Tablo 32. Sosyal medya platformlarında geçirilen süre (günlük)

Süre	n (%)
0-1 saat	506 (%25,7)
1-2 saat	554 (%28,1)
2-3 saat	476 (%24,2)
3-4 saat	238 (%12,1)
4-5 saat	115 (%5,8)
5+ saat	82 (%4,2)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içinde Instagram, Tik Tok, Facebook gibi sosyal medya platformlarında geçirdikleri süre 1-2 saat (%28,1), 0-1 saat (%25,7) ve 2-3 saat (%24,2) dolayındadır.

Tablo 33. Yayın platformlarında geçirilen süre (günlük)

Süre	n (%)
0-1 saat	885 (%44,9)
1-2 saat	585 (%29,7)
2-3 saat	306 (%15,5)
3-4 saat	109 (%5,5)

4-5 saat	44 (%2,2)
5+ saat	42 (%2,1)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içinde YouTube, Twitch gibi yayın platformlarında geçirdikleri süre çoğunlukla (%44,9) 0-1 saattir.

Tablo 34. Oyun platformlarında geçirilen süre (günlük)

Süre	n (%)
Hiç	883 (%44,8)
0-1 saat	439 (%22,3)
1-2 saat	330 (%16,7)
2-3 saat	169 (%8,6)
3-4 saat	68 (%3,5)
4+	82 (%4,2)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,8'i hiç dijital oyun oynamamaktadır. Oyun oynayanlar arasında ise oynayanlar gün içerisinde ağırlık olarak (%40,34) 0-1 saat oynamaktadır.

Tablo 35. Dijital platformlardan para kazanma durumu

Süre	n (%)
Kazandı	263 (%13,3)
Kazanmadı	1578 (%80,1)
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)
Toplam	1971 (%100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin %80,1'i dijital platformlardan para kazanan bir faaliyette bulunmamaktadır.

Tablo 36. Ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen puanlara ilişkin bilgiler

Ölçek/Alt boyut	ort	ss	min-max
DBÖ	49,22	13,80	19-92
Aşırı Kullanımı	12,53	4,19	5-25
Nüks Etme	7,80	3,35	3-15
Hayatın Akışını Engelleme	8,69	3,46	4-19
Duygu Durumu	10,13	3,55	4-20
Bırakamama	10,05	3,27	3-15
SMB	20,59	7,57	9-44
Aile Aidiyet Ölçeği	60,29	11,47	23-75
Aile Aidiyeti	11,23	2,84	3-15
Kendilik Aidiyeti	49,06	9,12	20-60
Okula Aidiyet Ölçeği	35,93	5,62	18-45
Okulda Kabul	13,96	3,68	5-20
Okulda Dışlanma	21,96	2,64	13-25
Özdenetim Ölçeği	22,83	5,23	7-35

ÇBASDÖ	56,28	15,81	12-84
Aile	21,18	6,10	4-28
Arkadaş	20,82	6,18	4-28
Özel İnsan	14,27	9,0	4-28
Problem Çözme Envanteri	61,29	15,06	9-100
Olumlu Yönelim	12	4,62	0-20
Olumsuz Yönelim	9,67	5,10	0-20
Rasyonel	12,83	4,36	0-20
Dürtü	7,03	4,09	0-19
Kaçınma	6,83	4,76	0-20

Ölçeklerin kesme puanları bulunmamaktadır. Ölçekler kendi içinde kesme puanlar oluşturularak kategorileştirmeler yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin ölçeklerden alınan puanlar ortalama değere standart sapma değerini ekleyip elde edilen puan ile alınan maksimum puan arasındaki dilim yüksek, ortalamadan standart sapma değeri çıkarılıp elde edilen değer ile minimum puan arasındaki dilim düşük, ikisinin arasında kalan kısım ise orta düzey olacak şekilde kategorileştirilmiştir. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar hesaplandığında 19-35,41 aralığı düşük, 35,41-63,02 aralığı orta ve 63,03-92 aralığı yüksek bağımlılık düzeyi olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %68,9'unun orta, %15,8'inin düşük ve %15,2'sinin yüksek düzeyde dijital bağımlılığı olduğu söylenebilir. Aşırı Kullanım alt boyutunda 5-8,33 aralığı düşük, 8,34-16,72 aralığı orta ve 16,73-25 aralığı yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre %64,7'si orta, %18,2'si yüksek ve %17'si düşük düzeyde aşırı kullanmaktadır. Nüks Etme alt boyutunda 3-4,44 aralığı düşük, 4,45-11,15 aralığı orta ve 11,16-15 aralığı yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %64,4'ü orta, %18,5'i düşük ve %17,1'i yüksek düzeyde nüks yaşamaktadır. Hayatın Akışını Engelleme alt

boyutunda 4-5,22 aralığı düşük, 5,23-12,15 aralığı orta ve 12,16-19 aralığı yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %63,9'unun orta, %21,4'ünün düşük düzeyde ve %14,7'sinin yüksek düzeyde hayatının akışı engellenmektedir. Duygu Durum alt boyutunda 4-6,57 aralığı düşük, 6,58- 13,68 aralığı orta ve 13,69-20 aralığı yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %67,9'unun orta, %16,7'sinin yüksek düzeyde ve %15,3'ünün düşük düzeyde duygu durumu puanı bulunmaktadır. Bırakamama alt boyutunda 3-6,77 aralığı düşük, 6,78-13,32 aralığı orta ve 13,33-15 aralığı yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %67,8'i orta, %16,7'si düşük ve %15,5'i yüksek düzeyde bırakamama puanı almıştır.

Özdenetim Ölçeği toplam puanında 7-17,05 aralığı düşük, 17,06-28,06 aralığı orta ve 28,07-35 aralığı yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %70,4'ü orta, %14,8'i düşük ve %18,4'ü yüksek düzeyde özdenetime sahiptir.

Arkadaş alt boyutunda 4- 14,63 aralığı düşük, 14,64-27 aralığı orta, 27,01-28 aralığı yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %16,7'si yüksek, %66,8'i orta ve %16,5'i düşük düzeyde arkadaş desteğine sahiptir.

Kaçınma alt boyutunda 0-2,06 aralığı düşük, 2,07-11,59 aralığı orta ve 11,60-20 aralığı yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %63'ü orta, %20,4'ü düşük ve %16,6'sı yüksek düzeyde kaçınma davranışı göstermektedir.

Dikkatsiz-Dürtüsel alt boyutunda 0-2,93 aralığı düşük, 2,94-11,12 aralığı orta ve 11,13-19 aralığı yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %70,9'u orta, %14,6'sı yüksek ve %14,5'i düşük düzeyde dürtüsellik davranışı göstermektedir.

Problem Çözme Envanteri'nden aldıkları puanlar hesaplandığında 46,23-76,35 aralığı orta, 76,36-100 aralığı yüksek 9-46,22 aralığı düşük düzey olarak belirlenmiştir.

Kaçınma alt boyutunda 0-2,06 aralığı düşük, 2,07-11,59 aralığı orta, 11,60-20 aralığı yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %20,4'ü düşük, %63'ü orta, %16,6'sı yüksek düzeyde kaçınma davranışı göstermektedir.

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar hesaplandığında 9-13,01 aralığı düşük, 13,02-28,16 aralığı orta ve 28,17-44 aralığı yüksek bağımlılık düzeyi olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %65,3'ünün orta, %19'unun düşük ve %15,7'sinin yüksek düzeyde sosyal medya uygulamalarına bağımlı olduğu söylenebilir.

Ayrıca Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği tanı kriterleri şeklinde kullanılabilirdiğinden, her bir maddeden alınan puanların dağılımları incelenmiştir. Ölçekteki her bir madde bağımlılık tanı kriterlerini oluşturan başlıklara aittir. Buna göre;

- sosyal medyayı kullanacağı anı düşünmekten başka bir şey düşünmeme anlamına gelen zihin meşguliyeti kriterinde %44,1'i hiçbir zaman, %26,9'u nadiren, %18,1'i bazen, %7,2'si sıklıkla ve %3,8'i her zaman zihin meşguliyeti yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramamayı ifade eden tolerans kriterinde, %27,5'i hiçbir zaman, %25,2'si nadiren, %29,3 bazen, %13,6'sı sıklıkla ve %4,3'ü her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medya kullanamama durumunda kendini kötü hissetme anlamına gelen geri çekilme kriterinde %34,4'ü hiçbir zaman, %27,7'si nadiren, %23,9'u bazen, %10,2'si sıklıkla ve %3,8'i her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanmasını ifade eden süreklilik kriterinde %34,7'si hiçbir zaman, %24,9'u nadiren, %22,4'ü bazen, %12,3'ü sıklıkla ve %5,7'si her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktiviteleri ihmal etme anlamına gelen yer değiştirme kriterinde ağırlıkla %49,5'i hiçbir zaman, %19,8'i nadiren, %17,2'si bazen, %8,7'si sıklıkla ve %4,8'i her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medya kullanımının kişiler arası problemlere neden olmasını ifade eden problem kriterinde ağırlıkla %38,1 hiçbir zaman, %22'si nadiren, %20,1'i bazen, %11,8'i sıklıkla ve %8'i her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medyada harcanan süreye ilişkin yanıltıcı ifadelerde bulunma anlamına gelen yalan söyleme kriterinde %48,8 hiçbir zaman, %20,6'sı nadiren, %16,9'u bazen, %8'i sıklıkla ve %5,6'sı her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medyayı olumsuz duygulardan bir kaçış yöntemi olarak kullanmayı ifade eden kaçış kriterinde %16,8'i hiçbir zaman, %13,9'u nadiren, %22,4'ü bazen, %21,8'i sıklıkla ve %25,1'i her zaman yaşadığını belirtmiştir.
- sosyal medya kullanımının aile fertleri ile tartışmalara neden olması anlamına gelen çatışma kriterinde %47'si hiçbir zaman, %19,3'ü nadiren, %17'si bazen,

%7,9'u sıklıkla ve %8,7'si her zaman yaşadığını belirtmiştir.

4.2.2. Farklılık ve İlişki Analizleri

Bu kısımda değişkenler arasındaki farklılıkların ve ilişkilerin ortaya konulduğu analizlere yer verilmektedir.

Tablo 37. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden (DBÖ) aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	DBÖ toplam puanı p
Kız	1168 (%59,3)	50,59±13,67	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	47,22±13,74	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Aşırı Kullanımı p
Kız	1168 (%59,3)	12,89±4,18	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	12±4,14	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Nüks Etme p
Kız	1168 (%59,3)	8,14±3,38	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	7,31±3,24	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Hayatın Akışını Engelleme p
Kız	1168 (%59,3)	8,96±3,46	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	8,29±3,42	

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Duygu Durumu p
Kız	1168 (%59,3)	10,28±3,57	0,029*
Erkek	803 (%40,7)	9,92±3,53	

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Bırakamama p
Kız	1168 (%59,3)	10,30±3,16	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	9,67±3,38	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre DBÖ toplam puanında ve tüm alt boyutlarında kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek puan almıştır.

Tablo 38. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)'nden aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	SMB p
Kız	1168 (%59,3)	20,94±7,66	0,013*
Erkek	803 (%40,7)	20,08±7,42	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre ölçek toplam puanından kız öğrenciler erkek öğrencilerinden daha fazla puan almıştır.

Tablo 39. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Aile Aidiyet Ölçeği'nden (AAÖ) aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Aile Aidiyet Ölçeği
			toplam puanı p
Kız	1168 (%59,3)	59,92±11,46	0,080
Erkek	803 (%40,7)	60,84±11,48	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Aile Aidiyeti
			p
Kız	1168 (%59,3)	11,15±2,82	0,149
Erkek	803 (%40,7)	11,34±2,87	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Kendilik Aidiyeti
			p
Kız	1168 (%59,3)	48,76±9,13	0,080
Erkek	803 (%40,7)	49,49±9,10	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Aile Aidiyet Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,050$).

Tablo 40. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Okula Aidiyet Ölçeği'nden (OAÖ) aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Okula Aidiyet Ölçeği toplam puanı	p
Kız	1168 (%59,3)	35,85±5,56	0,452	
Erkek	803 (%40,7)	36,04±5,72		
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Okulda Kabul	p
Kız	1168 (%59,3)	13,84±3,63	0,097	
Erkek	803 (%40,7)	14,12±3,75		
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Okulda Dışlanmışlık	p
Kız	1168 (%59,3)	22,0±2,6	0,479	
Erkek	803 (%40,7)	21,91±2,71		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Okula Aidiyet Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,050$).

Tablo 41. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği'nden (ÇBÖDÖ) aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği toplam puanı
Kız	1168 (%59,3)	22,33±5,22	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	23,56±5,17	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Ketleme
Kız	1168 (%59,3)	8,54±3,21	0,000
Erkek	803 (%40,7)	9,47±3,26	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Başlatma
Kız	1168 (%59,3)	13,79±3,47	0,071
Erkek	803 (%40,7)	14,08±3,63	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre erkek öğrencilerin aldıkları puanlar kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 42. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)'nden aldıkları puanlar

			ÇBASDÖ toplam
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	puanı
			p
Kız	1168 (%59,3)	56,33±15,37	0,890
Erkek	803 (%40,7)	56,23±16,43	
			Aile
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	p
Kız	1168 (%59,3)	21±6,07	0,116
Erkek	803 (%40,7)	21,44±6,14	
			Arkadaş
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	p
Kız	1168 (%59,3)	21,04±6,01	0,063
Erkek	803 (%40,7)	20,51±6,41	
			Özel İnsan
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	p
Kız	1168 (%59,3)	14,28±8,97	0,972
Erkek	803 (%40,7)	14,26±9,04	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,050$).

Tablo 43. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Problem Çözme Envanteri'nden (SPÇE) aldıkları puanlar

Cinsiyet	n (%)	ort±ss	SPÇE toplam puanı
Kız	1168 (%59,3)	60,07±15,23	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	63,06±14,64	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Probleme Olumlu Yönelim
Kız	1168 (%59,3)	11,64±4,50	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	12,53±4,73	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Probleme Olumsuz Yönelim
Kız	1168 (%59,3)	10,41±5,11	0,000*
Erkek	803 (%40,7)	8,60±4,90	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Rasyonel Problem Çözme
Kız	1168 (%59,3)	12,76±4,32	0,367
Erkek	803 (%40,7)	12,94±4,41	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz
Kız	1168 (%59,3)	6,98±4,09	0,526
Erkek	803 (%40,7)	7,10±4,09	
Cinsiyet	n (%)	ort±ss	Kaçınan Tarz
Kız	1168 (%59,3)	6,93±4,84	0,280
Erkek	803 (%40,7)	6,69±4,64	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Rasyonel Problem Çözme, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz ve Kaçıran Tarz alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,050$). Ancak Sosyal Problem Çözme Envanteri toplam puanı, Probleme Olumlu Yönelim alt boyutunda erkek öğrenciler kız öğrencilerden ve Probleme Olumsuz Yönelim alt boyutunda kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla puan almıştır ($p<0,05$).

Tablo 44. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon (Pearson)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Yaş	-							
2.DBÖ	0,033	-						
3.AK	0,063**	0,603**	-					
4.NE	0,005	0,556**	0,618**	-				
5.HAE	0,033	0,533**	0,461**	0,451**	-			
6.DD	-0,057*	0,478**	0,341**	0,286**	0,476**	-		
7.B	0,092**	0,844**	0,788**	0,751**	0,748**	0,647**	-	
8.SMB	-0,028	0,509**	0,506**	0,455**	0,437**	0,297**	0,584**	-

*: $p<0,05$, **: $p<0,01$

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları arttıkça Aşırı Kullanımı ($r=0,063$) ve Bırakamama alt boyutundan ($r=0,092$) aldıkları puanlar artmakta, Duygu Durumu alt boyutundan ($r=-0,057$) aldıkları puanlar azalmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 45. Öğrencilerin yaşadıkları bölgelere göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Bölge	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanım p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelleme p	Duygu Durum p	Bırakmama p
1.İstanbul	642 (%32,6)						0,008*
2.Batı Marmara	51 (%2,6)		0,009*				
3.Ege	193 (%9,8)						(1-11) (1-12)
4.Doğu Marmara	180 (%9,1)		(1-2)				(2-10) (2-11)
5.Batı Anadolu	393 (%19,9)		(2-3) (2-6)				(2-12) (3-11)
6.Akdeniz	117 (%5,9)		(2-8) (2-10)				(3-12) (4-11)
7.Orta Anadolu	94 (%4,8)	0,538	(2-11) (2-12)	0,940	0,386	0,376	(4-12) (5-6)
8.Batı Karadeniz	98 (%5)		(3-5)				(5-8) (5-10)
9.Doğu Karadeniz	94 (%4,8)		(4-6) (4-8)				(5-11) (5-12)
10.Kuzeydoğu Anadolu	44 (%2,2)		(5-6) (5-8)				(7-11) (7-12)
11.Ortadoğu Anadolu	39 (%2)		(5-10) (6-9) (8-9)				(9-11) (9-12)
12.Güneydoğu Anadolu	26 (%1,3)						

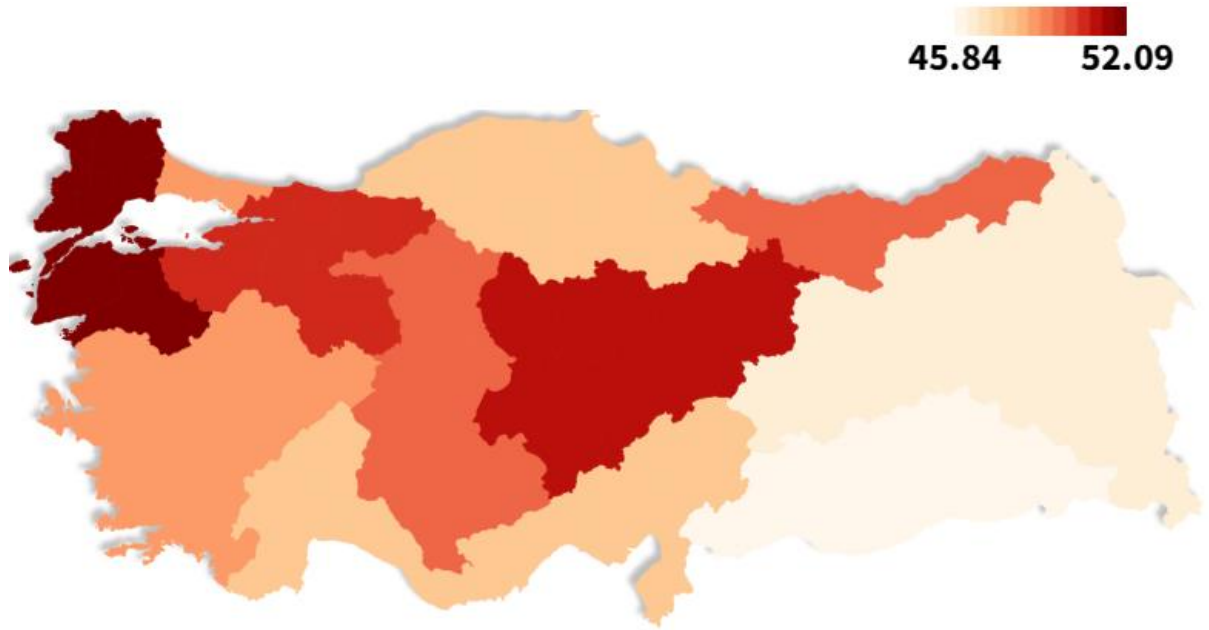
Aşırı Kullanım alt boyutunda Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=408,93) İstanbul'dakilerden (mean rank=342,08); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=145,12) Egedekilerden (mean rank=116,52); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean

rank=100,21) Akdenizdekilerden (mean rank=77,65); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=88,95) Batı Karadeniz'dekilerden (mean rank=67,74); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=55,21) Kuzeydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=39,65); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=50,83) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=38,53); Batı Marmaradaki öğrenciler (mean rank=42,98) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=31,19); Batı Anadoludaki öğrenciler (mean rank=303,28) Egedekilerden (mean rank=273,59); Doğu Marmaradaki öğrenciler (mean rank=157,62) Akdenizdekilerden (mean rank=135,74); Doğu Marmaradaki öğrenciler (mean rank=146,97) Batı Karadenizdekilerden (mean rank=125,79); Batı Anadoludaki öğrenciler (mean rank=264,33) Akdenizdekilerden (mean rank=225,82); Batı Anadoludaki öğrenciler (mean rank=253,90) Batı Karadenizdekilerden (mean rank=214,32); Batı Anadoludaki öğrenciler (mean rank=223,38) Kuzeydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=179,92); Doğu Karadenizdeki öğrenciler (mean rank=115,33) Akdenizdekilerden (mean rank=98,50); Doğu Karadenizdeki öğrenciler (mean rank=104,98) Batı Karadeniz'dekilerden (mean rank=88,37) daha yüksek puan almışlardır.

Bırakamama alt boyutunda İstanbul'daki öğrenciler (mean rank=345,56) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=265,90); İstanbul'daki öğrenciler (mean rank=337,93) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=249,85); Batı Marmara'daki öğrenciler (mean rank=54,15) Kuzeydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=40,88); Batı Marmara'daki öğrenciler (mean rank=51,81) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=37,24); Batı Marmara'daki öğrenciler (mean rank=43,80) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=29,58); Ege'deki öğrenciler (mean rank=121,51) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=91,73); Ege'deki öğrenciler (mean rank=113,63) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=83,02); Doğu Marmara'daki öğrenciler (mean rank=115,10) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=86,47); Doğu Marmara'daki öğrenciler (mean rank=107,15) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=78,25); Batı Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=263,41) Akdenizdekilerden (mean rank=228,92); Batı Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=252,52) Batı Karadeniz'dekilerden (mean rank=219,84); Batı Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=224,02) Kuzeydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=174,15); Batı Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=222,26) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=158,45);

Batı Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=214,21) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=146,42); Orta Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=72,06) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=54,79); Orta Anadolu'daki öğrenciler (mean rank=64,22) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=47,04); Doğu Karadeniz'deki öğrenciler (mean rank=71,52) Ortadoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=56,10); Doğu Karadeniz'deki öğrenciler (mean rank=63,81) Güneydoğu Anadolu'dakilerden (mean rank=48,54) daha yüksek puan almıştır.

Şekil 6. Bölgelere göre DBÖ puanlarının ortalaması

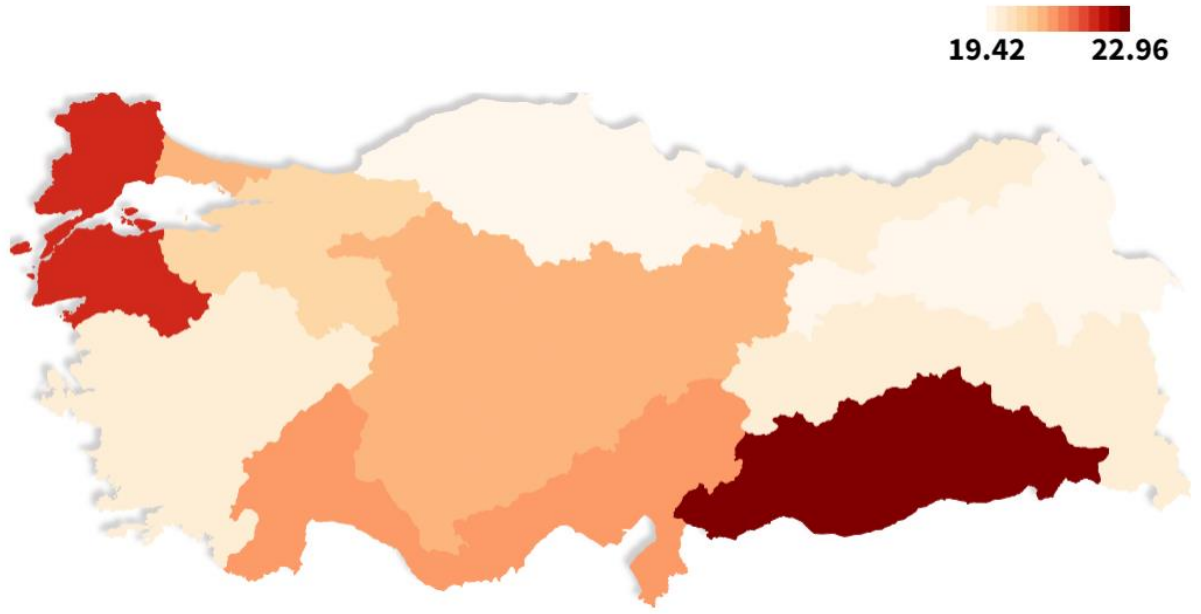


Tablo 46. Öğrencilerin yaşadıkları bölgelere göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Bölge	n (%)	ort.	Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği p
1.İstanbul	642 (%32,6)	20,78±7,91	
2.Batı Marmara	51 (%2,6)	22,13±6,19	
3.Ege	193 (%9,8)	19,8±7,44	
4.Doğu Marmara	180 (%9,1)	20,38±8,11	
5.Batı Anadolu	393 (%19,9)	20,92±7,11	
6.Akdeniz	117 (%5,9)	20,95±7,85	
7.Orta Anadolu	94 (%4,8)	20,91±8,2	
8.Batı Karadeniz	98 (%5)	19,42±6,92	0,278
9.Doğu Karadeniz	94 (%4,8)	19,73±6,75	
10.Kuzeydoğu Anadolu	44 (%2,2)	19,43±6,24	
11.Ortadoğu Anadolu	39 (%2)	19,82±7,9	
12.Güneydoğu Anadolu	26 (%1,3)	22,96±8,16	

Öğrencilerin yaşadıkları bölgelere göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Şekil 7. Bölgelere göre SMBÖ puanlarının ortalaması



Tablo 47. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanımı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelleme p	Duygu Durumu p	Bırakmama p
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)						
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)						
Fen Lisesi	128 (%6,5)	0,051	0,001*	0,560	0,035*	0,741	0,012*
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)						
Kolej/Te mel Lise	25 (%1,3)						

Aşırı Kullanım alt boyutunda öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre DBÖ toplam puanı, nüks etme ve duygu durumu alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre Aşırı Kullanım alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=864,09), MTAL öğrencilerinden (mean rank=799,11); anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=773,99), imam hatip lisesi (mean rank=639,05) öğrencilerinden; fen lisesi öğrencileri (mean rank=231,07), MTAL öğrencilerinden (mean rank=200,73); fen lisesi öğrencileri (mean rank=135,21) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=104,9); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=86,46), imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=65,75) daha yüksek puan almıştır.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda fen lisesi öğrencileri (mean rank=852,37) anadolu lisesi öğrencilerinden (mean rank=764,18); fen lisesi öğrencileri (mean rank=234,63) MTAL öğrencilerinden (mean rank=199,17); fen lisesi öğrencileri (mean rank=129,3) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=111,59) daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=864,32), MTAL öğrencilerinden (mean rank=798,02); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=890,94) anadolu lisesi öğrencilerinden (mean rank=716,98); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=200,66) MTAL öğrencilerinden (mean rank=154,88); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=87,72) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=65,47); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=98,14), fen lisesi öğrencilerinden (mean rank=72,87) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 48. Öğrencilerin okul türlerine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	SMBÖ
		p
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)	0,035*
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)	
Fen Lisesi	128 (%6,5)	
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)	
Kolej/Temel Lise	25 (%1,3)	

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Buna göre kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=893,14) anadolu lisesi öğrencilerinden (mean rank=716,94); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=201,98) MTAL lisesi öğrencilerinden (mean rank=154,76); kolej/temel lise öğrencileri (mean rank=86,46) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=65,75) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 49. Öğrencilerin okul türlerine göre OAÖ'den aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	OAÖ toplam puanı	Okulda Kabul	Okulda Dışlanmışlık
		p	p	p
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)	0,000*	0,013*	0,000*
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)			
Fen Lisesi	128 (%6,5)			
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)			
Kolej/Temel Lise	25 (%1,3)			

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre OAÖ toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre Okula Aidiyet toplam puanında anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=877,34) MTAL öğrencilerinden (mean rank=734,74), anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=772,29) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=660,33), fen lisesi öğrencileri (mean rank=232,29) MTAL öğrencilerinden (mean rank=200,20) daha yüksek puan almıştır.

Okulda kabul alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=870,89) MTAL öğrencilerinden (mean rank=766,06), fen lisesi öğrencileri (mean rank=230,48) MTAL öğrencilerinden (mean rank=200,99) daha yüksek puan almıştır.

Okulda dışlanma alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=879,28) MTAL öğrencilerinden (mean rank=725,31), anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=776,39) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=608,94), fen lisesi öğrencileri (mean rank=129,56) imam hatip lisesi öğrencilerinden (mean rank=111,31) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 50. Öğrencilerin okul türlerine göre ÇBÖDÖ aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	ÇBÖDÖ	Ketleme	Başlatma
		p	p	p
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)			
Mesleki ve Teknik	291 (%14,8)			
Anadolu Lisesi				
Fen Lisesi	128 (%6,5)	0,932	0,113	0,541
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)			
Kolej/Temel Lise	25 (%1,3)			

Öğrencilerin okul türlerine göre Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 51. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	ÇBASDÖ			
		toplam puanı p	Aile p	Arkadaş p	Özel İnsan p
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)				
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)				
Fen Lisesi	128 (%6,5)	0,078	0,027*	0,213	0,110
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)				
Kolej/Temel Lise	25 (%1,3)				

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre ÇBASDÖ toplam puanından, Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yalnızca aile alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre aile alt boyutundan fen lisesi öğrencileri (mean rank=236,05) MTAL öğrencilerinden (mean rank=198,54), anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=886,3) MTAL öğrencilerinden (mean rank=778,66) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 52. Öğrencilerin okul türlerine göre SPÇE'den aldıkları puanlar

Okul Türü	n (%)	Problem Çözme Envanteri toplam puanı	Probleme Olumlu Yönelim puanı	Probleme Olumsuz Yönelim puanı	Rasyonel Problem Çözme puanı	Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz puanı	Kaçınan Tarz puanı
Anadolu Lisesi	1414 (%71,7)						
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	291 (%14,8)	0,014*	0,045*	0,209	0,002*	0,044*	0,240
Fen Lisesi	128 (%6,5)						
İmam Hatip Lisesi	113 (%5,7)						
Kolej/Te mel Lise	25 (%1,3)						

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre Probleme Olumsuz Yönelim ve Kaçınan Tarz alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Problem Çözme Envanteri toplam puanından, Probleme Olumlu Yönelim, Rasyonel Problem Çözme ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre toplam puanında anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=871,73) MTAL öğrencilerinden (mean rank=761,98), imam hatip lisesi öğrencileri (mean rank=221,630) MTAL öğrencilerinden (mean rank=195,07) daha yüksek puan almıştır. Olumlu Yönelim alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=867,66) MTAL öğrencilerinden (mean rank=781,79), imam hatip lisesi öğrencileri (mean rank=223,54) MTAL öğrencilerinden (mean rank=194,33), fen lisesi öğrencileri (mean rank=231,38) MTAL öğrencilerinden (mean rank=200,60) daha yüksek puan almıştır.

Rasyonel Problem Çözme alt boyutunda anadolu lisesi öğrencileri (mean rank=872,51) MTAL öğrencilerinden (mean rank=758,21), imam hatip lisesi öğrencileri (mean rank=227,45) MTAL öğrencilerinden (mean rank=192,81), fen lisesi öğrencileri (mean

rank=236,20) MTAL öğrencilerinden (mean rank=198,47) daha yüksek puan almıştır.

Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt boyutunda MTAL öğrencileri (mean rank=931,81) anadolu lisesi öğrencilerinden (mean rank=836,78) ($p=0,003$) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 53. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	DBÖ toplam puanı p
9. sınıf	784 (%39,8)	48,75±13,83	0,019*
10. sınıf	448 (%22,7)	48,15±13,80	
11. sınıf	375 (%19)	50,70±13,27	
12. sınıf	364 (%18,5)	50±14,14	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Aşırı Kullanım p
9. sınıf	784 (%39,8)	12,3±4,19	0,001*
10. sınıf	448 (%22,7)	12,10±4,11	
11. sınıf	375 (%19)	13,10±4,16	
12. sınıf	364 (%18,5)	12,95±4,21	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Nüks Etme p
9. sınıf	784 (%39,8)	7,80±3,40	0,188
10. sınıf	448 (%22,7)	7,61±3,23	
11. sınıf	375 (%19)	8,11±3,38	
12. sınıf	364 (%18,5)	7,72±3,37	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Hayatın Akışını Engelleme p
9. sınıf	784 (%39,8)	8,54±3,39	0,135
10. sınıf	448 (%22,7)	8,56±3,49	
11. sınıf	375 (%19)	8,96±3,46	
12. sınıf	364 (%18,5)	8,89±3,56	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Duygu Durumu p
9. sınıf	784 (%39,8)	10,34±3,62	0,143

10. sınıf	448 (%22,7)	10,08±3,61	
11. sınıf	375 (%19)	10,04±3,29	
12. sınıf	364 (%18,5)	9,85±3,58	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Bırakamama p
9. sınıf	784 (%39,8)	9,75±3,28	
10. sınıf	448 (%22,7)	9,78±3,31	<0,001*
11. sınıf	375 (%19)	10,48±3,20	
12. sınıf	364 (%18,5)	10,57±3,16	

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme ve Duygu Durumu alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre toplam puan, Aşırı Kullanım ve Bırakamama alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre Aşırı Kullanım alt boyutunda 12. sınıf öğrencileri 10. sınıf öğrencilerine, 11. sınıf öğrencileri 9. sınıf ve 10. sınıf öğrencilerine, 9. sınıf öğrencileri 10. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda 12. sınıf öğrencileri 9. sınıf ve 10. sınıf, 11. sınıf öğrencileri 9. sınıf ve 10. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puan almıştır.

Toplam puanda 11. sınıf öğrencileri (mean rank=613,94) 9. sınıf öğrencilerinden (mean rank=563,77), 11. sınıf öğrencileri (mean rank=437,06) 10. sınıf öğrencilerinden (mean rank=391,02) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 54. Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıfa göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf Düzeyi	n (%)	SMBÖ p
9. sınıf	784 (%39,8)	
10. sınıf	448 (%22,7)	0,143
11. sınıf	375 (%19)	
12. sınıf	364 (%18,5)	

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 55. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre AAÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	AAÖ toplam puanı p
9. sınıf	784 (%39,8)	60,93±11,21	0,001*
10. sınıf	448 (%22,7)	31,27±10,98	
11. sınıf	375 (%19)	59,44±11,68	
12. sınıf	364 (%18,5)	58,61±12,21	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Aile Aidiyeti p
9. sınıf	784 (%39,8)	11,27±2,86	0,017*
10. sınıf	448 (%22,7)	11,51±2,77	
11. sınıf	375 (%19)	11,15±2,89	
12. sınıf	364 (%18,5)	10,88±2,83	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Kendilik Aidiyeti p
9. sınıf	784 (%39,8)	49,65±8,83	0,001*
10. sınıf	448 (%22,7)	49,76±8,72	
11. sınıf	375 (%19)	48,29±9,31	
12. sınıf	364 (%18,5)	47,72±9,12	

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Aile Aidiyet Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre aile aidiyeti alt boyutunda 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Kendilik aidiyeti alt boyutunda 9. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden, 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Ölçek toplam puanında ise 9. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden, 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan

almıştır.

Tablo 56. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre OAÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Okula Aidiyet toplam puanı p
9. sınıf	784 (%39,8)	36,38±5,3	0,029
10. sınıf	448 (%22,7)	35,78±5,74	
11. sınıf	375 (%19)	35,49±5,74	
12. sınıf	364 (%18,5)	35,58±5,98	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Okulda Kabul p
9. sınıf	784 (%39,8)	14,17±3,57	0,063
10. sınıf	448 (%22,7)	14,06±3,71	
11. sınıf	375 (%19)	13,64±3,78	
12. sınıf	364 (%18,5)	13,72±3,76	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Okulda Dışlanmışlık p
9. sınıf	784 (%39,8)	22,21±2,46	0,008
10. sınıf	448 (%22,7)	21,71±2,8	
11. sınıf	375 (%19)	21,85±2,65	
12. sınıf	364 (%18,5)	21,85±2,78	

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Okulda Kabul alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Okula Aidiyet Ölçeği toplam puanı ve Okulda Dışlanmışlık alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Okulda Dışlanmışlık alt boyutundan 9. sınıf öğrencileri 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Okula Aidiyet Ölçeği toplam puanından 9. sınıf öğrencileri 11. ve 12. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek puan almıştır.

Tablo 57. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ÇBÖDÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf	n (%)	ort±ss	ÇBÖDÖ	Ketleme	Başlatma
			p	p	p
9. sınıf	784 (%39,8)	23,11±5,31			
10. sınıf	448 (%22,7)	23,04±5,39	0,028*	<0,001*	0,999
11. sınıf	375 (%19)	22,63±4,95			
12. sınıf	364 (%18,5)	22,18±5,11			

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Özdenetim Ölçeği toplam puanından 9. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Ketleme alt boyutunda 9. ($p=0,000$) ve 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır.

Tablo 58. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar

Sınıf	n (%)	ort±ss	ÇBASDÖ toplam puanı
			p
9. sınıf	784 (%39,8)	56,83±15,77	0,083
10. sınıf	448 (%22,7)	57,35±15,55	
11. sınıf	375 (%19)	55,13±16,03	
12. sınıf	364 (%18,5)	54,98±15,88	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Aile p
9. sınıf	784 (%39,8)	21,71±5,93	<0,001*
10. sınıf	448 (%22,7)	21,54±5,94	
11. sınıf	375 (%19)	20,59±6,36	
12. sınıf	364 (%18,5)	20,23±6,23	

Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Arkadaş p
9. sınıf	784 (%39,8)	20,91±6	0,772
10. sınıf	448 (%22,7)	20,90±6,32	
11. sınıf	375 (%19)	20,85±6,16	
12. sınıf	364 (%18,5)	20,51±6,39	
Sınıf Düzeyi	n (%)	ort±ss	Özel İnsan p
9. sınıf	784 (%39,8)	14,20±9	0,277
10. sınıf	448 (%22,7)	14,91±8,96	
11. sınıf	375 (%19)	13,69±8,87	
12. sınıf	364 (%18,5)	14,23±9,15	

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre ÇBASDÖ toplam puanı, arkadaş ve özel insan alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yalnızca aile alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre aile alt boyutunda 9. sınıf öğrencileri 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinden, 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır.

Tablo 59. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre SPÇE'den aldıkları puanlar

Sınıf Düzeyi	n (%)	SPÇE Toplam Puanı p	Problem e Olumlu Yönelim p	Problem e Olumsuz Yönelim p	Rasyonel Problem Çözme p	Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz p	Kaçınan Tarz p
9. sınıf	784 (%39,8)	0,396	0,560	0,753	0,178	0,212	0,773
10. sınıf	448 (%22,7)						
11. sınıf	375 (%19)						
12. sınıf	364 (%18,5)						

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre Sosyal Problem Çözme Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 60. Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Ekonomik Düzey	n (%)	DBÖ toplam puanı	Aşırı Kullanımı	Nüks Etme	Hayatın Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakmama
Düşük/Yoksul	98 (%5)						
Orta	1769 (%89,8)	0,834	0,395	0,438	0,058	0,635	0,814
Yüksek/Varlıklı	104 (%5,3)						

Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 61. Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Ekonomik Düzey	n (%)	SMBÖ p
Düşük/Yoksul	98 (%5)	
Orta	1769 (%89,8)	0,615
Yüksek/Varlıklı	104 (%5,3)	

Öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 62. Öğrencilerin başarı düzeyine göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Akademik Başarı	n (%)	DBÖ toplam puanı	Aşırı Kullanımı	Nüks Etme	Hayatı		
					n Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakamama
Çok kötü	10 (%0,5)						
Kötü	71 (%3,6)						
Orta	564 (%28,6)	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,850
İyi	994 (%50,4)						
Çok iyi	332 (%16,8)						

Öğrencilerin akademik başarılarına göre Bırakamama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrencilerin akademik başarılarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı, Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme ve Duygu Durumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre DBÖ toplam puanından başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=403,75) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=285,44) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=762,35) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=499,89) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=263,95) çok iyi olarak değerlendirenlere

(mean rank=168,72) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=626,96) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=526,29) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=244,32) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=192,95) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=853,62) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=737,45) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=484,93) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=386,62) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=676,87) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=623,48) göre daha yüksek puan almıştır.

Aşırı Kullanımı alt boyutu başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=721,75) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=500,29) göre başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=252,3) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=169,07) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=235,89) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=194,75) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=844,16) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=742,81) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=481,62) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=392,23) göre ve başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=676,58) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=624,33) göre daha yüksek puan almıştır.

Nüks Etme alt boyutunda başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=621,73) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=526,66) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=247,88) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=192,19) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=840,35) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=744,97) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=487,29) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=382,6) göre ve başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=682,7) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=606,02) göre daha yüksek puan almıştır.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=405,70) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=285,4) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=759,0) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=499,92) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=266,5) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=168,64) göre, başarısını kötü olarak

değerlendirenler (mean rank=653,11) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=524,42) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=258,17) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=189,99) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=850,79) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=739,05) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=490,72) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=376,78) göre ve başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=683,41) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=603,88) göre daha yüksek puan almıştır.

Duygu Durumu alt boyutunda başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=56,40) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=38,83) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=426,05) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=285,04) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=800,5) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=499,5) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=271,25) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=168,50) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=226,8) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=196,7) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=848,34) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=740,44) göre ve başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=474,35) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=404,58) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 63. Öğrencilerin başarı düzeyine göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Akademik Başarı	n (%)	SMBÖ p
Çok kötü	10 (%0,5)	
Kötü	71 (%3,6)	
Orta	564 (%28,6)	<0,001*
İyi	994 (%50,4)	
Çok iyi	332 (%16,8)	

Öğrencilerin akademik başarılarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=56,15) kötü olarak

değerlendirenlere (mean rank=38,87) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=424,65) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=285,07) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=783,45) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=499,67) göre, başarısını çok kötü olarak değerlendirenler (mean rank=281,65) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=168,18) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=629,11) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=526,14) göre, başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=253,55) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=190,98) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=848,37) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=740,42) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=491,27) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=375,85) göre ve başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=682,46) çok iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=606,74) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 64. Öğrencilerin başarı düzeyine göre OAÖ'den aldıkları puanlar

Akademik Başarı	n (%)	OAÖ toplam puanı	Okulda Kabul	Okulda Dışlanmışlık
		p	p	p
Çok kötü	10 (%0,5)			
Kötü	71 (%3,6)			
Orta	564 (%28,6)	<0,001*	<0,001*	<0,001*
İyi	994 (%50,4)			
Çok iyi	332 (%16,8)			

Öğrencilerin akademik başarılarına göre OAÖ toplamı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre toplam puanında başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=289.80) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=157,85) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,32) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=222,05) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,32) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=222,05) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=174,6) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=68,7) göre, başarısını orta olarak

değerlendirenler (mean rank=327,14) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=245,39) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=547,31) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=332,61) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=220,23) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=116,76) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=825,35) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=698,69) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=531,58) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=399,59) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=733,94) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=639,97) göre daha yüksek puan almıştır.

Okulda Kabul alt boyutunda başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=289,57) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=170,65) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,15) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=239,2) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=174,59) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=69,05) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=325,96) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=254,8) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=545,8) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=353,85) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=218,87) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=123,13) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=822,39) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=703,92) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=528,56) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=401,37) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=731,36) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=640,84) göre daha yüksek puan almıştır.

Okulda Dışlanmışlık alt boyutunda başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=289,60) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=168,95) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,04) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=249,55) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,04) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=249,55) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=174,36) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=76,60) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=326,48) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=250,68) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=545,14) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=363,11) göre, başarısını

çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=216,91) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=132,3) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=810,89) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=724,18) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,45) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=414,98) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=710,02) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=647,96) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 65. Öğrencilerin başarı düzeyine göre ÇBÖDÖ'den aldıkları puanlar

Akademik Başarı	n (%)	Çok Boyutlu Öz-Denetim p	Ketleme p	Başlatma p
Çok kötü	10 (%0,5)			
Kötü	71 (%3,6)			
Orta	564 (%28,6)	<0,001*	<0,001*	<0,001*
İyi	994 (%50,4)			
Çok iyi	332 (%16,8)			

Öğrencilerin akademik başarılarına göre Çok Boyutlu Öz-Denetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). toplam puanında başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=290,24) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=133,1) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,78) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=176,4) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=175,36) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=43,2) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=326,21) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=252,75) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=547,47) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=330,39) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=222,87) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=104,39) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=834,53) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=682,51) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=561,64) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=381,9) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=775,2) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=626,19) göre daha yüksek puan almıştır.

Ketleme alt boyutunda başarısını kötü olarak değerlendirenler (mean rank=43,18) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=25,5) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=290,28) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=130,75) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=505,43) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=211,05) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=174,88) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=59,25) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=323,06) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=277,81) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=541,3) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=416,85) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=216,08) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=136,16) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=811,28) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=723,49) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=531,73) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=399,51) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=752,71) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=633,7) göre daha yüksek almıştır.

Başlatma alt boyutunda başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=504,68) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=285,6) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=174,37) çok kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=76,2) göre, başarısını orta olarak değerlendirenler (mean rank=326,09) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=253,76) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=546,73) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=340,73) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=221,12) kötü olarak değerlendirenlere (mean rank=112,61) göre, başarısını iyi olarak değerlendirenler (mean rank=834,34) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=700,47) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=541,47) orta olarak değerlendirenlere (mean rank=393,77) göre, başarısını çok iyi olarak değerlendirenler (mean rank=757,37) iyi olarak değerlendirenlere (mean rank=632,15) göre daha yüksek almıştır.

Tablo 66. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Ruhsal hastalığa sahip olma durumu	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanımı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelleme p	Duygu Durumu p	Bırakamama p
Ruhsal hastalığı bulunan	35 (%1,8)	0,008*	<0,001*	0,271	0,094	0,017*	0,086
Ruhsal hastalığı bulunmayan	1936 (%98,22)						

Araştırmaya katılan öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeği Nüks Etme alt boyutu, Hayatın Akışını Engelleme ve Bırakamama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ölçek toplam puanı, Aşırı Kullanımı ve Duygu Durumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre ölçek toplam puanında ruhsal hastalığa sahip olanlar (mean rank:1240,3) ruhsal hastalığa sahip olmayanlara (mean rank:981,4), Aşırı Kullanımı alt boyutunda ruhsal hastalığa sahip olanlar (mean rank:1339,20) ruhsal hastalığa sahip olmayanlara (mean rank:979,61) ve Duygu Durumu alt boyutunda ruhsal hastalığa sahip olanlar (mean rank:1212,91) ruhsal hastalığa sahip olmayanlara (mean rank:981,90) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 67. Öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumuna göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Ruhsal hastalığa sahip olma durumu	n (%)	SMBÖ p
Ruhsal hastalığı bulunan	35 (%1,8)	
Ruhsal hastalığı bulunmayan	1936 (%98,22)	0,156

Araştırmaya katılan öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olma durumlarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre ruhsal hastalığa sahip olanlar (mean rank:1201,16) ruhsal hastalığa sahip olmayanlara (mean rank:982,11) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 68. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Ebeveyn Birliktelik Durumu	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanımı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelleme p	Duygu Durumu p	Bırakamama p
Birlikte	1743 (%88,4)						
Boşandı/Ayrıldı	174 (%8,8)	0,788	0,576	0,687	0,900	0,216	0,788
Anne vefat	16 (0,8)						
Baba vefat	38 (%1,9)						

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 69. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Ebeveyn Birliktelik Durumu	n (%)	SMB p
Birlikte	1743 (%88,4)	
Boşandı/Ayrıldı	174 (%8,8)	0,156
Anne vefat	16 (%0,8)	
Baba vefat	38 (%1,9)	

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre SMB'den aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 70. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre AAÖ'den aldıkları puanlar

Ebeveyn Birliktelik Durumu	n (%)	AAÖ toplam puanı p	Aile Aidiyeti p	Kendilik Aidiyeti p
Birlikte	1743 (%88,4)			
Boşandı/Ayrıldı	174 (%8,8)	0,026*	0,625	0,007*
Anne vefat	16 (%0,8)			
Baba vefat	38 (%1,9)			

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre Aile Aidiyeti alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre toplam puanı ve Kendilik Aidiyeti alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre toplam puanından babası vefat edenler (mean rank=129,46) ebeveynleri ayrı olanlara (mean rank=101,46) ve ebeveynleri birlikte olanlar (mean rank=967,22) ebeveynleri ayrı olanlara (mean rank=876,66) göre daha yüksek puan almıştır.

Kendilik aidiyeti alt boyutundan babası vefat edenler (mean rank=131,41) ebeveynleri ayrı olanlara (mean rank=101,06), annesi vefat edenler (mean rank=122,84) ebeveynleri ayrı olanlara (mean rank=92,99) ve ebeveynleri birlikte olanlar (mean rank=969,12) ebeveynleri ayrı olanlara (mean rank=857,58) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 71. Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre OAÖ'den aldıkları puanlar

Ebeveyn Birliktelik Durumu	n (%)	OAÖ toplam puanı p	Okulda Kabul p	Okulda Dışlanmışlık p
Birlikte	1743 (%88,4)			
Boşandı/Ayrıldı	174 (%8,8)	0,724	0,586	0,871
Anne vefat	16 (%0,8)			
Baba vefat	38 (%1,9)			

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre Okula Aidiyet Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 72. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Anne Eğitim Durumu	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanımı p	Nüks Etme p	Hayatın n Akışını Engelleme p	Duygu Durumu p	Bırakamama p
Okuma-yazma bilmiyor	50 (%2,6)						
İlkokul mezunu	520 (%26,6)						
Ortaokul mezunu	308 (%15,8)	0,532	0,037*	0,800	0,942	0,927	0,303
Lise mezunu	561 (%28,7)						
Üniversite mezunu	423 (%21,6)						
Lisansüstü mezun	93 (%4,8)						

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre toplam puanı, Nüks Etme, Hayatın

Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Birakamama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yalnızca Aşırı Kullanımı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre annesi üniversite mezunu olan öğrenciler (mean rank=241,48) ebeveyni okuma yazma bilmeyenlere (mean rank=199,08), annesi lise mezunu olan öğrenciler (mean rank=449,71) ortaokul mezunu (mean rank=408,20), annesi üniversite mezunu olan öğrenciler (mean rank=384,97) ortaokul mezunu (mean rank=339,94) olanlara göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 73. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu SMBÖ’den aldıkları puanlar

Anne Eğitim Durumu	n (%)	SMBÖ p
Okuma-yazma bilmiyor	50 (%2,6)	0,443
İlkokul mezunu	520 (%26,6)	
Ortaokul mezunu	308 (%15,8)	
Lise mezunu	561 (%28,7)	
Üniversite mezunu	423 (%21,6)	
Lisansüstü mezun	93 (%4,8)	

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği’nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 74. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Baba Eğitim Durumu	n (%)	Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı	Aşırı Kullanımı	Nüks Etme	Hayatın Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakamama
Okuma-yazma bilmiyor	5 (%0,3)						
İlkokul mezunu	368 (%19)						
Ortaokul mezunu	286 (%14,8)	0,608	0,439	0,780	0,488	0,660	0,397
Lise mezunu	633 (%32,7)						
Üniversite mezunu	510 (%26,4)						
Lisansüstü mezun	131 (%6,8)						

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 75. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Baba Eğitim Durumu	n (%)	SMB p
Okuma-yazma bilmiyor	5 (%0,3)	
İlkokul mezunu	368 (%19)	
Ortaokul mezunu	286 (%14,8)	
Lise mezunu	633 (%32,7)	0,240
Üniversite mezunu	510 (%26,4)	
Lisansüstü mezun	131 (%6,8)	

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre SMBÖ'den aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 76. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumuna göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Egzersiz	n (%)	ort±ss	DBÖ toplam puanı p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	53,59±15,34	<0,001*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	49,10±13,25	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	46,96±13,54	
Egzersiz	n (%)	ort±ss	Aşırı Kullanım p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	13,70±4,56	<0,001*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	12,52±4,11	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	11,87±4	
Egzersiz	n (%)	ort±ss	Nüks Etme p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	8,80±3,60	<0,001*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	7,80±3,27	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	7,23±3,26	
Egzersiz	n (%)	ort±ss	Hayatın Akışını Engelleme p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	9,66±3,78	<0,001*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	8,63±3,33	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	8,27±3,46	
Egzersiz	n (%)	ort±ss	Duygu Durumu p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	10,98±4,09	<0,001*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	10,09±3,41	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	9,74±3,47	

Egzersiz	n (%)	ort±ss	Bırakamama p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	10,43±3,52	0,041*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	10,05±3,2	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	9,82±3,27	

Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumlarına göre DBÖ toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre toplam puanında hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ve düzenli olarak yapanlara, arada sırada yapanlar düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır. Aşırı Kullanım alt boyutunda hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ve düzenli olarak yapanlara, arada sırada yapanlar düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır. Nüks Etme alt boyutunda hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ve düzenli olarak yapanlara, arada sırada yapanlar düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır. Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ve düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır. Duygu Durumu alt boyutunda hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ve düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır. Bırakamama alt boyutunda hiç egzersiz yapmayanlar düzenli olarak yapanlara göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 77. Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumu SMBÖ'den aldıkları puanlar

Egzersiz	n (%)	ort±ss.	SMBÖ p
Hiç yapmıyor	292 (%14,8)	21,98±8,12	0,003*
Arada sırada yapıyor	1174 (%59,6)	20,40±7,38	
Düzenli olarak yapıyor	505 (%25,6)	20,22±7,61	

Öğrencilerin egzersiz/spor yapma durumlarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre hiç egzersiz yapmayanlar arada sıra yapanlara ($p=0,004$) ve düzenli olarak

yapanlara ($p=0,005$) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 78. Öğrencilerin hobiyeye sahip olma durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Hobi	n (%)	ort±ss.	DBÖ toplam puanı
Evet	1101 (%55,9)	48,15±13,41	<0,001*
Hayır	870 (%44,1)	50,56±14,17	
Hobi	n (%)	ort±ss.	Aşırı Kullanımı
Evet	1101 (%55,9)	12,29±4,09	0,004*
Hayır	870 (%44,1)	12,83±4,28	
Hobi	n (%)	ort±ss.	Nüks Etme
Evet	1101 (%55,9)	7,54±3,30	<0,001*
Hayır	870 (%44,1)	8,14±3,39	
Hobi	n (%)	ort±ss.	Hayatın Akışını Engelleme
Evet	1101 (%55,9)	8,39±3,38	<0,001*
Hayır	870 (%44,1)	9,06±3,52	
Hobi	n (%)	ort±ss.	Duygu Durumu
Evet	1101 (%55,9)	9,99±3,50	0,042*
Hayır	870 (%44,1)	10,32±3,62	
Hobi	n (%)	ort±ss.	Bırakamama
Evet	1101 (%55,9)	9,93±3,22	0,073
Hayır	870 (%44,1)	10,20±3,32	

Öğrencilerin hobiyeye sahip olma durumlarına göre Bırakamama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrencilerin hobiyeye sahip olma durumlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı, Aşırı Kullanım, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme ve Duygu Durumu alt boyutlarından aldıkları puanlar

arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre bir hobiyeye sahip olmayan öğrenciler sahip olanlara kıyasla Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı, aşırı kullanımı, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutlarından daha yüksek puan almıştır.

Tablo 79. Öğrencilerin hobiyeye sahip olup olmadığı SMBÖ’den aldıkları puanlar

Hobi	n (%)	ort±ss.	SMBÖ p
Evet	1101 (%55,9)	20,37±7,50	0,158
Hayır	870 (%44,1)	20,86±7,65	

Öğrencilerin bir hobiyeye sahip olma durumlarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği’nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 80. Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ’den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanı mı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelle me p	Duygu Durum u p	Bıraka mama p
0-1 saat	1142 (%57,9)	0,001*	<0,001*	<0,001*			
1-2 saat	478 (%24,3)				<0,001*	<0,001*	<0,001*
2-3 saat	199 (%10,1)	(1-2) (1-3)	(1-2) (1-3)	(1-2) (1-4)			
3-4 saat	62 (%3,1)	(1-4) (1-5)	(1-4) (1-5)	(1-5) (1-6)	(1-4)	(1-2) (1-3)	(1-2) (1-3)
4-5 saat	44 (%2,2)	(1-6) (2-4)	(1-6) (2-4)	(2-4) (2-5)	(1-5) (1-6)	(1-4) (1-6)	(1-4) (1-5)
		(2-5) (2-6)	(2-5) (2-6)	(2-5) (2-6)	(2-4) (2-5)	(2-6) (3-6)	(1-6) (2-6)
5+ saat	46 (%2,3)	(3-4) (3-5) (3-6)	(3-4) (3-6)	(3-4) (3-5) (3-6)	(3-4)	(4-6) (5-6)	(3-6)

Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre toplam puanında 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=896,02), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=774,71), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=757,15), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=655,99), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=805,65), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=591,47), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=805,56), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=585,33), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=860,59), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=583,78), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=327,74), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=263,08), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=321,16), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=256,01), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=346,93), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=254,37), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=154,49), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=123,68), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=146,85), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=116,51) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=158,08), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=114,89) göre daha yüksek puan almıştır.

Aşırı Kullanım alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=913,99), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=767,18), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=781,23), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=651,79), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=830,76), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=590,11), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=791,99), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=585,85), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=875,61), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=583,18), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=331,22), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=262,62), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=307,06), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=257,31), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=346,57), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=254,41), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=155,81), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=123,27) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=157,77), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=114,96) göre daha yüksek puan almıştır.

Nüks Etme alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=859,09), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=790,16), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=763,31), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=593,77), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=806,95), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=585,28), 5+ saat vakit geçirenler (mean

rank=748,29), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=588,31), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=320,65), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=263,99), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=334,5), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=254,78), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=309,37), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=257,99), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=156,28), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=123,12), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=156,98), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=114,27) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=147,18), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=117,41) göre daha yüksek puan almıştır.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=748,33), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=594,58), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=727,05), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=588,35), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=698,53), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=590,31), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=320,73), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=263,98), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=306,75), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=257,33) ve 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=149,78), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=125,15) göre daha yüksek puan almıştır.

Duygu Durumu alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=863,27), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=788,41), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=741,43), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=658,73), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=711,27), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=596,59), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=858,32), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=583,87), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=356,13), 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=253,49), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=158,87), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=114,71), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=62,95), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=48,23) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=52,37), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=38,32) göre daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=898,16), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=773,81), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=763,6), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=654,86), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=731,35), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=595,5), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=753,18), 0-1 saat vakit geçirenler (mean rank=587,35), 5+ saat vakit geçirenler

(mean rank=838,42), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=584,67), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=334,89), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=255,53) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=152,99), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=116,07) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 81. Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	SMBÖ p
0-1 saat	1142 (%57,9)	<0,001*
1-2 saat	478 (%24,3)	(1-2) (1-3) (1-4)
2-3 saat	199 (%10,1)	(1-5) (1-6) (2-4)
3-4 saat	62 (%3,1)	(2-5) (2-6)
4-5 saat	44 (%2,2)	(3-4) (3-5)
5+ saat	46 (%2,3)	(3-6)

Öğrencilerin iletişim platformlarında geçirdikleri süreye göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=873,93), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=783,95), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=778,14), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=652,33), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=786,24), 0-1 saat vakit

geçirenlere (mean rank=592,52), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=780,67), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=586,29), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=699,47), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=590,27), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=321,46), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=263,89) ve 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=313,23), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=256,74) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 82. Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	DBÖ toplam puanı	Aşırı Kullanımı	Nüks Etme	Hayatın Akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakmama
		p	p	p	p	p	p
0-1 saat	506 (%25,7)						
1-2 saat	554 (%28,1)	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
2-3 saat	476 (%24,2)	(1-2) (1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6) (4-5) (4-6)	(1-2) (1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6) (4-6) (5-6)	(1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6) (4-6) (5-6)	(1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6) (4-6)	(1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6) (4-6)	(1-3) (1-4) (1-5) (1-6) (2-3) (2-4) (2-5) (2-6) (3-4) (3-5) (3-6)
3-4 saat	238 (%12,1)						
4-5 saat	115 (%5,8)						
5+ saat	82 (%4,2)						

Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre

toplam puanından 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=556,69), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=501,83), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=577,05), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=411,02), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=502,02), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=311,58), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=458,98), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=277,37), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=448,82), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=269,49), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=588,32), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=452,94), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=523,71), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=341,85), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=485,0), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=303,86), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=478,69), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=284,79), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=410,96), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=330,77), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=377,54), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=276,3), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=382,98), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=261,67, 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=194,92), 3-4 saat vakit geçirenlere (mean rank=168,34), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=195,51), 3-4 saat vakit geçirenlere (mean rank=148,44), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=109,26), 4-5 saat vakit geçirenlere (mean rank=91,68) göre daha yüksek puan almıştır.

Aşırı Kullanımı alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 3-4 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 3-4 saat vakit geçirenlere ve 5+ saat vakit geçirenler 4-5 saat vakit geçirenlere göre daha yüksek puan almıştır.

Nüks Etme alt boyutunda 2-3 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 3-4 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 3-4 saat vakit geçirenlere ve 5+ saat vakit geçirenler 4-5 saat vakit geçirenlere göre daha yüksek puan almıştır.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda 2-3 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere ve 5+ saat vakit geçirenler 4-5 saat vakit geçirenlere göre daha yüksek puan almıştır.

Duygu Durumu alt boyutunda 2-3 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 3-4 saat vakit geçirenlere ve 5+ saat vakit geçirenler 4-5 saat vakit geçirenlere göre daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 2-3 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 0-1 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler

0-1 saat vakit geçirenlere, 3-4 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 5+ saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere, 4-5 saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere ve 5+ saat vakit geçirenler 2-3 saat vakit geçirenlere göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 83. Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	SMBÖ p
0-1 saat	506 (%25,7)	<0,001*
1-2 saat	554 (%28,1)	(1-2) (1-3) (1-4)
2-3 saat	476 (%24,2)	(1-5) (1-6) (2-3)
3-4 saat	238 (%12,1)	(2-4) (2-5) (2-6)
4-5 saat	115 (%5,8)	(3-4) (3-5) (3-6)
5+ saat	82 (%4,2)	

Öğrencilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreye göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=548,81), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=510,45), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=561,3), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=425,84), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=482,97), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=320,54), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=446,57), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=280,19), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=423,39), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=273,61), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=576,18), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=463,37), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=507,23), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=348,93), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=475,6), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean

rank=305,81), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=450,9), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=298,9), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=405,61), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=333,45), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=371,88), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=277,67) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=352,13), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=266,99) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 84. Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanı mı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelle me p	Duygu Durum u p	Bıraka mama p
0-1 saat	885 (%44,9)						
1-2 saat	585 (%29,7)						
2-3 saat	306 (%15,5)	<0,001*	<0,001*	<0,001*	0,002*	<0,001*	<0,001*
3-4 saat	109 (%5,5)						
4-5 saat	44 (%2,2)						
5+ saat	42 (%2,1)						

Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre toplam puanında 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=789,91), 0-1 saat vakit

geçirenlere (mean rank=699,53), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=686,58), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=564,68), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=611,29), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=483,49), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=547,34), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=460,91), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=647,67), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=455,28), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=471,14), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=432,85), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=389,23), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=339,72), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=409,15), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=307,17) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=212,43), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=169,29) göre daha yüksek puan almıştır.

Aşırı Kullanımı alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=801,02), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=692,19), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=699,45), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=560,23), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=635,98), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=780,44), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=643,05), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=455,5), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=473,02), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=431,87), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=399,24), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=337,86), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=399,18), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=307,88), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=206,79), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=170,07) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=50,23), 4-5 saat vakit geçirenlere (mean rank=37,08) göre daha yüksek puan almıştır.

Nüks Etme alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=781,74), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=704,93), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=661,44), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=573,37), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=596,99), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=485,25), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=571,44), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=459,71), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=588,12), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=458,11), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=384,34), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=340,64) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=372,70), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=309,79) göre daha yüksek puan almıştır.

Hayatın Akışını Engelleme alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=763,57),

0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=776,95), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=638,08), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=581,45), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=572,53), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=488,26) ve 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=561,16), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=460,22) göre daha yüksek puan almıştır.

Duygu Durumu alt boyutunda 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=661,11), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=573,49), 3-4 saat vakit geçirenler (mean rank=562,77), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=489,46), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=619,00), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=456,64), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=474,71), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=430,98), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=406,70), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=907,34), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=210,56), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=169,55) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=88,39), 3-4 saat vakit geçirenlere (mean rank=71,22) göre daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=775,28), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=709,2), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=653,36), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=576,17), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=605,23), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=457,30), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=386,81), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=308,77), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=207,75), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=169,94) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=89,39), 3-4 saat vakit geçirenlere (mean rank=70,84) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 85. Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	SMBÖ p
0-1 saat	885 (%44,9)	
1-2 saat	585 (%29,7)	
2-3 saat	306 (%15,5)	<0,001*
3-4 saat	109 (%5,5)	
4-5 saat	44 (%2,2)	
5+ saat	42 (%2,1)	

Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Buna göre 1-2 saat vakit geçirenler (mean rank=775,13), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=709,3), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=670,78), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=570,14), 3+4 saat vakit geçirenler (mean rank=621,56), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=482,22), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=591,19), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=458,73), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=622,82), 0-1 saat vakit geçirenlere (mean rank=456,46), 2-3 saat vakit geçirenler (mean rank=469,71), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=433,60), 3+4 saat vakit geçirenler (mean rank=403,27), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=337,11), 4-5 saat vakit geçirenler (mean rank=375,64), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=310,44), 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=396,21), 1-2 saat vakit geçirenlere (mean rank=308,10) ve 5+ saat vakit geçirenler (mean rank=204,79), 2-3 saat vakit geçirenlere (mean rank=170,34) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 86. Öğrencilerin oyun platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	DBÖ toplam puanı p	Aşırı Kullanı mı p	Nüks Etme p	Hayatın Akışını Engelle me p	Duygu Durum u p	Bıraka mama p
Hiç	883 (%44,8)						
0-1 saat	439 (%22,3)						
1-2 saat	330 (%16,7)						
2-3 saat	169 (%8,6)	<0,001*	0,001*	0,019*	0,119	<0,001*	0,179
3-4 saat	68 (%3,5)						
4+	82 (%4,2)						

Öğrencilerin yayın platformlarında geçirdikleri süreye göre DBÖ'den aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Buna göre toplam puanında günde 3-4 saat oynayanlar (mean rank:541,63) hiç oynamayanlara (mean rank:470,95), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:610,40) hiç oynamayanlara (mean rank:471,17), günde 3-4 saat oynayanlar (mean rank:290,51) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:248,34), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:327,58) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:248,56), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:250,92) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:195,46) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:148,27) 2-3 saat oynayanlara (mean rank:115,20) göre daha yüksek puan almıştır.

Aşırı Kullanımı alt boyutunda günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:604,45) hiç oynamayanlara (mean rank:471,72), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:319,83) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:250,01), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:248,31) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:196,11) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:145,56) 2-3 saat oynayanlara (mean rank:116,51) göre daha yüksek puan almıştır.

Nüks Etme alt boyutunda günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:577,71) hiç oynamayanlara (mean rank:474,20), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:308,95) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:252,04), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:244,26) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:197,12) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:141,07) 2-3 saat oynayanlara (mean rank:118,69) göre daha yüksek puan almıştır.

Duygu Durumu alt boyutunda günde 1-2 saat oynayanlar (mean rank:663,83) hiç oynamayanlara (mean rank:585,76), günde 3-4 saat oynayanlar (mean rank:560,90) hiç oynamayanlara (mean rank:469,46), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:647,87) hiç oynamayanlara (mean rank:467,69), günde 1-2 saat oynayanlar (mean rank:415,65) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:361,96), günde 3-4 saat oynayanlar (mean rank:298,71) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:247,08), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:345,73) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:245,17), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:251,95) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:195,21), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:151,96) 2-3 saat oynayanlara (mean rank:113,40) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:82,09) 3-4 saat oynayanlara (mean rank:67,56) göre daha yüksek puan almıştır.

Bırakamama alt boyutunda günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:531,54) hiç oynamayanlara (mean rank:478,49), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:297,55) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:254,17) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:230,27) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:200,59) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 87. Öğrencilerin oyun platformlarında geçirdikleri süreye göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	SMBÖ p
Hiç	883 (%44,8)	
0-1 saat	439 (%22,3)	
1-2 saat	330 (%16,7)	<0,001*
2-3 saat	169 (%8,6)	
3-4 saat	68 (%3,5)	
4+	82 (%4,2)	

Öğrencilerin oyun platformlarında geçirdikleri süreye göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:580,87) hiç oynamayanlara (mean rank:473,91), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:300,28) 0-1 saat oynayanlara (mean rank:253,66), günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:234,78) 1-2 saat oynayanlara (mean rank:199,47) ve günde 4+ saat oynayanlar (mean rank:142,48) 2-3 saat oynayanlara (mean rank:118,01) göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 88. Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre DBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	ort±ss	DBÖ toplam puanı p
Kazandı	263 (%13,3)	49,43±14,41	
Kazanmadı	1578 (%80,1)	49,09±13,63	0,607
Kazanmak için	130 (%6,6)	50,3±14,53	

çalışan			
Süre	n (%)	ort±ss	Aşırı Kullanımı p
Kazandı	263 (%13,3)	12,79±4,13	0,447
Kazanmadı	1578 (%80,1)	12,47±4,20	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	12,71±4,13	
Süre	n (%)	ort±ss	Nüks Etme p
Kazandı	263 (%13,3)	7,59±3,44	0,507
Kazanmadı	1578 (%80,1)	7,83±3,33	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	7,95±3,42	
Süre	n (%)	ort±ss	Hayatın Akışını Engelleme p
Kazandı	263 (%13,3)	8,64±3,71	0,933
Kazanmadı	1578 (%80,1)	8,69±3,41	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	8,78±3,51	
Süre	n (%)	ort±ss	Duygu Durumu p
Kazandı	263 (%13,3)	10,20±3,72	0,115
Kazanmadı	1578 (%80,1)	10,07±3,49	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	10,74±3,89	

Süre	n (%)	ort±ss	Bırakamama p
Kazandı	263 (%13,3)	10,19±3,41	0,720
Kazanmadı	1578 (%80,1)	10,02±3,23	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	10,10±3,44	

Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 89. Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre SMBÖ'den aldıkları puanlar

Süre	n (%)	ort±ss	SMBÖ
Kazandı	263 (%13,3)	20,55±7,71	0,298
Kazanmadı	1578 (%80,1)	20,51±7,52	
Kazanmak için çalışan	130 (%6,6)	21,59±7,90	

Öğrencilerin dijital platformlardan para kazanma durumlarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 90. Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon (Pearson)

	1	2	3	4	5	6	7
1.DBÖ	-						
2.SMB	0,569**	-					
3.AAÖ	-	-	-				
	0,145**	0,249**					
4.OAÖ	-	-	0,376**	-			
	0,167**	0,205**					
5.ÇBÖ	-	-	0,374**	0,356**	-		
DÖ	0,477**	0,456**					
6.ÇBAS	-	-	0,501**	0,467**	0,305**	-	
DÖ	0,103**	0,135**					
7.SPÇE	-0,399*	-	0,322**	0,332**	0,594**	0,215**	-
		0,452**					

**: $p < 0,01$, *: $p < 0,05$

Öğrencilerin ölçekler toplamı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre;

Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ($r=0,569$) aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, Aile Aidiyet Ölçeği ($r=-0,145$), Okula Aidiyet Ölçeği ($r=-0,167$), Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği ($r=-0,477$), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r=-0,103$) ve Problem Çözme Envanteri'nden ($r=-0,399$) arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

DBÖ'den alınan puanlar ile ölçeklerin alt boyutlarına göre incelendiğinde ise aile aidiyeti ($r=-0,147$), kendilik aidiyeti ($r=-0,136$), okulda kabul ($r=-0,116$), okulda dışlanmışlık ($r=-0,194$), aile ($r=-0,173$), probleme olumlu yönelim ($r=-0,201$), rasyonel ($r=-0,098$), kaçınma ($r=0,337$), ketleme ($r=-0,527$), başlatma ($r=-0,219$) alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki, dürtüsel ($r=0,246$), probleme olumsuz yönelim

($r=0,400$) alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). DBÖ ile arkadaş ve özel insan alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Problem Çözme Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, Aile Aidiyet Ölçeği, Okula Aidiyet Ölçeği, Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Ayrıca SMBÖ'den alınan puanlar ile ölçeklerin alt boyutlarına göre incelendiğinde ise aşırı kullanım ($r=0,504$), nüks etme ($r=0,506$), hayatın akışını engelleme ($r=0,451$), duygu durum ($r=0,432$), bırakamama ($r=0,286$), olumsuz yönelim ($r=0,469$), dürtüsel ($r=0,349$), kaçınma ($r=0,439$) alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişki, aile aidiyeti ($r=-0,236$), kendilik aidiyeti ($r=0,-239$), okulda kabul ($r=-0,133$), okulda dışlanma ($r=-0,251$), aile ($r=-0,236$), arkadaş ($r=-0,078$), olumlu yönelim ($r=-0,477$), ketleme ($r=-0,477$), başlatma ($r=-0,234$) alt boyutları ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. SMBÖ ile özel insan ve rasyonel alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Bunların yanı sıra Aile Aidiyet Ölçeği ile Okula Aidiyet Ölçeği ($r=0,376$), Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği ($r=0,374$), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r=0,501$) ve Problem Çözme Envanteri ($r=0,322$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Okula Aidiyet Ölçeği ile Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği ($r=0,356$), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r=0,467$) Problem Çözme Envanteri ($r=0,332$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r=0,305$) ve Problem Çözme Envanteri ($r=0,594$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ($r=0,215$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

4.2.3. Regresyon Analizleri

DBÖ ve SMB'yi yordadığı düşünülen bağımsız değişkenlere ilişkin analizler basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı analiz yapılmış, bulgular ilgili ölçeğe ait bir tablo oluşturularak birleştirilmiştir.

Tablo 91. AAÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Aile Aidiyeti	0,147	0,022	0,021	-0,713	-0,147	-6,601	<0,001*
Kendilik Aidiyeti	0,136	0,019	0,019	-0,206	-0,136	-6,106	<0,001*

Aile Aidiyet Ölçeği alt boyutları DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Aile Aidiyeti alt boyutu DBÖ'deki %2,2'lik değişimi ve Kendilik Aidiyeti alt boyutu DBÖ'deki %1,9'luk değişimi açıklamaktadır. Aile Aidiyeti 1 birim arttığında DBÖ 0,713, Kendilik Aidiyeti 1 birim arttığında DBÖ 0,206 birim azalmaktadır.

Tablo 92. AAÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Aile Aidiyeti	0,236	0,056	0,055	-0,627	-0,236	-10,765	<0,001*
Kendilik Aidiyeti	0,239	0,057	0,057	-0,198	-0,239	-10,918	<0,001*

Aile Aidiyet Ölçeği alt boyutları SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p<0,05$). Aile Aidiyeti alt boyutu SMBÖ'deki %5,6'lık değişimi ve Kendilik Aidiyeti alt boyutu SMBÖ'deki %5,7'lik değişimi açıklamaktadır. Aile Aidiyeti 1 birim arttığında SMBÖ 0,627, Kendilik Aidiyeti 1 birim arttığında SMBÖ 0,198 birim azalmaktadır.

Tablo 93. OAÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Okulda Kabul	0,116	0,013	0,013	-0,434	-0,116	-5,172	<0,001*
Okulda Dışlanma	0,194	0,038	0,037	-1,011	-0,194	-8,778	<0,001*

Okula Aidiyet Ölçeği alt boyutları DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p<0,05$). Okulda Kabul alt boyutu DBÖ'deki %1,3'lük değişimi ve Okulda Dışlanma DBÖ'deki %3,8'lik değişimi açıklamaktadır. Okulda Kabul 1 birim arttığında DBÖ 0,434 birim, Okulda Dışlanma 1 birim arttığında DBÖ -1,011 birim azalmaktadır.

Tablo 94. OAÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Okulda Kabul	0,133	0,018	0,017	-0,274	-0,133	-5,971	<0,001*
Okulda Dışlanma	0,251	0,063	0,062	-0,717	-0,251	-11,491	<0,001*

Okula Aidiyet Ölçeği alt boyutları SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır

($p < 0,05$). Okulda Kabul SMBÖ'deki %1,8'lik değişimi ve Okulda Dışlanma SMBÖ'deki %6,3'lük değişimi açıklamaktadır. Okulda Kabul 1 birim arttığında SMBÖ 0,274 birim ve Okulda Dışlanma 1 birim arttığında SMBÖ 0,717 birim azalmaktadır.

Tablo 95. ÇBASDÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Aile	0,173	0,030	0,029	-0,391	-0,173	-7,800	<0,001*
Arkadaş	0,044	0,002	0,001	-0,098	-0,044	-1,945	0,052
Özel insan	0,033	0,001	0,001	-0,050	-0,033	-1,462	0,142

ÇBASDÖ'nün Aile alt boyutu DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamakta ($p < 0,05$), Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutları DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$). Aile alt boyutu DBÖ'deki %3'lük değişimi açıklamaktadır. Aileden algılanan sosyal destek 1 birim arttıkça DBÖ 0,391 birim azalmaktadır.

Tablo 96. ÇBASDÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Aile	0,236	0,055	0,055	-0,292	-0,236	-10,756	<0,001*
Arkadaş	0,078	0,006	0,006	-0,095	-0,078	-3,451	0,001*
Özel insan	0,025	0,001	0,000	-0,021	-0,025	-1,093	0,275

ÇBASDÖ Aile ve Arkadaş alt boyutu SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamakta ($p<0,05$), Özel İnsan alt boyutu SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p>0,05$). Aile alt boyutu SMB'deki %5,5'lik değişimi ve Arkadaş alt boyutu SMBÖ'deki %0,6 değişimi açıklamaktadır. Aileden algılanan sosyal destek 1 birim arttıkça SMBÖ 0,292 ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek 1 birim arttıkça SMBÖ 0,095 azalmaktadır.

Tablo 97. SPÇE'nin alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Olumlu Yönelim	0,201	0,040	0,040	-0,599	-0,201	-9,083	<0,001 *
Olumsuz Yönelim	0,400	0,160	0,160	1,082	0,400	19,381	<0,001 *
Rasyonel	0,098	0,010	0,009	-0,310	-0,098	-4,376	<0,001 *
Dürtüsellik	0,246	0,060	0,060	0,828	0,246	11,257	<0,001 *
Kaçınma	0,337	0,114	0,113	0,978	0,337	15,903	<0,001 *

SPÇE alt boyutları DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p<0,05$). Olumlu Yönelim alt boyutu %4'lük değişimi, Olumsuz Yönelim %16'lık değişimi, Rasyonel alt boyutu %1'lik değişimi, Dürtüsellik alt boyutu %6'lık değişimi ve Kaçınma alt boyutu %11,4'lük değişimi açıklamaktadır. Probleme olumlu yönelim 1 birim arttıkça DBÖ 0,599 birim, probleme rasyonel yönelim 1 birim arttıkça DBÖ 0,310 birim azalmaktadır. Probleme olumsuz yönelim 1 birim arttıkça DBÖ 1,082 birim, probleme

dürtüsel yönelim 1 birim arttıkça DBÖ 0,828 ve probleme kaçınmacı yönelim 1 birim arttıkça DBÖ 0,978 birim artmaktadır.

Tablo 98. SPÇE'nin alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Olumlu Yönelim	0,157	0,025	0,024	-0,258	-0,157	-7,069	<0,001*
Olumsuz Yönelim	0,469	0,220	0,220	0,697	0,469	23,587	<0,001*
Rasyonel	0,037	0,001	0,001	-0,065	-0,037	-1,661	<0,001*
Dürtüsellik	0,349	0,122	0,121	0,645	0,349	16,524	<0,001*
Kaçınma	0,439	0,193	0,193	0,699	0,439	21,697	<0,001*

SPÇE'nin alt boyutları SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Olumlu Yönelim alt boyutu SMBÖ'deki %2,5'lik değişimi, Olumsuz Yönelim alt boyutu SMBÖ'deki %22'lik değişimi, Rasyonel Yönelim alt boyutu SMBÖ'deki %0,1'lik değişimi, Dürtüsel Yönelim alt boyutu SMBÖ'deki %12,2'lik değişim ve Kaçınmacı yönelim alt boyutu SMBÖ'deki %19,3'lük değişimi açıklamaktadır. Probleme Olumsuz Yönelim 1 birim arttıkça SMBÖ 0,697 birim, Probleme Dürtüsel Yönelim 1 birim arttıkça SMBÖ 0,645 ve Probleme Kaçınmacı Yönelim 1 birim arttıkça SMBÖ 0,699 birim artmaktadır. Probleme Olumlu Yönelim 1 birim arttıkça SMBÖ 0,258 ve Probleme Rasyonel Yönelim 1 birim arttıkça SMBÖ 0,065 azalmaktadır.

Tablo 99. ÇBÖDÖ'nün alt boyutlarının DBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Ketleme	0,527	0,278	0,277	-2,227	0,081	-27,502	<0,001*
Başlatma	0,219	0,048	0,048	-0,855	-0,219	-9,983	<0,001*

ÇBÖDÖ'nün alt boyutları DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Ketleme alt boyutu DBÖ'deki %27,8'lik değişimi ve Başlatma alt boyutu DBÖ'deki %4,8'lik değişimi açıklamaktadır. Ketleme 1 birim arttıkça DBÖ 2,227 ve başlatma 1 birim arttıkça DBÖ 0,855 azalmaktadır.

Tablo 100. ÇBÖDÖ'nün alt boyutlarının SMBÖ'yü yordama durumu

Alt boyut	R	R Square	Adjusted R Square	B	Beta	t	p
Özdenetim	0,456	0,208	0,207	-0,659	-0,456	-22,716	<0,001*
Ketleme	0,477	0,228	0,227	-1,108	-0,477	-24,107	<0,001*
Başlatma	0,234	0,055	0,054	-0,499	-0,234	-10,663	<0,001*

Özdenetim Ölçeği ve alt boyutları SMBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < 0,05$). Ketleme alt boyutu SMBÖ'deki %22,8'lik değişimi ve Başlatma alt boyutu SMBÖ'deki %5,5'lik değişimi açıklamaktadır. Ketleme 1 birim arttıkça SMBÖ 1,108 ve başlatma 1 birim arttıkça SMBÖ 0,499 azalmaktadır.

Ölçeklerin (AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE) sürekli bir değişken olan DBÖ'yü yordama durumu

Bağımsız değişkenler olarak belirlenen AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE'nin

bağımlı değişken olarak belirlenen DBÖ'ü yordama durumu incelenmiştir.

Tablo 101. Regresyon modeli

R	R Square	Adjusted R Square
0,502	0,252	0,250

Tablo 102. Varyans analizi tablosu

	Sum of Squares	df	mean square	F	p
Regression	94639,489	5	18927,898	132,525	<0,001*
Residual	280651,178	1965	142,825		
Total	375290,667	19701970			

Tablo 103. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	Std. Error	Beta		
Constant	78,324	1,985		39,455	<0,001*
AAÖ	0,053	0,029	0,044	1,873	0,061
OAÖ	0,006	0,057	0,002	0,106	0,915
ÇBÖDÖ	-1,036	0,067	-0,393	-15,503	<0,001*
ÇBASD Ö	0,030	0,021	0,034	1,420	0,156
SPÇE	-0,172	0,023	-0,188	-7,604	<0,001*

Bağımsız değişkenlerin bir arada bağımlı değişken olan DBÖ'yü ne kadar açıkladığı incelenmiştir. AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE'nin DBÖ'deki varyansın %25'ini açıkladığı görülmüştür ($p < 0,05$). AA, OA ve ÇBASDÖ'nün DBÖ'yü anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$). Buna göre anlamlı çıkan diğer bağımsız değişkenlerin (ÇBÖDÖ ve SPÇE) bağımlı değişkeni açıklama durumu için tekrar basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 104. Regresyon modeli

R	R Square	Adjusted R Square
0,498	0,248	0,247

Tablo 105. Varyans analizi tablosu

	Sum of Squares	df	mean square	F	p
Regression	93136,143	2	46568,072	324,808	<0,001*
Residual	282154,523	1968	143,371		
Total	375290,667	1970			

Tablo 106. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	p
Constant	81,579	1,305		62,523	<0,001*
ÇBÖDÖ	-0,977	0,064	-0,371	-15,251	<0,001*
SPÇE	-0,164	0,022	-0,179	-7,364	<0,001*

Buna göre Özdenetim ve Problem Çözme ölçeklerinden alınan puanlar DBÖ'deki varyansın %24,8'ini açıklamaktadır ($p < 0,05$). Yani dijital bağımlılıktaki toplam değişimin çeyreği özdenetim ve problem çözme ile açıklanabilir. Beta katsayıları incelendiğinde ÇBÖDÖ'nün SPÇE'ye kıyasla DBÖ üzerindeki yordayıcılığının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ölçeklerin (AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE) sürekli bir değişken olan SMBÖ'yü yordama durumu

Bağımsız değişkenler olarak belirlenen AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE'nin bağımlı değişken olarak belirlenen SMBÖ'yü yordama durumu incelenmiştir.

Tablo 107. Regresyon modeli

R	R Square	Adjusted R Square
0,513	0,263	0,261

Tablo 108. Varyans analizi tablosu

	Sum of Squares	df	mean square	F	p
Regression	29771,703	5	5954,341	140,436	<0,001*
Residual	83313,963	1965	42,399		
Total	113085,666	1970			

Tablo 109. Regresyon denklemindeki katsayı ve sabitler

	Unstandardized		Standardize	t	p
	Coefficients		d		
	B	Std. Error	Beta		
Constant	40,395	1,082		37,348	<0,001*
AA	-0,053	0,016	-0,080	-3,410	0,001
OA	-0,016	0,031	-0,012	-0,513	0,608
Özdenetim	-0,403	0,036	-0,278	-11,053	<0,001*
ÇBASDÖ	0,025	0,011	0,053	2,213	0,027
Problem Çözme	-0,135	0,012	-0,268	-10,934	<0,001*

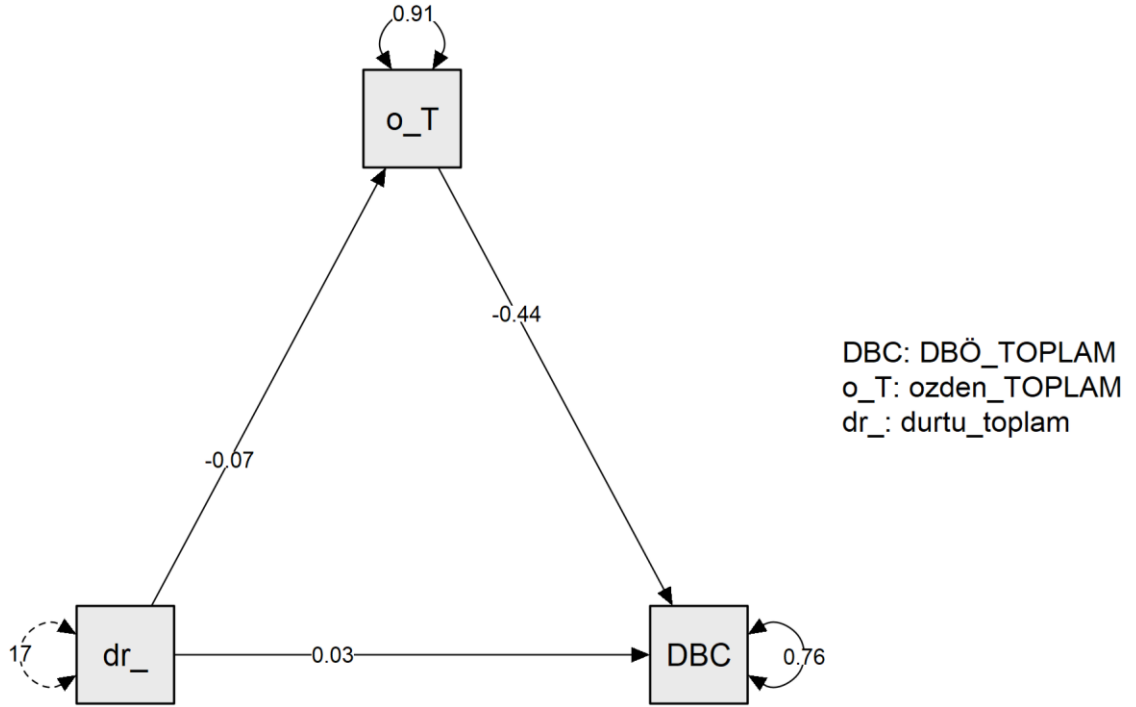
Bağımsız değişkenlerin bir arada bağımlı değişken olan SMB'yi ne kadar açıkladığı incelenmiştir. AA, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE'nin SMB'yi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($p < 0,05$). AAÖ, OAÖ, ÇBÖDÖ, ÇBASDÖ ve SPÇE'nin DBÖ'den alınan puanın %26,3'ünü açıkladığı görülmüştür ($p < 0,05$).

Dürtüsellik ile DBÖ arasındaki ilişkide öz-denetimin aracılık etkisi

Literatürden ve araştırmanın nitel bulgularından hareketle öz- dürtüsellik'in DBÖ ile arasındaki ilişkide öz-denetimin aracılık etkisine sahip olup olmadığı incelenmiştir.

4.2.4. Değişkenler ile kurulan modeller

Şekil 8. Aracılık etkisi modeli



Tablo 110. Doğrudan etki

	Estimate	Std. Error	z-value	P	Lower	Upper
Dürtüselik -> Özdenetim -> DBÖ	0,026	0,005	5,575	<0,001	0,018	0,038

Tablo 111. Dolaylı etki

	Estimate	Std. Error	z-value	P	Lower	Upper
Dürtüselik -> Özdenetim -> DBÖ	0,032	0,003	11,602	<0,001	0,027	0,037

Tablo 112. Toplam etki

	Estimate	Std. Error	z-value	P	Lower	Upper
Dürtüsellik -> DBÖ	0,060	0,005	11,262	<0,001	0,050	0,070

Tablo 113. R-Squared

	Estimate
DBÖ Toplam Puan	0,239
Özdenetim Toplam Puan	0,088

Aracılık etkisinden bahsedilebilmesi için Baron ve Kenny (1986) tarafından gerekli olduğu belirtilen;

- bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni,
- aracı değişkenin bağımlı değişkeni,
- bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması ve
- aracı değişken ile bağımsız değişken analize birlikte alındığında bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamsızlaşması ya da bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması

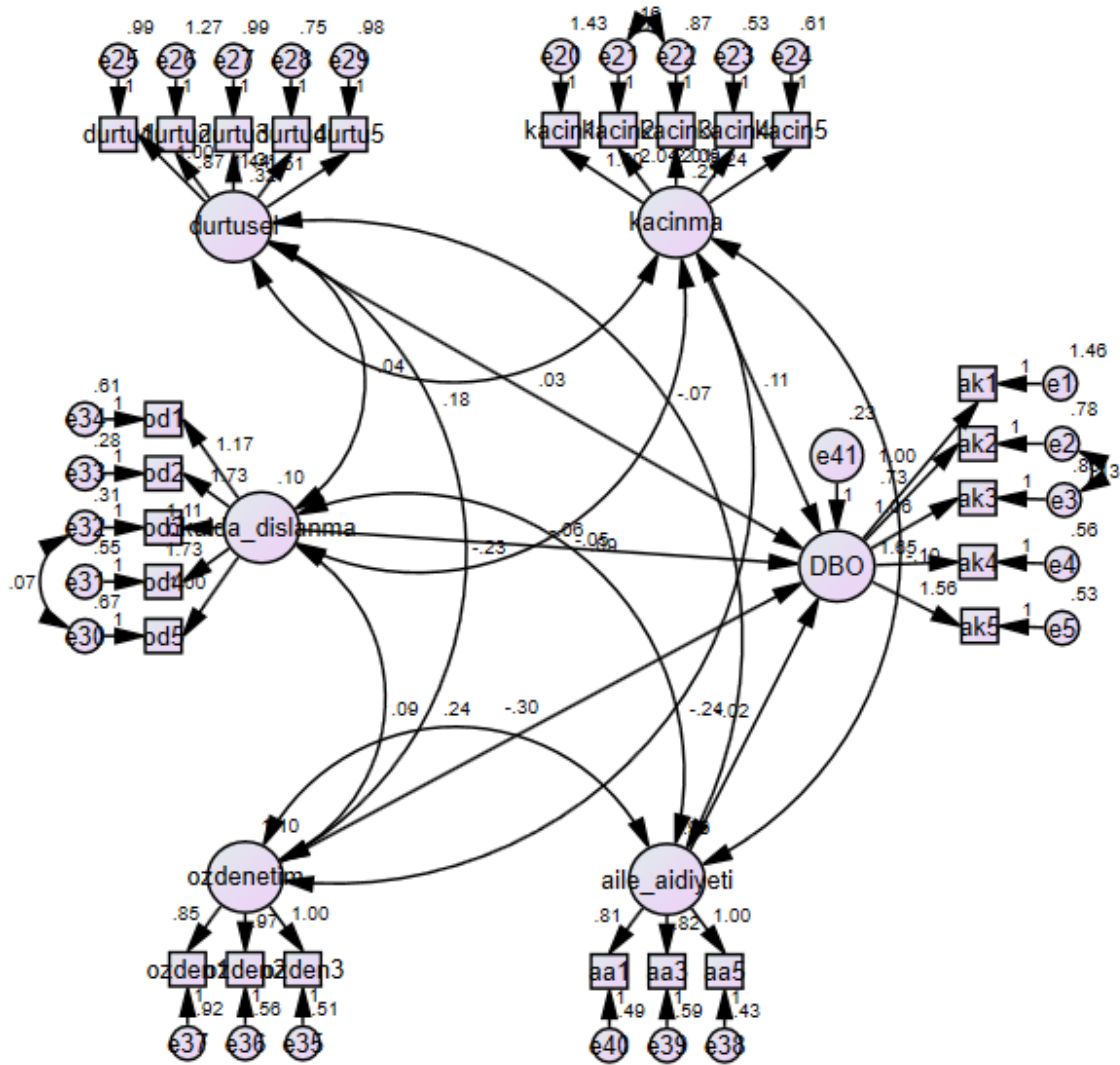
beklenmektedir. Buna göre;

Dürtüsellik alt boyutu ile DBÖ arasındaki ilişki ($r=0,246^{**}$, $p<0,001$) düşük kuvvetli ve pozitif yönlüdür. Dürtüsellik alt boyutu DBÖ'yü yordamaktadır ($R=0,197$, R Square= $0,039$, Adjusted R Square= $0,038$, $p=0,000$, $F=79,193$, $B=0,027$, $Beta=0,197$). Özdenetim alt boyutu DBÖ'yü yordamaktadır ($R=0,388$, R Square= $0,151$, Adjusted R Square= $0,150$, $p=0,000$, $F=349,310$, $B=-0,041$, $Beta=-0,388$). Özdenetim alt boyutu Dürtüsellik alt boyutunu yordamaktadır ($R=0,296$, R Square= $0,088$, Adjusted R Square= $0,087$, $p=0,000$, $F=189,453$, $B=-0,232$ $Beta=-0,296$).

Kurulan model incelendiğinde aracı değişkenin bağımsız değişken olan dürtüsellik bağımlı değişken olan DBÖ'yü yordama etkisini azaltmıştır. Yani aracı değişken modele eklendikten sonra bağımsız değişken bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşmamakta ancak etkisi azalmaktadır. Bu durum kısmi aracı bir modelin çalıştığını göstermektedir. Öz-denetim arttığında dürtüsellik dijital bağımlılığa etkisi

azalmaktadır.

Şekil 9. Okulda Dışlanma, Aile Aidiyeti, Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı problem çözme ile DBÖ Aşırı Kullanım alt boyutu arasında kurulan model



Dışsal değişkenler Okulda Dışlanma alt boyutu, Aile Aidiyeti alt boyutu, Özdenetim Ölçeği, Dürtüsel ve Kaçınmacı Problem Çözme alt boyutları ve içsel değişken DBÖ Aşırı Kullanım alt boyutu olarak belirlenmiş ve bir yapısal eşitlik modellemesi kurulmuştur. Modeldeki tek yönlü oklar yapısal regresyon yapısal regresyon katsayılarını yani ilgili değişken üzerindeki etkileri göstermektedir.

Tablo 114. Regresyon ağırlıkları

			p	Estimate
Kaçınma-> Kullanım	DBÖ	Aşırı	0,051	0,113
Dürtüsel-> Kullanım	DBÖ	Aşırı	0,472	0,032
Okulda Dışlanma-> Aşırı Kullanım	DBÖ		0,254	-0,064
Özdenetim-> Kullanım	DBÖ	Aşırı	***	-0,301
Aile Aidiyeti-> Kullanım	DBÖ	Aşırı	0,294	-0,017

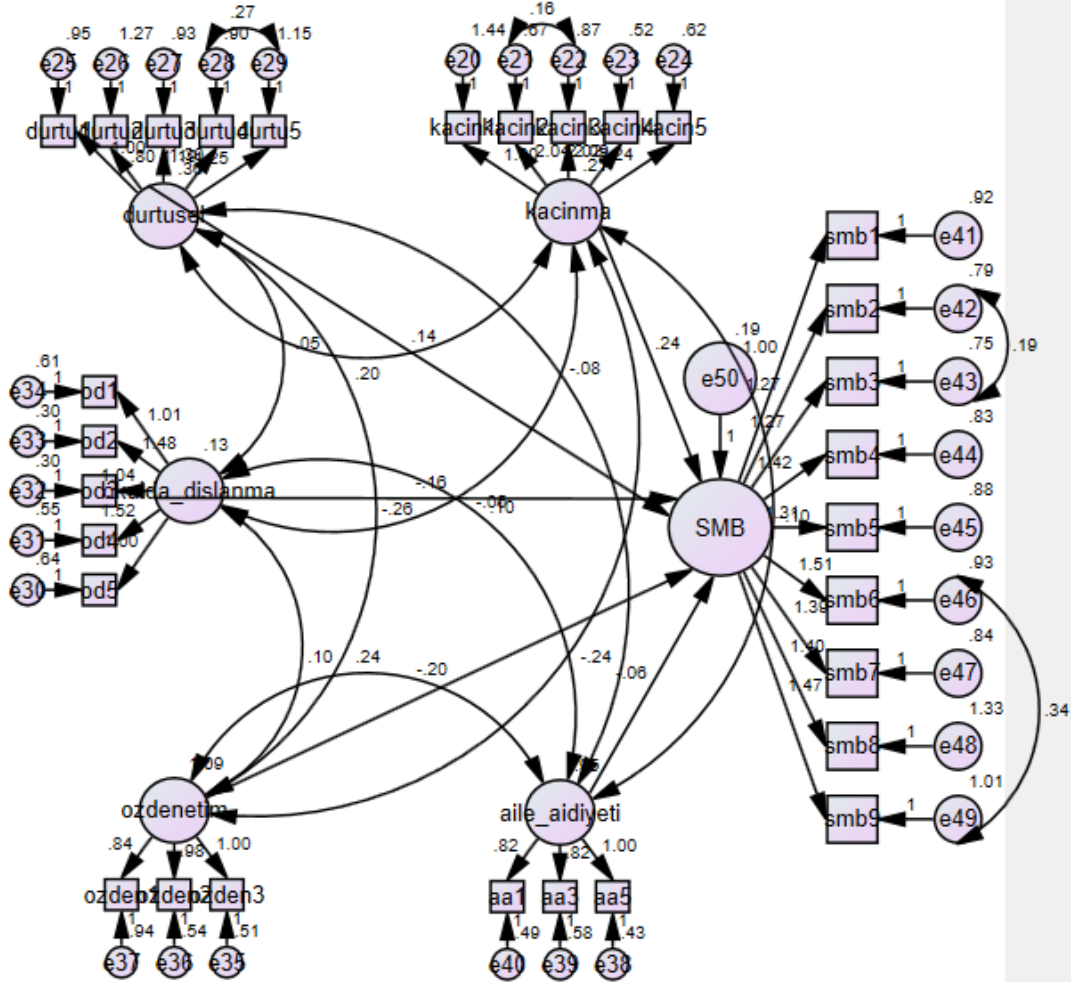
Bu modelde yalnızca özdenetimin DBÖ Aşırı Kullanım üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 115. Model uyum indexleri

	Model değeri	İyi Uyum Değeri	Kabul Edilebilir Değer
CMIN/DF	3,141	<3	<3 CMIN/DF <5
RMSEA	0,033	<,05	<,08
CFI	0,961	>,95	>,90
GFI	0,966	>,95	>,90
NFI	0,944	>,95	>,90
AGFI	0,958	>,95	>,90
CMIN	882,536		
CMIN p	<0,001	>0,05	

Model uyum değerleri incelendiğinde değerlerin iyi uyum gösterdikleri görülmektedir. Yani model veri ile doğrulanmıştır.

Şekil 10. Okulda Dışlanma, Aile Aidiyeti, Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı problem çözme ile SMBÖ arasında kurulan model



Tablo 116. Regresyon ağırlıkları

	p	Estimate
Kaçınma->SMB	***	0,242
Dürtüsel->SMB	0,003	0,135
Okulda Dışlanma->SMB	***	-0,156
Özdenetim->SMB	***	-0,196
Aile Aidiyeti->SMB	***	-0,060

Bu modelde kaçınmacı ve dürtüsel problem çözme, okulda dışlanma, özdenetim ve aile aidiyetinin sosyal medya bozukluğunu anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür ($p<0,05$).

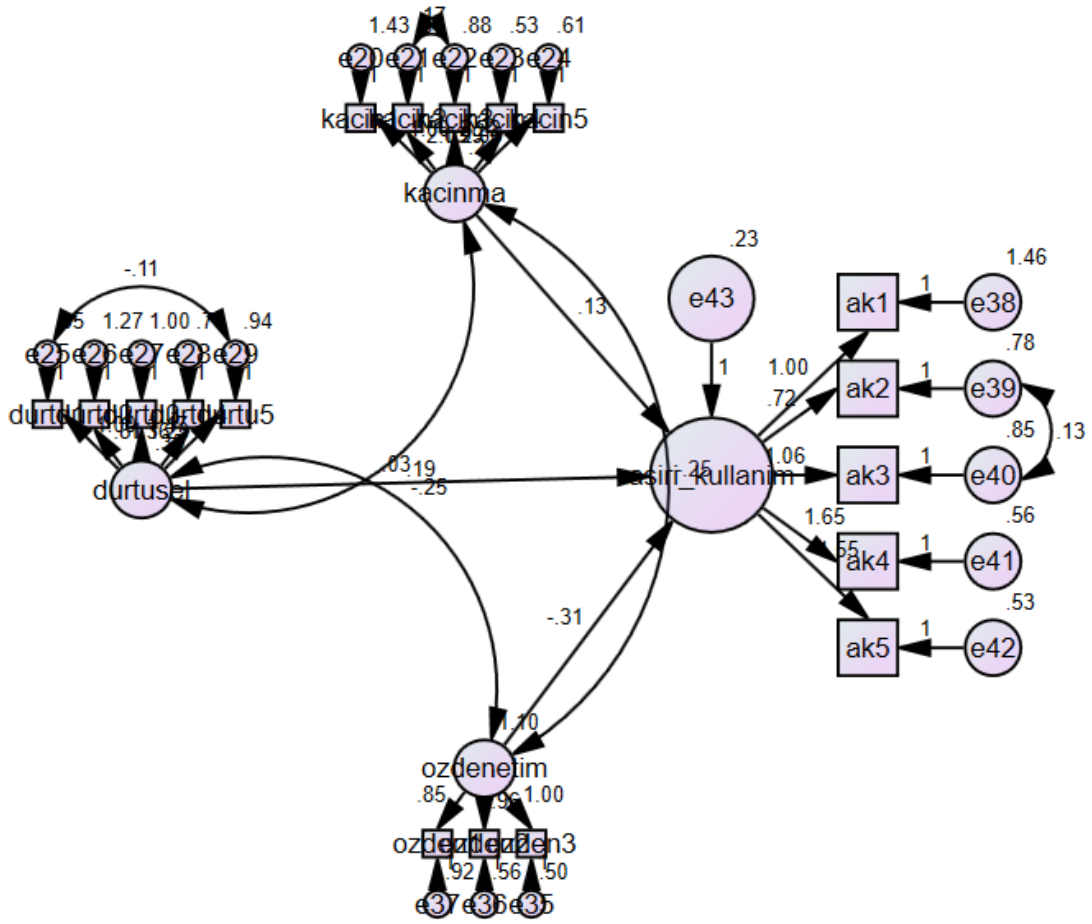
Tablo 117. Model uyum indexleri

	Model değeri	İyi Uyum Değeri	Kabul Edilebilir Değer
CMIN/DF	3,651	<3	<3 CMIN/DF <5
RMSEA	0,037	<,05	<,08
CFI	0,947	>,95	>,90
GFI	0,953	>,95	>,90
NFI	0,929	>,95	>,90
AGFI	0,944	>,95	>,90
CMIN	1409,381		
CMIN p	0,000	>,05	

Modelin uyum değerleri incelendiğinde kabul edilebilir bir düzeyde uyum gösterdiği

görülmektedir.

Şekil 11. Özdenetim, Dürtüsel ve Kaçınmacı Problem Çözme ile DBÖ Aşırı Kullanım Alt Boyutu arasında kurulan model



Tablo 118. Regresyon ağırlıkları

	p	Estimate
Kaçınma-> DBÖ Aşırı kullanım	0,019	0,131
Dürtüsel-> DBÖ Aşırı kullanım	0,514	0,027
Özdenetim-> DBÖ Aşırı kullanım	***	-0,307

Kaçınmacı problem çözme ve özdenetim aşırı kullanımı anlamlı bir şekilde etkilerken

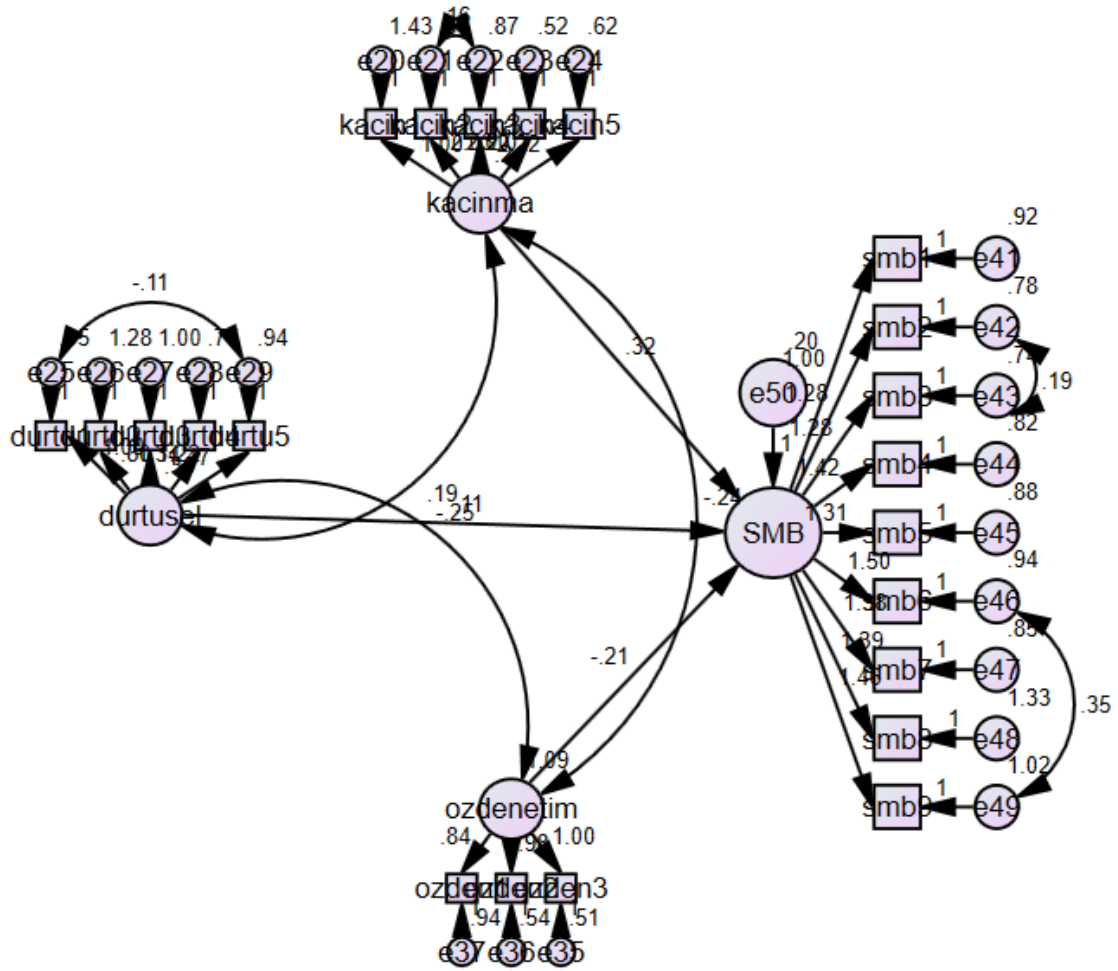
($p < 0,05$), dürtüsel problem çözme aşırı kullanımı anlamlı bir şekilde etkilememektedir ($p > 0,05$).

Tablo 119. Model uyum indexleri

	Model değeri	İyi Uyum Değeri	Kabul Edilebilir Değer
CMIN/DF	4,391	<3	<3 CMIN/DF <5
RMSEA	0,041	<,05	<,08
CFI	0,963	>,95	>,90
GFI	0,969	>,95	>,90
NFI	0,953	>,95	>,90
AGFI	0,958	>,95	>,90
CMIN	553,311		
CMIN p	0,000	>0,05	

Modelin uyum değerleri incelendiğinde iyi düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir.

Şekil 12. Özdenetim, dürtüsel ve kaçınmacı problem çözme ile SMB arasında kurulan model



Tablo 120. Regresyon ağırlıkları

	p	Estimate
Kaçınma-> SMB	***	0,325
Dürtüsel-> SMB	0,005	0,107
Özdenetim-> SMB	***	-0,213

Kaçınmacı ve dürtüsel problem çözme ve özdenetim sosyal medya bozukluğunu anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($p < 0,05$).

Tablo 121. Model uyum indexleri

	Model değeri	İyi Uyum Değeri	Kabul Edilebilir Değer
CMIN/DF	5,382	<3	<3 CMIN/DF <5
RMSEA	0,047	<,05	<,08
CFI	0,944	>,95	>,90
GFI	0,952	>,95	>,90
NFI	0,932	>,95	>,90
AGFI	0,939	>,95	>,90
CMIN	1070,919		
CMIN p	0,000	>0,05	

4.3. NİTEL VE NİCEL BULGULARIN ANALİZİ

Bu araştırma karma yöntem keşfedici desen ile gerçekleştirildiğinden nitel ve nicel boyutlardan elde edilen verilerin bir arada değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu kısımda nitel boyutta 25 öğrenci, 7 öğretmen ve 8 ebeveynle gerçekleştirilen görüşmeler ve nicel boyutta 1971 öğrenciye uygulanan soru formu sonucunda elde edilen bulgular bütünleştirilerek ele alınmaya çalışılmıştır.

Görüşme yapılan öğrenciler arasında dikkat dağınıklığı, kaygı bozukluğu ve depresyon yaşayanların olduğu öğrenilmiştir. Diğer yandan nicel boyuttaki öğrencilerden 35'i bir ruhsal hastalığa (11'i kaygı bozukluğu, 10'u dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 5'i depresyon, 5'i bipolar bozukluk, 2'si obsesif kompulsif bozukluk, 1'i duygu durum bozukluğu ve 1'i anoreksiya nervoza) sahip olduğu görülmüştür. Ruhsal hastalığa sahip olan öğrencilerin ruhsal hastalığa sahip olmayanlara kıyasla dijital bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$).

Görüşme yapılan öğrencilerden üçünün ebeveyni boşanmıştır, kalanı evlidir. Görüşmelerde öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarının teknoloji kullanımlarına yönelik bir etkisi olduğuna ilişkin ifade yer almamıştır. Araştırmanın nicel boyutundaki 1971 öğrencinin %88,4'ünün ebeveynlerinin birlikte olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin birliktelik durumu dijital bağımlılık ya da sosyal medya bozukluğunda anlamlı bir farklılık yaratmazken, aile aidiyetlerine ilişkin bir farklılık

yarattığı görülmüştür. Ebeveynleri birlikte olanlar ebeveynleri ayrı olanlara kıyasla aile aidiyetleri daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Görüşme yapılan öğrenciler akademik başarılarını sıklıkla kötü ve geliştirilebilir olarak değerlendirmiştir. Kimi öğrenciler okul başarısının teknoloji kullanımı nedeniyle olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir (*Çok iyi değil. Yani telefon olduğu için çok kötü. Sınav da yaklaştı çalışmaya çalışıyorum ama pek olmuyor. Teknolojiden dolayı yeteri kadar çalışmıyorum size öyle söyleyebilirim yani. Öğrenci 11*). Araştırmanın nicel boyutundaki 1971 öğrenci akademik başarılarını ağırlıkla (%50,4) iyi düzeyde tanımlamıştır. Başarısını kötü olarak değerlendirenlerin iyi olarak değerlendirenlere göre dijital bağımlılıkları, sosyal medya bozuklukları, okula aidiyetleri ve öz-denetimleri daha yüksek çıkmıştır ($p<0,05$). Görüşme yapılan öğrencilerin tamamı yakın arkadaşına sahip olduğunu dile getirmiştir. Kimi öğrencilerin ise sanal ortamlardan da arkadaş edindiği öğrenilmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin ise %16,7'si yüksek, %66,8'i orta ve %16,5'i düşük düzeyde arkadaş desteğine sahiptir. Görüşme yapılan öğrencilerin serbest zamanlarında spor, müzik gibi faaliyetlerde bulunduğu öğrenilmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %59,6'sı ara sıra egzersiz yapmaktadır ve %55,9'u bir hobiye sahiptir.

Görüşme yapılan öğrencilerin hepsi Instagram, Whatsapp ve YouTube'u aktif olarak kullanmaktadır. Ayrıca Snapchat ve TikTok başta olmak üzere Facebook ve Twitter da öğrenciler tarafından kullanılan uygulamalardır. Öğrencilerin gün içinde Instagram'da geçirdikleri en kısa süre yarım saat, en uzun süre beş saattir. Gün içinde ortalama olarak iki saat geçirdikleri görülmüştür. Öğrencilerin Tik Tok'ta gün içinde geçirdikleri süre ortalama iki saattir. Öğrenciler gün içerisinde diğer sosyal medya uygulamalarına kıyasla YouTube'u daha az kullanmaktadır. Görüşme yapılan öğretmenler de öğrencilerin ağırlıklı olarak Whatsapp ve Instagram'ı kullandıkları ve dijital oyunlarda vakit geçirdiklerini ifade etmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %57,9'u iletişim platformlarında günde 0-1 saat vakit geçirmektedir. İletişim platformlarında uzun süre vakit geçirenlerin, daha kısa süre vakit geçirenlere kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrenciler arasında sosyal medya platformlarında vakit geçirenlerin %25,7'si günde 0-1 saat, %28,1'i 1-2 saat ve %24,2'si 2-3 saat vakit geçirmektedir. Sosyal medya platformlarında uzun süre vakit geçirenlerin, daha kısa süre vakit geçirenlere kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal

medya bozuklukları yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerin %44,9'u yayın platformlarında günde 0-1 saat vakit geçirmektedir. Yayın platformlarında uzun süre vakit geçirenlerin, daha kısa süre vakit geçirenlere kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerin %44,8'i hiç dijital oyun oynamamaktadır. Oyun oynayanlar arasında ise oynayanlar gün içerisinde ağırlık olarak (%40,34) 0-1 saat oynamaktadır. Oyun oynayan öğrenciler arasında uzun süre oynayanların daha kısa süre oynayanlara kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Görüşme yapılan öğrencilerin teknolojik araçlarda gün içinde geçirdikleri sürenin buldukları sınıf düzeyine göre değiştiği gözlemlenmiştir. Lise son sınıfta YKS'ye hazırlanan öğrenciler diğerlerine kıyasla teknolojik araçlarda daha kısa süre vakit geçirmektedir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %39,8'i 9. sınıf, %18,5'i 12. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin buldukları sınıfa göre dijital bağımlılıkları, aşırı kullanımları ve teknolojik araçları bırakamama durumları değişmektedir ($p<0,05$). Araştırmanın nitel bulgularına ters olarak 12. sınıf öğrencileri 10. sınıf öğrencilerine ve 11. sınıf öğrencileri 9. ve 10. sınıf öğrencilerine göre teknolojiyi daha aşırı kullanmaktadır. 11. sınıf öğrencileri 9. ve 10. sınıf öğrencilerine kıyasla teknoloji bırakamamaktadır ve dijital bağımlılıkları daha yüksektir ($p<0,05$).

Görüşme yapılan öğrencilerin (Öğrenci 8, Öğrenci 16, Öğrenci 17, Öğrenci 22) YouTube'da video izlemenin yanı sıra içerik üretimi de yapmıştır. Ayrıca öğrencilerin 16'sı dijital oyunlar oynamaktadır. İki oyuncu (Öğrenci 10 ve Öğrenci 13) oyun satışlarından gelir elde etmişlerdir. Öğrenciler arasında oyun faaliyetlerini Twitch, YouTube gibi yayın platformlarında yayınlayan bir öğrenci (Öğrenci 12) bulunmaktadır. Öğrenci 12 yayın faaliyetleri üzerinden bir gelir de elde etmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilere dijital platformlar üzerinden gelir elde edip etmediği sorulmuştur. Öğrencilerin %80,1'inin gelir elde etmediği öğrenilmiştir. Öğrencilerin dijital platformlar üzerinden gelir elde etme durumlarına göre dijital bağımlılıklarının ve sosyal medya bozukluklarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır ($p>0,05$).

Görüşme yapılan öğrencilerin genel olarak teknoloji kullanımı uyandırdıkları andan itibaren başlamakta hatta uyuduktan sonra bile pasif olarak devam etmektedir (*Aslında*

ben telefonsuz da uyuyamıyorum. Öğrenci 11, Ses olmazsa değişik geliyor. Artık alışmışım sesle birlikte uyuyorum. Öğrenci 17). Öyle ki öğrenciler yemek yeme, uyuma, tuvalet ihtiyacını giderme gibi temel biyolojik ihtiyaçlarını karşılama esnasında teknolojik araçları kullanmayı alışkanlık haline getirdiklerinden bahsetmiştir (*Genelde şey oluyor tuvalete gitmiyorum... Öğrenci 21*). Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin teknoloji kullanımı hayat akışlarını %14,7 oranında yüksek düzeyde, %63,9 oranında orta ve %21,4'ünün düşük düzeyde etkilemektedir.

Öğrenciler teknolojik araçları kullanımları nedeniyle çeşitli fiziksel sorunlar yaşamış ya da yaşamaktadır (*Göz yorulması çıkmış bende çok kötü bir şey arkadaşlar altı yedi saat oynuyor hiçbir şey olmuyor ben bir saat oynuyorum gözlerim ağrıyor hemen yani... Öğrenci 18*). Teknoloji kullanımları fiziksel olarak etkilediği gibi psikolojik olarak da olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunmaktadır (*Farklı farklı duygular yaşıyor bir yerde moddan moda sokuyor Öğrenci 1, Instagram'ın benim bilinçaltımı yoğun miktarda etkilediğini fark ettim. Öğrenci 16*). Ayrıca aile ve arkadaş ilişkileri de teknoloji kullanımlarından etkilenmiştir. Sosyal medyada kurulan iletişim arkadaşlık ilişkilerini oluşturur ve kuvvetlendirirken, diğer yandan teknolojik araçlarda aşırı geçirilen süre arkadaşlık ve aile ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (*...annem kızardı. Arada bir pürüzlük olurdu o konuda... Öğrenci 2*). Görüşme yapılan öğrenciler sosyal medya ve yayın platformlarından akademik içerikleri takip etseler de aşırı teknoloji kullanımları derslerine ayırdıkları sürenin azalmasına, akademik ertelemeciliğe, dikkat dağınıklığına neden olmaktadır. Görüşme yapılan öğretmenler de öğrencilerin ifadelerine paralel olarak teknolojinin psikolojik, sosyal, biyolojik ve akademik etkilerinden bahsetmiştir. Görüşme yapılan ebeveynler de öğretmenlere benzer şekilde çocuklarının teknoloji kullanımları nedeniyle psikolojik, biyolojik, sosyal ve akademik olarak olumsuz etkilendikleri noktalara değinmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %16,6'sı nitel bulgulara benzer olarak sosyal medya kullanımları nedeniyle aile üyeleriyle ya da arkadaşlarıyla çoğu zaman çatışma yaşamaktadır. %47'si ise nitel bulgulara ters olarak aile üyeleri ya da arkadaşlarıyla sosyal medya kullanımları nedeniyle bir çatışma yaşamamaktadır. Öğrencilerin %13,6'sı sosyal medya kullanımları hakkında yalan söylemektedir.

Görüşme yapılan öğrencilerin bazıları teknoloji kullanımının yaşamına olan etkilerini algılayacak farkındalığa sahiptir. Kimi öğrenciler ise teknolojiyi yüksek düzeyde

kullandıklarını düşünseler de teknoloji kullanımını bir sorun olarak görmemektedir. Ayrıca kimilerinin de teknoloji kullanımını kontrol altına alacak öz-denetimleri de bulunmaktadır. Bu bağlamda öğrenciler Instagram ve TikTok kullanımlarını kontrol altına alabilmek, olumsuz etkilerini azaltabilmek için uygulamaları silmektedir (*Birazcık fazla giriyor olabilirim. Fazla girmemek için donduruyorum, bazen telefonumdan siliyorum, annemin telefonundan giriyorum. Öğrenci 14*). Ancak kimi öğrencilerin sildikten sonra yakın zamanda ve uzun süre sonra tekrar yükledikleri öğrenilmiştir (*Bir iki hafta yüklemedim Öğrenci 4, 1 yıl. Instagramı hiç kullanmadım, kapattım, pandemide kapattım Öğrenci 25*). Bunun dışında sildikleri uygulamanın yerine başka bir uygulama kullanmaya başlayanlar ve aşırı kullanımı bu yeni uygulamada devam ettirenler bulunmaktadır (*Onun oluşturduğu boşluğunu nasıl değerlendirdim. Youtube'da daha fazla kanala abone oldum. Bu şekilde oluşan boşluğu kapatmış oldum. Öğrenci 16*). Bazı öğrenciler ise teknoloji kullanımını kontrol altına alabilmek için alarm kurma, uygulamaya süre sınır koyma gibi yöntemlerden yararlanmaktadır (*Telefon yanımdaysa eğer bu dikkat dağınıklığım daha fazla oluyor, ama hani telefonu kendimden uzağa koyup interneti kapatıp, uçak moduna alıp vs. olduğunda daha az oluyor. Öğrenci 14*). Ancak bunların da kimi zaman başarısızlıkla sonuçlandığı görülmüştür. Görüşme yapılan öğrencilerin teknolojik araçları aşırı kullanımlarını durduramamalarının altında yatan bir neden yapacakları alternatif bir faaliyetin olmamasıdır (*Fazla kullanıyorum ama yani yapacak bir şeyim de yok farklı bir aktivite de yok başka eğlence şeyi yok öyle yani. Öğrenci 4*). Bu bağlamda öğrenciler sosyal çevresinde gerçekleştirdikleri faaliyetlerin, öz-kontrollerinin ve hobi, spor gibi faaliyetlerde bulunmanın aşırı kullanımlarını kontrol altına almalarına yardımcı olduğunu dile getirmişlerdir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin özdenetim düzeyleri incelendiğinde %14,8'inin düşük, %70,4'ünün orta ve %14,8'inin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca özdenetim ile dijital bağımlılık arasında ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki ($r=-0,477$, $p<0,01$) ve sosyal medya bozukluğu arasında ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki ($r=-0,456$, $p<0,01$) bulunmuştur. Öğrencilerin problem çözme davranışları incelendiğinde %70,9'u orta, %14,6'sı yüksek ve %14,5'i düşük düzeyde dürtüsellik davranışı göstermektedir. Hiç egzersiz yapmayanların arada sırada yapanlara ve düzenli olarak yapanlara göre dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozukluğu daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca bir hobiyeye sahip olmayan öğrencilerin hobisi

olmayanlara kıyasla dijital bağımlılıkları daha yüksektir ($p<0,05$). Ancak hobiyeye sahip olma durumları arasında sosyal medya bozukluğu farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Görüşme yapılan öğretmenler öğrencilerin teknolojiyi işlevsel olmayan bir şekilde kullandıklarını dile getirmiş ayrıca bağımlılığın bileşenlerinden olan yoksunluk, çatışma ve nüks durumlarına ilişkin gözlemlerinden bahsetmişlerdir. Ayrıca öğretmenler teknoloji bağımlılığına ve problemlili kullanımına ilişkin olarak risk faktörlerinin küçük yaş, bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılması, öğrencilerin öz-farkındalık ve öz-denetim eksikliği, yalnızlık, aile içi iletişimin olmaması, ebeveyn tutumu, eğitim sisteminin dönüşümü ve ekonomik olduğundan bahsetmiştir. Görüşme yapılan ebeveynler ise ergenlerin teknoloji kullanımında belirleyici olan faktörlerin cinsiyet, yaş, öz-denetim, erişim olanağı, ailenin rolü, sosyal çevre, akademik faaliyetler, spor gibi unsurlardan oluştuğunu ifade etmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki 1971 öğrenci'nin %59,3'ü kız, %40,7'si erkektir. Kız öğrencilerin erkeklere kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın nitel bulgularına ters olarak nicel boyuta katılan öğrencilerin yaşları arttıkça aşırı kullanımları ve bırakamama durumları artmaktadır ($p<0,05$). 9. sınıf öğrencilerinin öz-denetim düzeyleri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca 9. ve 10. sınıf öğrencileri 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek düzeyde kendilik aidiyeti hissetmektedir. Öğrencilerin %46,9'u sosyal medyayı kaçış amacıyla kullanmaktadır. Aile aidiyeti arttıkça öğrencilerin dijital bağımlılıkları ($r=-0,145$, $p<0,01$) ve sosyal medya bozuklukları ($r=-0,249$, $p<0,01$) azalmaktadır. Aile aidiyeti dijital bağımlılığın %2,1'ini açıklamaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%89,8) ekonomik durumlarını orta düzey olarak belirtmiştir. Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin arkadaşlarından ve hayatlarındaki özel bir insandan algıladıkları sosyal destek ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p>0,05$), arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile sosyal medya bozuklukları arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$, $r= - 0,078$).

4.4. GRUP ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen 7 oturumlu grup çalışması öncesinde ve sonrasında

anket uygulaması yapılmıştır. Ayrıca son oturumda öğrencilerin grup çalışmasına ilişkin görüş ve düşünceleri de öğrenilmiştir. Bu kısımda öğrencilerle gerçekleştirilen anket uygulamasının analizlerine ve görüşmelerden elde edilen verilerin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 122. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	52,92	9,06	39-67	7,90	0,969
Son-Test	13	53	12,67	25-68	5,50	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 123. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	21,92	6,04	9-30	7,10	0,783
Son-Test	13	22,38	5,05	11-29	6,07	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 124. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	19	2,48	14-22	2,67	0,014*
Son-Test	13	22	2,82	19-27	7,78	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre son-test ölçümünde öğrenciler daha yüksek puan almıştır.

Tablo 125. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Aile Aidiyeti Ölçeği'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	59,30	13,15	32-73	5,75	0,209
Son-Test	13	61,61	16,84	33-85	6,88	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Aile Aidiyeti Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 126. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında ÇBASDÖ'den aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	57,84	13,16	36-79	7,25	0,382
Son-Test	13	54,76	17,36	22-82	6,60	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında ÇBASDÖ'den ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 127. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Okula Aidiyet Ölçeği'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	34,23	4,16	27-42	5,36	0,574
Son-Test	13	35,38	5,54	28-42	8,92	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Okula Aidiyet Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 128. Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Problem Çözme Envanteri'nden aldıkları puanlar

	n	ort.	ss	Min-max	Mean Rank	p
Ön-Test	13	61,15	16,05	29-87	6,25	0,576
Son-Test	13	62,38	14,66	40-85	7,64	

Öğrencilerin grup çalışması öncesi ve sonrasında Problem Çözme Envanteri'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Grup Çalışmasının Değerlendirilmesine İlişkin Açık Uçlu Sorulara Verdikleri Yanıtlar

Grup çalışması sonunda katılımcı öğrencilere aşağıda sunulan açık uçlu değerlendirme soruları verilmiştir. Öğrencilerin sözlü ve yazılı olarak grup çalışmasına ilişkin düşünce ve değerlendirmeleri alınmıştır. Öğrencilerin ifadeleri aşağıdaki sunulmuştur.

Soru 1. Bu grup çalışması hayatında neleri değiştirdi?

Üye 4: Çok fazla bir şey değiştirmedim ama telefona çok fazla baktığımı anladım ve azaltmaya çalıştım.

Üye 6: Telefonla az da olsa azaltmamı sağladı.

Üye 5: Telefona biraz daha az baktım. Biraz daha kendime vakit ayırdım.

Üye 11: Hiçbir şey, fazla yararlı olmadı. Bir gün görüşebildiğimiz için.

Üye 7: Olumlu yönde etkileri oldu mesela. Ne kadar bilgisayar kullandığımı öğrendim. Grubumdaki arkadaşlarımla daha fazla sohbet etme vakti buldum.

Üye 9: Yatma saatleri konusunda daha dikkatli olmaya çalıştım.

Üye 12: Zaman ayırdığım şeyler değişti.

Üye 10: Hayatımda teknoloji kullanım saatim değişti ve bu benim için çok iyi oldu.

Üye 8: Bu grup çalışması hayatımı olumlu etkilediği yönleri var. Bunlardan bazıları internet kullanımını azalttım yatarken telefona gerek olmadığını anladım.

Üye 3: Daha çok telefon oynamaya başladım.

Üye 2: Zamanda etki etti daha az baktım.

Üye 1: Değişmedi. Arada bir erken uyudum.

Üye 13: Telefona bakma süremi

Öğrencilerin ifadeleri incelendiğinde teknolojik araçlara ayırdıkları süreye ilişkin farkındalık yaşadıkları görülmektedir. Zaman yönetimi ve öz-kontrolün sağlanması konusunda başarılı olduklarını ifade edemeseler de kontrol edebilmek için çaba gösterdikleri söylenebilir.

Soru 2: Sosyal medya kullanımın, telefona, bilgisayara ayırdığın süre 7 hafta içinde nasıl değişti?

Üye 4: Çok fazla değişmedi ama 1-2 saat azalttım.

Üye 6: Çok az değişti.

Üye 5: İlk haftalar fazla bakıyordum zaman ilerledikçe 30 dk falan düştü.

Üye 11: Bazen azaldı bazen de eski şekilde devam etti.

Üye 7: Bir haftanın içinde 2 ya da 3 saat daha az oynamaya, daha az bakmaya başladım.

Üye 9: Değişmedi.

Üye 12: Azalma yaşadım gerek olmadığını anladım o kadar saatin.

Üye 10: 7 hafta içinde sürem 2 saat azaldı ilk 3 hafta aynıydı. 4. haftadan sonra etkilenmeye başladım.

Üye 8: Benim kullanım sürelerimde değişiklik fazla olmadı çünkü zaten fazla kullanmıyordum.

Üye 3: Arttı.

Üye 2: Azaldı.

Üye 1: Değişmedi

Üye 13: Değişmedi

Kimi öğrenciler için teknolojik araçlara ayrılan süre sabit kalırken kimileri için azalma görülmüştür. Bir katılımcı sürenin arttığını ifade etmiştir.

Soru 3: Bu 7 hafta boyunca aklında kalan, en vurucu şey ne idi?

Üye 4: Derslerde geçen güzel vakitler, eğlenceli anlar.

Üye 6: Telefonla çok vakit geçirdiğim.

Üye 5: Telefona aşırı baktığımı fark ettim.

Üye 11: Telefonun aslında bize çoğu şeyde düzenli olmasak zararlı olduğunu anladım.

Üye 7: Elektronik şeylere ne kadar baktığımı öğrenmiş oldum. Şimdi ise daha dikkatli ve az bakmaya oynamaya özen gösterdim ve başardım da.

Üye 9: Eğlenmemiz, oyun oynamamız

Üye 12: tanışma faslı ve bağımlılıkla ilgili öğrendiğim şeyler.

Üye 10: Yaptığımız etkinlikler.

Üye 8: İlk olarak oynadığımız oyunlar çok güzeldi. Ayrıca yaptığımız ödevler de etkili bir çalışmaydı.

Üye 3: Yok

Üye 2: Daha az baktığımı fark ettim.

Üye 1: Bilgisayara çok vakit ayırdığım.

Öğrenciler için grup çalışması sonunda akıllarında kalan başlıca noktanın aşırı kullanımları olduğu söylenebilir.

Soru 4: Genel olarak grupla ve kendinle ilgili duygu ve düşüncelerin neler?

Üye 4: Çok güzel etkinlikler yaptık ve zamanım çok güzel geçti.

Üye 5: Bence biraz bu grubun olmasıyla faydalandığımızı düşünüyorum.

Üye 11: Çok güzel etkinlikler yapıp eğlendik oyunlar oynadık.

Üye 7: Genellikle güzel bir grubum vardı. Bazen konuşmalar da yaramazlık yapsalar da iyi bir gruptaydım.

Üye 9: Çok eğlenceli geçti.

Üye 12: Çok güzeldi çok eğlenceliydi.

Üye 10: Grup gayet iyi bir performans gösterdi. Düşüncelerim ise grubun böyle güzel etkinliklere katılımı gerçekten çok iyi oldu.

Üye 8: Genel olarak grubum güzeldi, biraz yaramazlardı ama olsun bence benim performansım iyiydi.

Üye 3: Grubu seviyorum ve özleyeceğim

Üye 2: İyi şeyler hissettim ve iyi bir duygu oldu.

Üye 1: Mutluluk, iyi.

Üye 13: Grup eğlenceli insanlar ile dolu keyif dolu zamanlar geçirdik.

Öğrenciler için grup çalışması genel olarak “eğlenceli” şeklinde değerlendirilmiştir.

Soru 5: Çalışmayı yürüten kişi ile ilgili görüş ve önerilerin nelerdir?

Üye 4: En sevdiğim hocalardan birisi oldu ve çok eğlendik, iyi ki tanışmışız.

Üye 6: Çok güzel ve çok tatlı bir insandı.

Üye 5: İyi ki böyle bir etkinlik yaptı. Bize çok şey öğretti.

Üye 11: Çok güzel anlayışlı kibar nazik kimseyi kırmadan konuşup anlatması. Biraz daha sert gibi olursa fazla değil bence lafı dinlenir.

Üye 7: Bence dersini iyi anlatan güzel bir hocayla ders işlemek benim için bir keyifti. Her zaman böyle hocalarla karşılaşmak kolay değildir.

Üye 9: Çok iyi bir insan

Üye 12: Çok tatlı bir hocam aşırı sevdim keşke burada hoca olsaydı.

Üye 10: Kendisi çok iyi birisi, hoşgörülü, nazik birisidir.

Üye 8: Gerçekten çok iyi birisi ve sabırlı bir insan.

Üye 3: Çok tatlı ve sempatik bir öğretmen onu özleyeceği

Üye 2: Çok iyi bir hoca hiç kızmadı. Teşekkürler yaptıklarınız için.

Üye 13: Kendisinin çok tatlı ve samimi bir kişiliği olduğunu düşünüyorum.

Öğrenciler için grup çalışmasını yürüten lideri genel olarak “iyi” şeklinde değerlendirilmiştir.

TARTIŞMA

Bu kısımda karma yöntem gereği birlikte ele alınan nitel ve nicel bulgulara, ardından gerçekleştirilen grup çalışmasına ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

Nitel ve nicel boyuttaki katılımcılara ilişkin temel bilgiler

Görüşme yapılan öğrencilerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 16’dır. 13 öğrenci kız, 12 öğrenci oğlandır. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türleri anadolu lisesi, fen lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi, özel okul ve açık lisedir. Görüşme yapılan öğretmenlerin yaşları 36 ile 60 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 50’dir. Görüşülen öğretmenlerin yalnızca biri kadındır. öğretmenlerin dördü

mesleki ve teknik anadolu lisesinde, üçü anadolu lisesinde görev yapmaktadır. Öğretmenler arasında bir rehber öğretmen bulunmaktadır. Öğretmenlerin bulunduğu okuldaki çalışma süresi ortalama 9,28 yıl, meslekteki deneyim süresi ortalama 25,28 yıldır. Görüşme yapılan ebeveynlerin ise beşi kadın üçü erkektir. Ebeveynlerin yaş ortalaması 44,28'dir. Beş ebeveynin eğitim düzeyi lisans, üçünün ortaöğretimdir. Ebeveynlerin hepsi evlidir. Ortalama çocuk sayıları 2'dir. Çocuk ve ergenlerde teknoloji bağımlılığını ortaya koymak üzere ebeveyn görüşlerinin incelendiği diğer çalışmalar çocukları ilkokuldan lise düzeyine eğitim gören 72 ebeveynin (Gökel, 2020), 18-24 aylık bebeği olan 35 anne ve 17 babanın (Günüç ve Atli, 2018), 5-12 yaş aralığında çocuğu olan 32 ebeveynin (Yıldız ve Bektaş, 2021) görüşlerinin ele alındığı nitel araştırma yöntemi ile ve 151 ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin ebeveyninin (Perim-Ketenciler, 2021); 18 yaş altında çocuğu bulunan 402 ebeveynin katıldığı (Kırlioğlu vd., 2023) nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca 54 öğretmen ve 137 ebeveynin katıldığı ve gençlerin teknoloji kullanımının incelendiği (Duygulu ve Hepkon, 2021) ve 7 öğretmen ve 7 ebeveynin Covid-19'un bağımlılığa etkisinin konu edinildiği (Kuş vd., 2021) diğer çalışmalar da teknoloji bağımlılığını hem ebeveynlerin hem de öğretmenlerin gözünden ortaya koymaya çalışmıştır.

Araştırmanın nicel boyutunda ise ulaşılan 1971 öğrencinin %59,3'ü kız, %40,7'si oğlandır. Yaş ortalamaları 15'tir. En küçük katılımcı 13, en büyük katılımcı 18 yaşındadır. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul tipi büyük çoğunlukla (%97,8) resmi okul ve anadolu lisesidir (%71,7). Öğrenciler ağırlıklı olarak (%32,6) İstanbul'da yaşamaktadır. Literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığının incelendiği diğer tezlerin sıklıkla üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Lise öğrencilerinin araştırıldığı tezlerde ise Amasya ilindeki 284 öğrenci (Kaya, 2021), İstanbul'daki bir özel kolejde eğitim gören 399 öğrenci (Ayaz, 2016), Ankara ili Çankaya ilçesindeki 828 lise öğrenci (Çukurluöz, 2016), Mardin il merkezindeki çeşitli liselerde eğitim görmekte olan 635 kız öğrenci (Dilmen-Bayar, 2019), İstanbul Beykoz'da bir meslek lisesinde eğitim gören 306 lise öğrencisi (Balkın, 2020), Kırıkkale ve Bilecik'te 2000 lise öğrencisi (Salamcı, 2020), Türkiye genelinde eğitim gören 307 öğrenci (Karakaya, 2021) ile anket uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ise diğerlerine kıyasla 12 bölgeden oluşan daha geniş bir örneklem ve büyük bir örneklem (1971) sayısı ile çalışılarak örneklemin temsil gücü arttırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın nicel boyuttaki öğrencilerin %15,2'sinin dijital bağımlılığı ve %15,7'sinin yüksek düzeyde sosyal medya bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Diğer ülkelerdeki teknoloji bağımlılığı oranları incelendiğinde Hindistan'da ergenlerde ICD-10 bağımlılık sendromu tanı kriterlerine göre teknoloji bağımlılığı yaygınlığının %30,3 olduğu görülmektedir (Jamir vd., 2019). Japonya'da lise öğrencilerinin %9,2'sinin internet bağımlılığı olduğu bilinmektedir (Seki vd., 2019). 190.089 ergen üzerine yapılan uluslararası bir araştırmanın sonuçları yoğun sosyal medya kullanımının İsviçre'de %15, Sırbistanda %46, sosyal medyanın problemlili kullanımının Hollanda'da %3 ve Malta'da %15 olduğu ortaya konulmuştur (Boniel-Nissim vd., 2022). 1076 Çinli ergenle gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin %12,6'sının internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur (Tang vd., 2014).

Araştırmanın nicel boyutundaki kız öğrencilerin oğlan öğrencilere kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları daha yüksektir ($p<0,05$). Diğer araştırmalar kızların interneti iletişim kurmak, sosyal medya uygulamalarını kullanmak ve erkeklerin dijital oyun oynamak, web sitelerine girmek için kullandığını ortaya koymuştur (Chen vd., 2018; Öztürk ve Ayaz-Alkaya, 2021). Güney ve Taştepe (2020) ve Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda bu araştırmanın bulgularına paralel olarak kızların sosyal medya bağımlılıklarının erkekler göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Balkın (2020) ve Yılmaz vd. (2023) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer çalışmalarda ise erkeklerin dijital bağımlılıkları kızlardan daha yüksek bulunmuştur (Sözbilir, 2019; Salık, 2022).

Araştırmanın nicel bulgularına göre öğrencilerin yaşları arttıkça aşırı kullanımları ve sosyal medyaya bağlılıkları yani kullanımı bırakamama durumları artmakta, teknoloji kullanımının yarattığı duygu durum azalmaktadır ($p<0,05$). Kaya (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da 18-19 yaş aralığındaki öğrencilerin, 16-17 yaş aralığındakilere kıyasla internet bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. Yılmaz vd., (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da yaş ile sosyal medya arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş ve bu durum ergenlerde bağımsızlığın artması, akademik baskı ve sosyal ihtiyaçlarla açıklanmıştır. Dilmen-Bayar (2019)'ın araştırmasında ise 13-15 yaş aralığındaki öğrencilerin, 16-18 yaş aralığına göre dijital oyun bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın nicel boyutundaki anadolu ve fen lisesi öğrencilerinin teknoloji kullanımı MTAL ve imam hatip lisesi öğrencilerinden ve kolej/temel lise öğrencilerinin imam hatip lisesi öğrencilerinden daha aşırı düzeydedir ($p<0,05$). Fen lisesi öğrencilerinin teknoloji kullanımı anadolu lisesi, MTAL ve imam hatip lisesi öğrencilerinden daha fazla hayatlarının akışını engellemektedir. Ayrıca kolej/temel lise öğrencileri anadolu, MTAL, imam hatip ve fen lisesi öğrencilerine kıyasla teknoloji kullanımına daha çok bağlılık göstermekte yani kullanmayı bırakmamaktadır ve sosyal medya bozuklukları daha yüksektir. Kaya vd., (2023) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada ise anadolu lisesi öğrencilerinin meslek lisesi öğrencilerine göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu, anadolu lisesi öğrencilerinin meslek ve fen lisesi öğrencilerine göre dijital bağımlılıklarının sosyal hayata etkilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Gökbulut (2019) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada da meslek lisesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları fen lisesi ve anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Deniz ve Gürültü (2018) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada ise meslek lisesi öğrencilerinin imam hatip lisesi öğrencilerine kıyasla teknoloji kullanımlarının arkadaşlık ilişkilerinde, okul yaşantılarında sorunlara neden olduğu bulgulanmıştır.

Görüşme yapılan öğrenciler arasından bazılarının yaşlılarına göre öz farkındalıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerden bazıları kendilerinde dikkat dağınıklığı, kaygı ve depresyon olduğunu ifade etmişlerdir. Fakat bu öğrencilerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisleri olmadığı öğrenilmiştir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin ise 35'inin ruhsal hastalığı olduğu öğrenilmiş ve ruhsal hastalığı bulunanların bulunmayanlara kıyasla teknolojik araçları aşırı kullandıkları, duygu durumlarının yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olanların yaptıkları faaliyetlerden kolayca sıkılmaları, anında ödül arama eğiliminde olmaları ve öz-düzenleme becerilerinin zayıf olması ile açıklanabilir. Bunlar bir araya geldiğinde ise teknoloji bağımlılığı geliştirme riskleri daha yüksektir (Aydın vd., 2023). Ayrıca depresif kişilerde yaygın görülen düşük benlik saygısı, düşük motivasyon, reddedilme korkusu ve başkalarından onay alma ihtiyacı internetin sık kullanılmasına neden olmakta ve teknoloji bağımlılığına yol açmaktadır (Orsal vd., 2013). Diğer yandan psikiyatrik bozukluklar hem bir risk faktörü hem de bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuss vd., 2014). Teknoloji bağımlılığı ve

teknolojinin aşırı kullanımı dürtüsellğe, yüksek düzeyde kaygıya ve depresyona neden olmaktadır (Indira, 2017).

Görüşme yapılan öğretmenler öğrencilerinin kişilik özelliklerine ilişkin düşüncelerini aktarmış ve öğrencilerinin Covid-19 pandemisi sonrasında davranışlarının değiştiğini, öğrencilerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle karşı zayıf ve isyankar olduklarını, öz-farkındalıklarının ve öz-kontrollerinin zayıf olduğunu ifade etmişlerdir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018)'ün de ifade ettiği gibi teknolojik araç kullanımı çocuk ve gençlerin kitap okuma, el becerisi ve sabır gerektiren faaliyetlerle uğraşmalarına verilen önemi azaltmaktadır. Hem bu eylemlere verilen önemin azalması hem de teknolojinin ergen zihnini değiştiren yapısı ergenlerin kişilik özelliklerinde belirleyici olmaktadır. Covid-19 sürecinin yarattığı psikolojik zorluklar ve bu süreçte artan teknoloji kullanımı öğrencilerin davranışlarında değişiklik yaşanmasına neden olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın nicel boyutuna katılan öğrencilerin öz-denetim düzeyleri ve problem çözme becerileri incelenmiştir. Buna göre %14,8'i düşük, %18,4'ü yüksek düzeyde özdenetime sahiptir, %16,6'sı problemlere karşı yüksek düzeyde kaçınmacı bir tarzda, %14,6'sı problemlere yüksek düzeyde dürtüsel bir tarzda yaklaşmaktadır. Erkek öğrencilerin kızlara kıyasla daha yüksek düzeyde özdenetime, problem çözme becerisine ve probleme olumlu yaklaşma eğilimine sahip olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca anadolu lisesi öğrencileri ve imam hatip lisesi öğrencileri MTAL öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde problem çözme becerilerine ve probleme olumlu yaklaşma eğilimine sahiptir ($p<0,05$). Anadolu lisesi, imam hatip lisesi, fen lisesi öğrencileri MTAL öğrencilerine kıyasla problemleri rasyonel bir biçimde çözmekte, MTAL öğrencileri ise anadolu lisesi öğrencilerine kıyasla problemleri dikkatsiz-dürtüsel bir biçimde çözmektedir ($p<0,05$). Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre özdenetim becerileri değişmemektedir ($p>0,05$).

Görüşme yapılan öğrencilerin hepsi aile üyeleri ile yaşamaktadır. Üç öğrencinin anne ve babası boşanmıştır. Öğrenciler genel olarak aile üyeleri ile ilişkilerini iyi olarak değerlendirmiştir. Öğrencilerden bazıları ebeveynleri ile serbest zamanlarında çeşitli etkinlikler (gezi, oyun vb.) yaparken bazıları yapmamaktadır. Araştırmanın nicel boyutunda ise öğrencilerin %88,4'ünün ebeveynleri birlikte yaşamaktadır. Ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre dijital bağımlılıklarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Karakaya (2021) ve Salık (2022)'in araştırmalarında da lise

öğrencilerinin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre öğrencilerin teknoloji bağımlılıkları anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Görüşme yapılan öğrenciler arkadaşlık ilişkilerinden doyum sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bütün öğrencilerin yakın arkadaşı bulunmaktadır. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin ise %16,7'si yüksek, %66,8'i orta ve %16,5'i düşük düzeyde arkadaş desteğine sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca görüşme yapılan kimi öğrenciler oyunlar ve sosyal medya uygulamaları üzerinden de arkadaş edindiklerini dile getirmiştir. Görüşme yapılan öğrenciler arkadaşları ile serbest zamanlarında parklar, kafeler, alışveriş merkezleri ve birbirlerinin evleri gibi alanlarda vakit geçirdiklerini dile getirmiştir. Ankara gibi karasal şehirlerde yaşayan öğrencilerin serbest zamanda vakit geçirdikleri alanların alışveriş merkezleri, kafeler gibi kapalı mekanlar olduğu ve İzmir gibi deniz kenarı şehirlerde yaşayan öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinde deniz kenarı gibi doğal mekanların da yer aldığı görülmektedir. Bu bulgulara ters olarak araştırmanın nicel boyutunda Batı Marmara, Doğu Marmara ve Kuzeydoğu Anadolu gibi deniz kenarı şehirlerde yaşayan öğrencilerin dijital bağımlılığı, Güneydoğu Anadolu, Ortadoğu Anadolu gibi karasal şehirlerde yaşayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan görüşme yapılan Ankara'da yaşayan Öğrenci 10, Öğrenci 20 ve Öğrenci 23 mahallelerinde sokak oyunlarını oynayarak ya da arkadaşlarıyla muhabbet ederek vakit geçirmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle geleneksel oyunların sanal ortamlara kaydığı, şehirleşmenin çocuk ve gençlerin vakit geçirdikleri doğal alanların azalmasına neden olduğu söylenebilir. Her ne kadar Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'nde (UNESCO, 2022) yer alan 11. hedef "Sürdürülebilir Şehir ve Yaşam"a odaklanıp çocukların ve diğer grupların güvenli, kapsayıcı, erişilebilir ve herkese açık yeşil alanlara erişiminin sağlanmasını vurgulasa da bu hedefe ulaşma yolunda kat edilen mesafenin henüz kısa olduğu düşünülmektedir.

Görüşme yapılan öğrenciler arasında okul başarısını iyi olarak değerlendirenler bulunsa da çoğu kendi okul başarısını başarısız olarak ya da geliştirilebilir düzeyde değerlendirmektedir. Araştırmanın nicel boyutuna katılan öğrencilerin ise yarısı (%50,4) akademik başarılarını iyi, %16,8'i çok iyi ve %28,6'sı orta olarak değerlendirmektedir. Ayrıca akademik başarısı iyi olanların dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları akademik başarısı kötü olanlara kıyasla daha düşük bulunmuştur ($p < 0,05$). Araştırmanın nitel boyutundaki ebeveynlerin ifadelerinde de benzer bulgular yer

almaktadır (*O başarıyı seven bir çocuk. Okulda başarılı olmak istediği için kendi kendine bence sınır koyabiliyor. Ebeveyn 7*). Gökbulut (2019) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada akademik başarısı orta olanların iyi ve çok iyi olanlara kıyasla anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama, web sitelerini kullanma noktasında teknoloji bağımlılıkları yüksek bulunmuş ve bunun nedeni başarılı öğrencilerin zamanlarını çalışmaya ayırmaları ve gereksiz teknoloji kullanımında bulunmamaları olarak yorumlanmıştır. Akın vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da akademik başarı ile bağımlılık arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sosyal medya uygulamalarını kullanımı ve dijital oyunları oynaması başarısızlık hissini ödül hissi ile üstünün örtülmesine ve dopamin salgılamalarına neden olmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019, s. 2). Dolayısıyla akademik başarısı düşük olan öğrenciler başarı hissini sanal ortamlarda telafi etmekte, bu da bağımlılığa neden olmaktadır.

Görüşme yapılan öğrenciler arasında profesyonel ve amatör olarak spor yapanlar ve müzikle ilgilenenler bulunmaktadır. Kimi öğrenciler müzik hobilerini teknolojik araçlar üzerinden gerçekleştirmektedir. Araştırmanın nicel boyutuna katılan öğrencilerin %59,6'sı arada sırada, %25,6'sı düzenli olarak egzersiz yapmaktadır. Ayrıca öğrencilerin %55,9'u bir hobiye sahiptir.

Katılımcıların Teknolojik Araç Kullanımları

Görüşme yapılan öğrencilerin hepsinin bilgisayarı vardır. Bazı öğrenciler doğdukları andan itibaren evlerinde bilgisayar olduğunu ifade etmiştir, ancak küçük yaşlarından itibaren bilgisayara sahip olsalar da öğrencilerin çoğunluğunun kullandığı başlıca cihaz bilgisayar değildir. Öyle ki bilgisayarları bozulduğunda tamir ettirmemektedirler. Özellikle Covid-19 pandemisi ile eğitim faaliyetlerinin sanal ortamlarda sunulması öğrencilerin bilgisayar kullanımını gerektirmiştir. Bu süreçte daha önce bilgisayarı olmayanlar bilgisayar almıştır. Öğrencilerin bilgisayar kullanım amaçlarını film/video izleme, oyun oynama ve eğitim faaliyetleri oluşturmaktadır. Bilgisayar türleri arasında oyun bilgisayarı sahipliği erkek öğrenciler arasında yaygındır. Oyun sektörünün çalışmaları incelendiğinde de oyunların ve cihazların büyük çoğunluğunun erkek oyuncular için hazırlandığı görülmektedir (Keskin ve Aral, 2021). Öğrencilerin çoğunun kendisine ait ya da aile üyelerine ait tableti bulunmaktadır. Tablet de bilgisayar gibi

kullanılan birincil cihaz değildir. Ayrıca öğrencilerin büyük çoğunluğu aktif olarak televizyon izlemediklerini, daha çok ebeveynlerinin televizyon izlediğini dile getirmişlerdir. Buna ek olarak televizyon görüşme yapılan öğrenciler için aile ile vakit geçirmede bir araç olarak ya da bir donanım olması sebebiyle konsol oyunları ve Youtube gibi yayın platformlarına erişim aracı olarak kullanılmaktadır. Televizyon pasif bir izleme aktivitesi olduğundan, diğer taraftan dijital oyunlar ve sosyal medya uygulamaları aktif bir eylem gerçekleştirme fırsatı sunduğundan tercih edilebilirliği azalan bir cihazdır (Griffiths, 1995). Öğrencilerin hepsi akıllı telefona sahiptir. Öğrencilerin telefona sahip olma yaşı ortalama 11'dir. Telefona sahip olma yaşları incelendiğinde en küçük 6 ve 8, en büyük ise 14 olduğu görülmüştür. Çocuklar erken yaşta telefona sahip olmalarının nedenini okula, eve veya dershaneye giderken aileleri ile iletişimde olabilmek olduğunu belirtmiş ve bu iletişim aracı olarak akıllı telefonlar yerine tuşlu ve aile üyelerinin eski telefonlarından biri olduğunu dile getirmişlerdir. Oyun konsoluna sahip olan öğrenci sayısı 3'tür. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun konsolu bulunmamaktadır. Aslan vd., (2022) tarafından 13-17 yaş arasındaki ergenlerle gerçekleştirilen araştırmada da oyun konsoluna sahip olma oranı düşük bulunmuştur. Newzoo (2023) tarafından yayınlanan Bilgisayar ve Konsol Oyunları Raporuna göre Steam, Xbox ve PlayStation üzerinden oynanan oyunlar 2021 yılından 2022 yılına %23 düşüş yaşamıştır. Bu durum pandemi sonrası süreçte normal karşılanmaktadır. Görüşme yapılan öğrencilerin hepsinin evinde ve cep telefonu hatlarında internet bulunmaktadır. Öğrenciler mobil veride ayda ortalama olarak 12 GB tüketmektedirler. Kimileri ise aylık internet kotalarının tamamını tüketmekte, hatta kotayı aşanlar bulunmaktadır. Ağırlıklı olarak evlerindeki interneti kullansalar da evdeki internet çekmediğinde ve ev dışında mobil veriye ihtiyaç duymaktadırlar. Karakaya (2021) tarafından 307 ergenle gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %52,4'ünün 10 GB ve altında mobil veri kullandığı ve %31,1'inin 11 GB ve üzerinde mobil veri kullandığı bulgulanmıştır. Diğer ülkelerdeki ergenlerin teknolojik araç kullanımları incelendiğinde, İsviçre'de 12-19 yaş grubundaki ergenlerin %98'inin cep telefonu bulunduğu (Haug, vd., 2015), Kuzey Kore'de 1824 ergenle gerçekleştirilen çalışmada %30,9'unun akıllı telefon bağımlılığı riskine sahip olduğu (Cha ve Seo, 2018), Hindistan'da da çeşitli teknolojik araçlar arasında telefon bağımlılığının ergenler arasında en yaygın olduğu bulunmuştur (Amudhan vd., 2022). Yıllar içinde artan kullanım oranları ve teknolojik araçların

taşınabilirlik avantajları çoğu ülkede özellikle ergenlerde mobil araçların aşırı kullanımını ve bağımlılığı daha olası hale getirmiştir (Roberts, 2013).

Görüşme yapılan öğrencilerin teknolojik araç kullanımları boş zamanlarda, yemek yeme, uyuma, tuvalet ihtiyacını giderme gibi başka bir aktivite zamanında da gerçekleşmektedir. Öğrencilerin video izlemeden yemek yemeye başlayamama, uykuyu getirmek için video izleme ve tuvalet ihtiyacını erteleme gibi davranışlarda buldukları şeklindeki ifadeleri dikkat çekicidir. Diğer yandan görüşme yapılan öğrenciler okul saatlerinin uzunluğu, okullarda telefon toplama uygulaması ve YKS'ye hazırlık süreci nedeniyle telefon kullanımlarının kısa olduğunu dile getirmiştir. Telefon ve bilgisayar öğrenciler tarafından genellikle okul saatleri dışında kullanılmaktadır, ancak bu araçların kullanımını okul saatleri sonrası ile sınırlı değildir, öğrenciler güne gözlerini açtıkları andan kapattıkları ana kadar telefonlarını kullandıklarını ifade etmiştir. Görüşme yapılan ebeveynler (Ebeveyn 3, Ebeveyn 7) de çocuklarının okuldan geldiği an, dersi bittiği an telefona bakmaya başladıklarını aktarmıştır. Hatta Ebeveyn 3 çocukların aşırı teknoloji kullanımını azalttığı için okulların açılmasını sevinçle karşılamaktadır. Diğer çalışmalarda da buna benzer bulgular yer almaktadır. Teknolojik araçların ergenlerin gününün her anına hatta uykularına eşlik ettiği bilinmektedir (Pagano vd., 2023). Öyle ki ergenler mesajlarını kontrol etmek için uykudan uyanmaktadır (Franchina vd., 2018). Fakat bu öğrencilerin aynı anda bir iş yaparken teknoloji kullanımları bir süre sonra yerini çoklu ekran bağımlılığına bırakmaktadır. Çoklu ekran bağımlılığı birden fazla cihazın ekranının aşırı kullanımını ifade etmektedir (Balhara vd., 2018; Bölükbaşı-Macit ve Kavafoğlu, 2019). Aynı anda en az iki dijital araçta birden fazla görev yapan ergenler, yürütücü işlevlerde (Baumgartner vd., 2014), duygusal düzenleme ve akademik performansta (örneğin, Van der Schuur vd., 2015) daha sık sorun yaşamaktadır.

Görüşme yapılan öğrenciler ağırlıklı olarak Whatsapp, Instagram ve YouTube'ta vakit geçirmektedir. Öğrenciler arasında Instagram'a üye olma yaşı en küçük 9, en büyük 15'tir. Instagram'a üyelik yaşı ortalama 12'dir. Öğrenciler Instagram uygulamasını aile üyelerinden veya arkadaşlarından görüp üye olmuş ya da kendileri keşfetmişlerdir. Öğrenciler Instagram'da ağırlıklı sosyal çevrelerinin yaşantılarını, ünlülerin yaşantılarını, spor faaliyetlerini ve bilgi içeriklerini takip etmekte ve gün içinde ortalama olarak iki saat vakit geçirmektedirler. Uslu (2019)'nun lise öğrencileri ile

gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin %75,1'inin en az 3 yıldır Instagram'a üye olduğu görülmektedir. Bu bulgu öğrencilerin Kocaman ve Kazan (2021) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada da ergenler ağırlıklı olarak (%43) Instagramda günde 1-3 saat vakit geçirmektedir. Görüşme yapılan öğrenciler tarafından Snapchat görsel efektleri kullanabilme olanağı sunduğundan fotoğraf çekmek amacıyla kullanılmaktadır. Öğrencilerin snapchat kullarımlarına paralel olarak içerik paylaşımları da sık değildir. Öğrenciler Snapchat'in yeni oluşturulan puan sistemini bilseler de (Öğrenci 6) buna yönelik bir çaba göstermemektedirler (Öğrenci 14). Öğrenciler Twitter'ı bilgi edinmek amacıyla, özellikle son dönemde yaşanan haberleri takip etmek için kullanmaktadır. Dolayısıyla gün içerisinde geçirdikleri süre diğer sosyal medya uygulamalarına kıyasla kısadır. Nitekim üye öğrenci sayısı da diğer uygulamalara kıyasla Twitter'da daha düşüktür. Diğer araştırmalarda da Twitter'a üye öğrencilerin sayısının düşük olduğu bilinmektedir (Uslu, 2019; Kılınç, 2021). Görüşme yapılan öğrencilerin çoğu TikTok'a üyedir. TikTok'a üye olan öğrenciler ağırlıklı olarak Covid-19 pandemisinin başında, Tik Tok uygulamasının popüleritesinin arttığı dönemde indirip üye olmuşlardır. TikTok'un popülerliği TikTok'a üye olmada önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Shana-Kay, 2022). Ayrıca Covid-19 pandemisi sürecinde sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanamaması, vakit geçirdikleri gerçek dünya faaliyetlerinin kısıtlanması nedeniyle öğrencilerin yeni bir uygulamaya yönelmesi doğal karşılanabilir, ancak bu durum Covid-19 gibi krizlerde ergenlerin aşırı teknoloji kullanımı konusunda risk altında olduğunu da göstermektedir. Görüşme yapılan öğrencilerin TikTok'ta gün içinde geçirdikleri süre ortalama iki saattir. Tam (2022) tarafından Z kuşağı ile yaptığı araştırmada ise çocuk ve gençlerin TikTok'ta günde ortalama 1 saat 45 dakika vakit geçirdiği bulunmuştur. Görüşme yapılan öğrenciler Tik Tok'ta sevdiği ünlüleri, sosyal medya fenomenlerini, arkadaş çevrelerini ve aile üyelerini takip etmektedir. Kimi öğrenciler ise bir kanalı takip etmemekte, karşısına çıkan videoları izlemektedirler. Görüşme yapılan öğrenciler arasında Tik Tok'ta içerik üretenler de bulunmaktadır. Statista (2021)'nin verilerine göre TikTok içerik üreticilerinin %8,7'sinin 13 yaşından küçük, %18,67'sinin 13-17 yaş aralığında %52,83'ünün 18-24 yaş aralığında olduğu ve %19,79'unun 25 yaş üstü olduğu görülmüştür. Bu rakamlar 2023 yılında da paralellik göstermiştir, TikTok kullanıcılarının %25'i 18 yaş altındadır (Shepherd, 2023). Başlıca yayın platformlarından olan YouTube görüşme yapılan tüm öğrenciler tarafından

kullanılmaktadır. Öğrenciler tarafından izlenen içerikler bilgi edinme, eğlenme, zaman geçirme amaçları ile takip edilmektedir. Ancak YouTube özellikle yemek yeme ve uyuma gibi temel ihtiyaçları sırasında kullandıkları bir araçtır. Öğrenciler eski dizileri, eğlence kanallarını takip etmektedir. Yıllar içerisinde izledikleri kanalların türlerinin değiştiğinden bahsetmişlerdir. Bu durum çocukluk döneminden ergenliğe geçiş, YouTube’da üretilen içerik türlerinin çeşitlenmeye başlaması ile açıklanabilir. Buna ek olarak TikTok ve Instagram gibi daha kısa videoların yer aldığı platformların yaygınlaşmasıyla YouTube’daki videoların uzun ve sıkıcı algılanması da söz konusudur (Kızılkaya, 2022).

Görüşme yapılan öğrenciler arasında sosyal medyada içerik paylaşımlarında bulunanlar olduğu gibi, içerik paylaşmayanlar da bulunmaktadır. Yani öğrenciler arasında sosyal medyayı aktif ve pasif olarak kullananlar bulunmaktadır. Boniel-Nissim vd., (2022) tarafından 42 ülkede 190.089 ergen ile gerçekleştirilen araştırmada %46’sının aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu, %15’inin pasif sosyal medya kullanıcısı olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmanın bulguları pasif kullanımı olanların aktif kullanıcılara kıyasla daha az somatik şikayetlerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin ise Whatsapp, SMS gibi iletişim platformlarında geçirdikleri süre çoğunlukla (%57,9) 0-1 saattir. Instagram, Tik Tok, Facebook gibi sosyal medya platformlarında geçirdikleri süre 1-2 saat (%28,1), 0-1 saat (%25,7) ve 2-3 saat (%24,2) dolayındadır. YouTube, Twitch gibi yayın platformlarında geçirdikleri süre ise çoğunlukla (%44,9) 0-1 saattir. Karakaya (2021)’nın 307 ergenle gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin %34,2’sinin günde 6 ve üzeri saat, %34,5’inin 4-6 saat internette vakit geçirdiği bulgulanmıştır. Salamcı (2020) tarafından 2000 ergenle gerçekleştirilen araştırmada ise ergenlerin %27,30’u günde 5 saatten fazla, %35,3’ü 4-5 saat, %30,7’si 2-3 saat internet kullanmaktadır. İnternette geçirilen sürenin artması teknoloji bağımlılığını artıran faktörlerden biridir. Covid-19 pandemisi sürecinde teknolojik araçlarda geçirilen sürenin arttığı bilinmekle birlikte (Öztürk, 2021), bu sürenin tamamen dijital oyun ve sosyal medya uygulamalarından ibaret olduğunu söylemek olanaklı değildir. İnsanlar iletişim, sosyalleşme, alışveriş, iş gibi çeşitli amaçlarla akıllı telefonlarını ve bilgisayarları daha uzun süre kullanmışlardır. Bu noktada süre tek başına teknoloji bağımlılığının yordayıcısı değildir. Süre bağımlılığında belirleyici bir faktördür, sürenin artışı ergenlerin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin

zayıflamasına, işlevselliğinde bozulmaya yol açarak ergenlerin yaşamlarında sorunlara neden olmaktadır. Ayrıca elde edilen hazzın sürekli yaşanması için teknolojik araçlarda geçirilen sürenin artırılması toleransa işaret etmektedir. Bazı ergenler ise günlük yaşamında sağlıklı bir rutin içinde sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır, kimileri ise sosyal medya uygulamaları üzerinden gelir elde etmektedir. Dolayısıyla sosyal medya uygulamalarında geçirilen zamanın niceliksel değeri olduğu kadar ne amaçla kullanıldığı da bağımlılığı anlamak için göz önünde bulundurulması gereken kritik bir unsurdur (Pontes, 2017).

Son yıllarda teknoloji platformları kullanıcıların ekranda geçirdikleri süreyi ve dolayısıyla gelirlerini artırmak için davranış psikolojisinin bilgilerinden yararlanmaktadır. Sosyal medya platformları beyni ödülle uyarmakta, kullanıcıları meraklandırıcı bir yapı oluşturmakta ve kullanıcıların paylaşımlarını kaç kişinin beğeneceği üzerinden bir algı yaratmaktadır (Harris, 2016). Instagram, TikTok gibi çeşitli sosyal medya uygulamalarının sonsuz kaydırma özelliği kullanıcıların zamanın nasıl geçtiğini anlamadan içeriklerin tüketilmesini sağlamaktadır (*kaydırdıkça kaydırması geliyor insanın. Öğrenci 18*). Ayrıca sosyal medya uygulamalarında durdurucu işaretler bulunmamaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu tür özellikler ergenlerde aşırı kullanımla sonuçlanmaktadır. Nitekim görüşme yapılan öğrenciler arasında sosyal medya uygulamalarını kullanmaları nedeniyle olumsuz olarak etkilendiklerini, bağımlılık düzeylerinin arttığını ve uygulamadan sıkıldıkları fark edip uygulamaları silen öğrenciler bulunmaktadır. Örneğin görüşme yapılan öğrenciler arasında TikTok uygulamasına üye olanların büyük çoğunluğu uygulamayı silmiştir. Lakin kimi (Öğrenci 24, Öğrenci 25) öğrenciler uygulamaları silseler de tekrar yüklemekte ve sonrasında yeniden silme şeklinde bir döngüye girmiştir. TikTok'u silip tekrar yükleme süreci kimileri (Öğrenci 4, Öğrenci 22) için 5 dakika, bir hafta gibi oldukça kısa sürelerde de olabilmektedir. Uygulamaları silmeyenler ise alışkanlık, bağımlılık gibi ifadelerle bunu başaramadıklarını dile getirmişlerdir. Aşırı kullanımlarını kontrol altına almak isteyen öğrencilerin (Öğrenci 11) kısa süre içerisinde sosyal medya uygulamalarını telefonlarına geri yüklemeleri nüksü işaret etmektedir. Nüks bağımlılığın üstesinden gelmek için kullanımı bırakmak için gösterilen önceki çabaların etkisiz olduğunu ifade etmektedir (Chen vd., 2021). Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin de %18'inin çoğunlukla bu durumu yaşadıkları ortaya konulmuştur. Nüksün önlenmesi bir öz-düzenleme süreci

olarak kabul edildiğinden ergenlerin öz-kontrol düzeylerinin ve farkındalık düzeylerinin artırılmasına odaklanılmalıdır (Chen vd., 2021). Olumsuz etkilerin azaltılması ve aşırı kullanımın önüne geçilmesi için ergenlerin uygulamayı silme, uzak kalma eylemleri “dijital detoks”, “dijital minimalizm” veya “dijital diyet” kavramları ile adlandırılmaktadır. Özellikle genç yetişkinlerde görülen bu pratikler son yıllarda popüler hale gelmiştir (Uluçay ve Kobak, 2020). Hari (2022) dijital detoksun kişi için yararlı olduğunu söylese de teknolojinin verdiği zararların sistematik bir sorundan kaynaklandığını dolayısıyla bireysel çözümlerin bir yere kadar işlediğini ifade etmektedir.

Görüşme yapılan öğrenciler arasından 15 öğrenci dijital oyun oynadığını söylemiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre oynadıkları oyunların türlerinin değiştiği gözlenmiştir. Örneğin Öğrenci 1 şiddet içermeyen bir türdeki Hay Day oyununu oynamakta Öğrenci 10 strateji ve savaş türündeki Battle Royal ve LoL oyunlarını oynamaktadır. Ayrıca erkek öğrencilerin küçük yaşlarında dijital oyunlarla tanıştığı, kızların ise daha ileriki yaşlarında dijital oyunları oynadığı öğrenilmiştir. Bu durum toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Oğlan çocuklara küçük yaşlarından itibaren silah, araba gibi oyuncaklar verilmekte, kız çocuklara ise bebek, ev eşyaları gibi oyuncaklar verilmektedir. Bunlara ek olarak erkekler teknolojik araçlarla daha erken yaşta tanıştırılmaktadır. Bunların sonucunda erkekler, kızlara göre daha çok oyun oynamaktadır. Bu da dijital oyun bağımlılığı oranının erkeklerde kızlara kıyasla daha ağırlıkta olduğunu açıklamaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019). Görüşme yapılan öğrenciler oyunları ağırlıklı olarak telefon ve bilgisayar ile nadiren konsol ve tablet ile oynamaktadır. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin ise %44,8’i hiç dijital oyun oynamamaktadır. Oyun oynayanlar arasında ise oynayanlar gün içerisinde ağırlık olarak (%40,34) 0-1 saat oynamaktadır. Aslan vd., (2022) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen araştırmada ise ergenlerin haftada en kısa 4 saat en uzun 37 saat oyun oynadıkları ortaya konulmuştur. Karakaya (2021) tarafından 307 ergenle gerçekleştirilen araştırmada ise ergenlerin %39,4’ünün dijital oyun oynamadığı, %25,7’sinin her gün oyun oynadığı bulgulanmıştır. Arıcı ve Doğan (2022) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen araştırmada ergenler pandemide ortalama 4 saat vakit geçirdiğini dile getirmiştir. Ayrıca ergenler oyuna ayırdıkları süreyi normal algılamaktadır ve bu durum pandemide normalleşmiştir.

Görüşme yapılan öğrenciler oyun oynarken Discord üzerinden oyundaki arkadaşlarıyla konuştuklarını dile getirmiştir. Oyun içerisinde gerçekleştirilen bu diyaloglar öğrencilerin arkadaş edinmelerini sağlamıştır. Kimi öğrenciler için bu arkadaşlıklar güçlü bir bağ ile sürmekte iken kimileri için oyun platformlarında kalmaktadır. Oyun faaliyetlerini Twitch, YouTube gibi yayın platformlarında yayınlayan bir öğrenci bulunmaktadır. Hatta öğrenci yayını üzerinden bir kazanç da elde etmiş, bu kazancı bir vakfa bağışlamıştır. Yayıncılık faaliyetleri son yıllarda sürekli gelişmekte ve artan sayıda ergenin dikkatini çekmektedir. Öyle ki Türkiye İş Kurumu, Google ile iş birliği yaparak YouTuberlık eğitimlerine başlamıştır (İlhan ve Görgülü-Aydoğdu, 2018). Öğrenciler oyun faaliyetlerini yayın platformlarından yayınlamaları da Twitch ve YouTube üzerinden diğer yayıncıların içeriklerini takip ettiklerini dile getirmişlerdir. Dijital oyunların yanı sıra yayın platformları da bağımlılığın bir unsurudur. Altınova vd., (2019)'nin 11-17 yaş arasındaki çocuklarla gerçekleştirdikleri araştırmada YouTube'da video kanallarını izleyen çocukların izlemeyenlere kıyasla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı olduğu görülmüştür. Görüşme yapılan öğrenciler arasında eskiden esporcu olmak istediklerini bunun için çaba sarf ettiklerinin ancak ailelerinin onayı olmaması, teknik olanakların yetersiz oluşu ve akademik başarıya ilişkin kaygılar nedeniyle esporcu olamadıklarını ifade eden üç öğrenci bulunmaktadır. Türkiye'de espor henüz ebeveynler tarafından kabul edilen, bir meslek olarak görülen bir faaliyet değildir (Sine-Nazlı ve Yağmur, 2021). Görüşme yapılan öğrenciler arasında esporcu olmaları da oyun içi satışları aracılığıyla gelir elde eden iki öğrenci (Öğrenci 10 ve Öğrenci 13) bulunmaktadır. Öğrencilerin kazandıkları para harçlıklarına yakın miktardadır.

Görüşme yapılan öğrencilere ebeveynlerinin teknoloji kullanımları sorulmuş ve çoğu öğrenci ebeveynlerinin sosyal medya uygulamalarını ve daha az sayıda öğrenci ebeveynlerinin dijital oyunları oynadıklarını dile getirmiştir. Öğrencilerin kardeşleri de teknolojik araçlarda vakit geçirmektedir. Öğrenciler özellikle kendilerinden küçük kardeşlerinin teknoloji kullanımlarının aşırı düzeyde olduğunu dile getirmektedir. Görüşme yapılan öğretmenlerin hepsi bilgisayar, telefon ve televizyon sahibidir. Tableti bulunan iki öğretmen, oyun konsolu bulunan bir öğretmen vardır. Ayrıca öğretmenlerin hepsi Whatsapp kullanmaktadır ve çoğunluğu Twitter, Instagram ve YouTube gibi sosyal medya uygulamalarını da kullanmaktadır. Görüşme yapılan ebeveynlerin hepsi akıllı telefon kullanmaktadır. Ebeveynlerin akıllı telefona sahip oldukları ortalama yaş

36,5'tur. Ebeveynlerden 6'sı bilgisayar kullanmakta, yalnızca 1'inin evinde tablet bulunmaktadır. Ayrıca ebeveynlerin kullandıkları başlıca sosyal medya uygulamaları Instagram, YouTube ve Whatsapp'tır. Ebeveynler sosyal medya uygulamalarını ortalama 3 saat kullanmaktadır. İş amacıyla kullanımlarda bu süre artmaktadır. Yalnızca ebeveynlerden biri aşırı kullanımı olduğunu dile getirmiştir. Görüşmelerde kadınların eşlerine kıyasla teknolojik araçlarla daha az vakit geçirdiği öğrenilmiştir. Ebeveynlerin teknoloji kullanımlarının öğrenilmesi çocuklarına rol model olmaları anlamında önemlidir.

Görüşme yapılan öğretmenler ergenlerin teknoloji kullanımlarını değerlendirmiş, öğrencilerinin teknoloji sayesinde rahatlığa eriştiklerini ve kolaycılığa alıştıklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak öğretmenlerin ergenleri içinde buldukları kuşağın değerleri ve yapısı bakımından değerlendirdikleri söylenebilir. Yalnızca Öğretmen 2'nin kuşaklar arası bu değerlendirmeye daha objektif bakabildiği düşünülmektedir. İnsanların teknolojiye yükledikleri anlam buldukları çağ ile ilişkilidir. Prensky (2001) tarafından dijital yerli olarak adlandırılan Z kuşağı teknoloji dünyasında doğmuş ve büyümüş olup, teknolojiye ilişkin diğer kuşaklara kıyasla daha farklı bir anlama sahiplerdir. Y kuşağı yani dijital göçmenler gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde teknoloji ile tanışmışlardır. Dijital göçmenlerden farklı olarak dijital yerliler gün içinde teknolojik araçları daha sık kullanmakta, teknolojik araçları yaşamlarının ve benliklerinin bir parçası olarak görmektedirler. Her jenerasyon kendi dönemi dışındaki iletişim teknolojilerine karşı kaygı duyabilmekte ve direnç gösterebilmektedir (Hepp, 2019). Alp ve Levent, (2020) tarafından ilkökul ve ortaokul öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışmada da öğretmenler dijital çağ ile öğrencilerin iletişim becerilerinin, sorumluluk duygularının zayıfladığını, odaklanma gücünün yaşadıklarını, haz odaklı bir yaşam anlayışına sahip olduklarını, sabırsız olduklarını dile getirmişlerdir. Bu iki neslin arasında köprü kurmak ve ergenlerin teknolojiyi sağlıklı ve akılcı olarak kullanabilmeleri için teknolojinin nesiller arasındaki algılaşındaki farklılıkların azaltılması gerekmektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Bu araştırmanın nitel boyutunda görüşme yapılan ebeveynler ve öğretmenler dijital göçmendir ve teknoloji kullanım motivasyonları Z kuşağını oluşturan öğrencilerden daha farklıdır. Görüşme yapılan öğrencilerin teknolojik araçları kullanma motivasyonlarını yalnızlığı giderme, eğlenme, günlük hayattaki olumsuzluklardan kaçmak için kullanma, boş zamanlarını değerlendirme/can sıkıntılarını giderme, iletişim

kurma ve bilgi edinme oluşturmaktadır. Y kuşağını oluşturan öğretmenler teknolojik araçları mesleki faaliyetlerini gerçekleştirmek, bilgi edinmek, iletişim kurmak ve boş vakitlerini değerlendirmek, ebeveynler ise haberleri takip etme, bilgi edinme, iletişim kurma ve eğlenme amacıyla teknolojik araçları kullanmaktadır. Pullu ve Gömleksiz (2023) tarafından 14 kadın ve 6 erkek ebeveynle gerçekleştirilen çalışmada da ebeveynlerin teknoloji kullanım amaçlarının başında sosyal medya, iletişim, iş ve haber okuma gelmektedir. Öğretmenlerin ve ebeveynlerin teknolojiye ilişkin bakış açıları öğrencileri kendi çocukluk dönemleri üzerinden değerlendirmeleri ile sonuçlanmaktadır.

Teknoloji Kullanımının Ergenler Üzerine Etkileri

Öğrenciler uzun süreli ve aşırı teknoloji kullanımları nedeniyle parmaklarda, boyunda, belde ağrı, gözlerde kızarıklık gibi fiziksel olarak olumsuz durumlarla karşılaştıklarını ifade etmiştir. Kimi öğrenciler bu rahatsızlıkları hissedip, ortadan kaldırmak için ayaklarını uzatma, kullanımı bırakma, egzersiz yapma gibi yöntemlere başvurmaktadır, ancak bu eylemler arasında teknoloji kullanım süresini ve sıklığını kısaltma gibi yöntemlerin yer almadığı dikkat çekicidir. Öyle ki kimi öğrenciler bir rahatsızlık hissetmediğini de dile getirmiştir. Öğretmenler de öğrencilerin yeme alışkanlıklarının hızlandığına, duruş bozuklukları ve uyku sorunları yaşadıklarına ilişkin gözlemlerinden bahsetmiştir. Bu araştırmada görüşme yapılan ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımı nedeniyle fiziksel anlamda olumsuz olarak etkilenmediklerini belirtmiştir. Gao vd., (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da daha fazla sayıdaki katılımcı teknoloji kullanımının göz sağlığına odaklanmış, birkaç ebeveyn buna ek olarak sırt ve omuz sorunlarına ilişkin kaygılarını dile getirmiştir. Kaya vd., (2022) ergenlerle gerçekleştirdikleri araştırmada özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde ergenlerin geceleri daha sık dijital oyun oynadığını ve bunun uykusuzluğa ve yorgunluğa yol açtığını deneyimledikleri aktarılmıştır. Ergenlerin gece yatmadan önce telefon kullanımı uykuya dalma sürelerini geciktirmekte ve dolayısıyla uykuda geçirilen süreyi azaltmaktadır (Custers ve Van den Bulck, 2012). Gece yatmadan önce telefonda maruz kalınan içerik, uykuya dalmayı zorlaştıran ve uyku kalitesini de etkileyen bilişsel uyarılma yaratması nedeniyle uyku kalitesini etkilemektedir (Harbard vd., 2016). Yani uyku öncesinde telefon kullanımı birçok yönüyle ergenler için uyku sorunlarına neden olmaktadır. Ayrıca bilgisayar ve televizyon gibi cihazlar karşısında geçirilen zaman

fiziksel aktivitelere katılma isteğini azaltmaktadır. Buna bağlı olarak kilo artışı yaşanmaktadır (Muslu ve Gökçay, 2019).

Görüşme yapılan öğrencilere teknoloji kullanımları nedeniyle psikolojik olarak nasıl etkilendikleri sorulmuş, öğrenciler ağırlıklı olarak olumsuz etkilendikleri noktalardan bahsetmiştir, ancak teknoloji kullanımları nedeniyle psikolojik olarak iyi durumlarla da karşılaştıklarını ifade edenler de vardır. Bu öğrenciler müzik dinleme (Öğrenci 20), motive eden insanları takip etme (Öğrenci 22) gibi yollarla olumlu olarak etkilenmektedirler. Diğer yandan öğrenciler arasında teknolojinin bilinçaltını etkilediğini (Öğrenci 16), düşünce yapısını değiştirdiğini (Öğrenci 5) ve aşırı kullanımı nedeniyle kötü hissettiğini (Öğrenci 18) dile getirenler vardır. Görüşmelerin yapıldığı süreçlerde yaşanan 6 ve 7 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremleri hakkında paylaşılan videolar, fotoğraflar da öğrencileri olumsuz olarak etkilemiştir. Bu olumsuz etkiler “teknostres” olarak adlandırılmaktadır. Teknostres teknolojinin neden olduğu düşünceler, tutumlar, davranışlar ya da fizyoloji üzerindeki olumsuz etkilerdir (Brooks vd., 2016). Özellikle sosyal medyanın insan yaşamının her anına ulaşarak istila etmesi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Brooks vd., 2016). Yalnızca sosyal medya uygulamaları değil dijital oyunlar da öğrencileri etkileyebilmektedir. Öğrenci 13 dijital oyunlardaki karakteri benimseyip gerçek hayatta onlar gibi davrandığını, bunları istemeden de olsa yaptığını ifade etmiştir. Görüşme yapılan öğretmenler de öğrencilerin anlatımlarına benzer şekilde bu yaş grubundaki öğrencilerinin oynadıkları oyun karakterine büründüklerini, sosyal medya uygulamalarındaki çok sayıdaki uyarıların tüketimine alıştıklarını ve kendilerini sanal ortamlarda gerçekleştirmeye çalıştıklarını dile getirmişlerdir. Dijital oyunlarda aşırı zaman geçirilmesi sıklıkla ergenlerin yaşam tarzının değişmesine neden olmaktadır (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Oyundaki şiddet eylemleri esnasında kullanılan ifadeler gerçek hayatta arkadaşlar ve aile üyelerine karşı da kullanılabilir. Oyunlardaki şiddet ve tehlike içerikleri Avrupa Oyun Bilgi Sistemi (Pan European Game Information) tarafından analiz edilmiş ve oyunlar derecelendirilmiştir. Bu derecelendirme sistemi kullanıcılar ve aileler için bir rehber niteliğinde olup, 5 kategoriden oluşmaktadır: PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16 ve PEGI 18 (PEGI 3: Tüm yaş gruplarına uygundur. PEGI 7: İçeriği PEGI 3’le aynı olmakla birlikte, bazı içerikleri çocuklar için korkutucu olabilmektedir. PEGI 12: Oyun içeriği fantezi karakterler, argo sözcükler, hafif düzeyde şiddet ve cinsel görüntüler içerebilir. PEGI 16:

Oyunda cinsellik, madde kullanımı, küfür, argo yer almaktadır. PEGI 18: Bu oyunlar yetişkinler içindir. İçeriği aşırı derecede korku, küfür, şiddet ve cinsellik gibi olay, sözler ve görüntüler içerebilir (Vatandaş, 2021)). Bu derecelendirme sisteminin ergenler ve ebeveynler tarafından bilinmesi bilinçli kullanımın önünü açacaktır, ancak Şahin ve Öztürk (2019) yaptıkları çalışmada ebeveynlerin büyük çoğunluğunun bu derecelendirme sistemini daha önce duymadıklarını ortaya konulmuştur. Bu bulgular ebeveynlere yönelik bilgilendirme çalışmalarının gerekliliğini tekrar gözler önüne sermektedir. Bunlara ek olarak genel olarak görüşme yapılan ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımı sonucunda yaşadıkları psikolojik etkilere ilişkin yanıtlar vermemiş, öncelikli olarak fiziksel, sosyal ve akademik etkilere ilişkin endişe ve yaşantılarından bahsetmişlerdir. Sadece bir ebeveyn (Ebeveyn 6) çocuğunun teknoloji kullanımı nedeniyle sabırsız olduğunu dile getirmiş ve bunun da ergenlikten kaynaklandığını ifade etmiştir.

Sanal ortamlar ergenler için sosyalleşme, kendini gerçekleştirme ortamı sunmaktadır. Özellikle sosyal medya uygulamaları ve dijital oyunlar bu ortamların başlıca platformlarıdır. Ergenler bu platformlar üzerinden yeni arkadaşlıklar edinmekte, var olan arkadaşlık bağlarını kuvvetlendirmektedir. Sosyal medya, yalnızlık çeken ergenler için ebeveyn ve akran desteği kadar önemli olabilmektedir (Wright vd., 2018), ancak diğer yandan sosyal medya bağımlılığı arttıkça yalnızlık da artmaktadır (Çiftci vd., 2023). Ayrıca bu platformlarda geçirilen uzun süre ve olumsuz içeriklerden etkilenme arkadaşlık ilişkilerinde sorunlara neden olmaktadır (...*Gerçekten güzel giden bir ilişki yaşıyorduk ama Instagram'da önüme çıkan hatta bir ara önüme çıkan videoların görüntülerini almıştım saçma sapan videoların bilinçaltımı etkiliyor bak diyerekten almıştım. Baktım onlar bu ilişkiyi kötü etkiliyor...* Öğrenci 16). Öğrencilerin yalnızca arkadaşlık ilişkileri değil aile içi ilişkileri de olumsuz etkilenebilmektedir. Özellikle teknolojik araçlarda uzun süre vakit geçiren çocuklarını uyaran ebeveynler ile öğrenciler arasında tartışmalar yaşanabilmektedir. Araştırmanın nicel boyutundaki bulgulara göre öğrencilerin %16,6'sı çoğu zaman, %47'si hiçbir zaman aile üyeleriyle sosyal medya kullanımı nedeniyle sorun yaşamamaktadır. Deniz vd., (2022)'nin çalışmasında problemlili dijital oyun oynama davranışı arttıkça ailede birlik ve beraberlik algısının azaldığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak görüşme yapılan öğretmenler öğrencilerin teknoloji kullanımlarının sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olduğunu

belirtmiştir. Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından öğretmenlerle gerçekleştirilen araştırmada da öğretmenler teknoloji kullanımları nedeniyle öğrencilerinin aileleri ve arkadaşları ile ilişkilerinin koptuğuna, düzgün cümle kuramadıklarına, kendilerini ifade edemediklerine ve bu sebeple sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilendiğine değinmiştir.

Öğrencilerin teknoloji kullanımından etkilendiği bir diğer boyut akademik yaşantıdır. Öğrenciler her ne kadar YouTube ve Instagram gibi platformlardan akademik bilgi içeriklerini, ders çalışmaya yönelik motive edici içerikleri takip etseler de teknoloji kullanımları nedeniyle yaşadıkları olumsuz durumlar aldıkları olumlu etkilerden daha fazla görünmektedir. Teknolojik araçlarda geçirdikleri sürenin uzun olması derslerine ayırdıkları vaktin azalmasına ve uyku sorunlarına neden olmaktadır. Literatürdeki çalışmalar, ekran süresi arttıkça okuma ve ev ödevlerine ayrılan sürenin azaldığını ve bunun kötü okul performansını güçlü bir şekilde etkilediğini doğrulamıştır (Sharif ve Sargent, 2006; Liu ve Cavanaugh, 2011). Teknolojik araçlarda geçirilen uzun süreler nedeniyle yaşanan uyku sorunları ise öğrencilerin okul yaşamlarına etki etmektedir. Ayrıca sosyal medya uygulamalarının ve dijital oyunların uyarıcı, cazibeli ve eğlenceli dünyası öğrencilerin zihin yapısını değiştirerek, sanal olmayan dünyadaki eylemleri az uyarıcı, ilgi çekici olmayan ve sıkıcı olarak algılamalarına sebep olmaktadır. Bu araştırmaya katılan öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler dile getirmemiş olsalar da aşırı teknoloji kullanımı beynin ödül bölgesini değiştirmekte, dürtüleri engelleyen kontrol mekanizmalarının güçsüzleşmesine neden olmaktadır (Brand vd., 2019). Yani aşırı teknoloji kullanımı öğrencilerin dürtüselliğini artırmakta ve öz-denetim becerilerini azaltmaktadır. Bunların sonucunda dersler ve ödevler sıkıcı hissedilmekte, ders çalışma esnasında telefon kullanımına karşı koymaya ilişkin güçlük yaşanmakta ve nihayetinde dikkat dağınıklığı, akademik başarısızlık kaçınılmaz olmaktadır (...istiyoruz ki her şey Instagram'da olduğu gibi 15-20 saniyede olsun bitsin yenisine geçeyim ama öyle olmuyor. Öğrenci 16). Özellikle ergenlik döneminde henüz tam anlamıyla öz-denetim becerilerini kazanılmamış olması bu durumların yaşanılmasının önemli bir kolaylaştırıcısıdır. Öğrencilerin teknoloji kullanımının akademik etkilerini gözlemleyen başlıca kişiler olarak öğretmenler de öğrencilerin teknoloji kullanımları nedeniyle geç uyumaları ve bunun sonucunda derse geç kalma ya da derste uyuma gibi sorunlarla karşılaştıklarını, sanal ortamlarda kullanılan dilin

Türkçe dil bilgisi kullanımını bozduğunu, öğrencilerin odaklanma sorunu yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin teknoloji kullanımları ile hem olumlu hem de olumsuz etkilendiği son boyut ekonomik yaşantılardır. Öğrenciler dijital oyunlardan, ürün satış sitelerinden, müzik faaliyetleri ile satışlar yapmakta ve yayın platformlarından gelir elde etmektedirler. Olumsuz anlamda ise internet kullanımlarının kotayı aşması ile faturada yaşanan artışlarla ve oyun içi alışverişlerde yaşanan kayıplarla sınırlıdır. Öğretmen 4 öğrencilerin dijital oyunlar için harcadıkları parayı madde bağımlısı kişilerin madde arayışındaki harcamalarına benzetmektedir. Görüşme yapılan ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımları nedeniyle ekonomik olarak olumsuz bir etkisi bulunmadığını ifade etmiştir. Bu noktada ebeveynlerin oyun içindeki para sistemine (Ebeveyn 4) ve faturalandırmaya (Ebeveyn 1) ilişkin temel düzeyde de olsa bilgi sahibi olmalarının çocuklarını korumalarına yardımcı olduğu görülmektedir. Öğrenciler arasında geleneksel meslekler ve işler yerine dijital dünyadan işler yaparak para kazanmayı isteyenler vardır. Ancak bu işleri boş (Öğrenci 21) ve zorlu (Öğrenci 17) olarak görenler de vardır. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %13,3'ü dijital platformlardan para kazanmakta, %80,1'i dijital platformlardan para kazanan bir faaliyette bulunmamaktadır. %6,6'sı ise dijital platformlardan gelir elde etmek için çaba sarf etmektedir. Sosyal medya fenomenleri idealize edilmiş yaşantılarını takipçileri ile paylaşarak gelir elde etmektedirler (Şahin, 2021). Fenomenlerin hatırı sayılır miktarı eğitimini ya da mesleğini bırakmış insanlardır ve ergenler tarafından bu durum kolaylıkla gelir elde edilebileceği algısını uyandırmaktadır. Öğretmen 2 de öğrencilerin YouTuber ve fenomen olarak dijital dünyadan para kazanma hayali olan öğrencilerinin olduğunu ancak bu platformlardan para kazanmaya ilişkin bilgi sahibi olmadığını ifade etmiştir.

Ergenlerin Teknoloji Kullanımını Denetleme Çabaları

Görüşme yapılan öğrenciler teknoloji kullanımları nedeniyle çeşitli yönlerden olumsuz anlamda etkilendikleri hissetmiş ve teknoloji kullanımlarını kontrol altına almaya yönelik çabalarda bulunmuşlardır. Öğrenciler teknolojik araç kullanımlarının yaşamlarına etkisini uyku, sosyal ilişkiler, beden sağlığı gibi yaşantılarında hissetmişlerdir. Kimi öğrencilerin bu yaşadıklarının teknoloji kullanımları ile ilişkisini

kurabildikleri kimi öğrencilerin ise yaşadıklarında bir sorun hissetmedikleri görülmektedir. Bunun, öğrencilerin sahip oldukları farklı öz-farkındalık düzeylerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ergenler henüz öz-farkındalık geliştiremediklerinden ya da teknolojik araçların verdiği zararları bile bile göz ardı ettiklerinden dolayı zarar görebilirler. Bu noktada ergenlerin korunması ve onların özgürlüklerini engellemeyecek düzeyde bir yetişkin ya da uzman tarafından denetlenmelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bakışla dijital göçmen olan yetişkinlerin yanı sıra dijital dünyanın yerlileri olan akranlar da ergenlerin aşırı kullanım ve bağımlılık davranışlarının keşfedilmesi veya önlenmesinde etkin rol oynayabilir.

Her ne kadar öz-farkındalık teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini azaltmak için önemli bir basamak olsa da tek başına yeterli değildir. Öğrencilerin fark ettikleri aşırı ve zararlı teknoloji kullanımlarını azaltabilmeleri için öz-denetim de gerekmektedir. Nitekim öğrenciler de buna ilişkin deneyimlerinden bahsetmiştir (*Denedim sildim gayet de yapabildim yani. Böyle aldım bu kararı. Öğrenci 9*). Diğer yandan öğrencilerin farkındalığı yüksek olsa da öz-denetim becerileri zayıf kaldığından (*...Bunu silersen o zaman çalışırım diyordum ama olmadı... Öğrenci 11*) ya da yerine koyacak bir faaliyet bulamadıklarından (*Fazla kullanıyorum ama yani yapacak bir şeyim de yok farklı bir aktivite de yok başka eğlence şeyi yok öyle yani... Öğrenci 4*) aldıkları kararlar başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Araştırmanın nicel boyutundan elde edilen veriler öz-denetimin dijital bağımlılığının %22,7'sini yordadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca teknolojik araçların yerine koyulabilecek bir aktivite olarak spor yapmanın dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu azalttığını göstermektedir ($p < 0,05$), ancak bir hobiye sahip olmak bağımlılık durumunu değiştirmemektedir ($p > 0,05$). Aydemir (2020) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öz-denetim arttıkça internet bağımlılığının azaldığı, Tanrıkulu (2019)'nun ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada da özdenetimin internet bağımlılığının %22 sini anlamlı olarak açıkladığı tespit edilmiştir.

Görüşme yapılan öğrenciler teknoloji kullanımını kontrol etmek için aile üyelerinden, arkadaşlarından destek alma gibi sosyal kaynaklara ve telefonuna alarm kurma, uygulama zamanlayıcısı kurma gibi teknik dış durduruculara başvurmaktadır. Öğrenciler kontrol için ebeveynlerinden yardım alsalar da kimi ebeveynler de çocuklarından taleplerinden bağımsız olarak onları kontrol etmekte ve uyarmaktadır. Örneğin Öğrenci 8'in ailesi kontrol ve kısıtlama sağlaması için kızının telefonuna Family Link isimdeki

uygulamayı kurmuştur. Ayrıca diğer katılımcı öğrencilerin anlatımlarından yalnızca anne babalar değil kardeşlerin de öğrencilerin teknoloji kullanımlarını kontrol etme ve sınırlamada rol oynadığı görülmüştür. Diğer yandan çocuklarının teknolojik araçlarını kontrol etmeyen ebeveynler de bulunmaktadır. Çağın değişen dinamikleri göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlerin sorumluluklarının da yeni çağın neslinin özelliklerine ve ihtiyaçlarına karşılık olarak değişmesine gerek duyulduğu söylenebilir (Yurdakul vd., 2013). Bu noktada karşımıza çıkan kavram dijital ebeveynliktir. Dijital ebeveynlik, çağın gereksinimlerine göre hareket eden, temel düzeyde teknolojik araçların kullanımına ve bilgisine hakim, teknolojinin sunduğu olanakların farkında olan ve çocuğunu dijital ortamlardaki risklere karşı koruyabilen, çocuğuna sanal ortamlarda da insan haklarına saygı duyulması gerektiğini aşıl原因 ve teknolojik gelişmelere kendini kapatmayan ebeveynliktir (Yurdakul vd., 2013). Ebeveyn kontrolü olmayan ergenler, ebeveyn kontrolü olanlara kıyasla oyun bağımlılığına karşı 1,9 kat daha fazla risk altındadır (Geniş ve Ayaz-Alkaya, 2023). Çocukların teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanabilmeleri için ebeveynlerin rehberlik yapması, zaman sınırları belirlemesi ve güvenli internet kullanımı konusunda farkındalık yaratması önemlidir. Çocukların teknolojiyle geçirdiği zamanı dengeli kurabilmeleri için çocukların belirli süreler boyunca teknolojiyi kullanmalarına izin verilmeli ve bu süreler takip edilmelidir. Ergenlerin teknolojiyi kullanırken erişebilecekleri içeriğin kontrol edilmesi de önemlidir. Ebeveynler, çocuklara uygun içeriğe erişim sağlayan filtreleme ve denetleme araçlarını kullanması beklenmektedir. Bu sayede çocukların zararlı içeriklerden etkilenmesi önlenebilir (Bulatbaeva vd., 2023).

Ebeveynlerin kontrol ve denetimleri çocuklar tarafından çeşitli tepkilerle karşılanmaktadır. Bu araştırmada görüşülen Öğrenci 8 ebeveynlerinin kontrolüne tepkisel yaklaşıma da diğer araştırmalarda, ebeveynlerin çocuklarının cep telefonlarını alması ve internet bağlantısını kesmeleri gibi yoksun bırakma davranışları ve cezalandırmaların çocuklarda isyankar tepkilere, çatışma ve saldırganlık davranışlarına yönelmelerine yol açtığı görülmektedir (Kılıç-Atıcı, 2018; Gao, vd., 2023). Görüşmelerde ebeveynlerin çocukları ile kurdukları ilişkinin ve ebeveynlik tutumlarının bu süreçleri şekillendirmede rol oynadığı görülmüştür. Görüşme yapılan ebeveynler arasında çocuklarına ilgi gösteren, ilişki bağlarını kuvvetlendirmek için çalışan, ortak vakit geçirmeye gayret eden ebeveynlerin (Ebeveyn 2, Ebeveyn 3, Ebeveyn 4)

anlatımlarından bu gayretlerin çocukların aşırı kullanımına karşı koruyucu bir faktör oynadığı söylenebilir. Ayrıca izin verici ebeveyn tutumunun çocukların teknoloji kullanımını artıran ve sınırları ortadan kaldıran bir tutum olduğu (Ebeveyn 6), demokratik tutumun ise ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişkiyi kuvvetlendiren, ortak zaman geçirme, çocukların fikrini alma gibi olanakları açan bir tutum olduğu (Ebeveyn 2, Ebeveyn 4) anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın nicel boyutunda ebeveynlerin tutumları ölçülmemiş olsa da diğer çalışmalar ebeveyn tutumunun teknoloji bağımlılıklarının gelişmesinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Bonnaire vd., 2019; Keya vd., 2020). Ebeveynlerin demokratik ebeveyn tutumu olması çocuklarının teknoloji bağımlılığını azaltmakta, ihmal edici ve otoriter ebeveyn tutumu çocukların teknolojik bağımlılıklarını artırmaktadır (Van Zalk vd., 2018; Li vd., 2021).

Aşırı teknoloji kullanımının denetlenmesinde ergenler ve ebeveynleri başlıca rolleri oynasalar da okullarda yürütülen faaliyetler de ergenlerin teknoloji kullanımlarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı tüm okullarda bağımlılıkla mücadele kapsamında eğitim öğretim yılı başında Yıllık Rehberlik Planları içeriğinde öğrencilerle yaş ve gelişim düzeyleri de dikkate alınarak; sigara, alkol, madde ve teknoloji bağımlılığı konularında eğitim faaliyetleri yürütülmektedir. Ayrıca 2007 yılından itibaren okullarda cep telefonu kullanımının eğitim öğretim faaliyetlerini etkilemesi nedeniyle okullarda kullanılmaması amacıyla genelgeler çıkarılmaktadır (MEB, 2007). Son olarak 2023-2024 eğitim öğretim yılı eğitim tedbirleri kapsamında da sınıfa cep telefonu alınmaması kararı alınmıştır. Okullarda gün başında telefonlar toplanmakta ve gün sonunda öğrencilere geri verilmektedir. Görüşme yapılan ebeveynler bu uygulamadan memnun oldukları anlaşılmıştır. Öğretmenler arasında bu uygulamanın ihlal edildiği noktalarının olduğunu dile getirenler bulunmaktadır (*İki telefon taşıyıp birini teslim eden oluyor. Geç geliyor ve geç geldiğinde telefonlar toplanmış oluyor. Öğretmen 2*). Telefonların okullarda yasaklanmasına ilişkin uygulamalar diğer ülkelerde de bulunmaktadır. Örneğin Hindistan'da 885 ergenle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin %92,1'i okullarında cep telefonu kullanımının sınırlandırıldığını ifade etmiştir (Jamir vd., 2019). New York'ta 2006'da, Japonya'da 2009'da başlayan bir şekilde dünya üzerinde de okullarda telefonların yasaklanmasına ilişkin uygulamalar bulunmaktadır (Selwyn ve Aagaard, 2021). Bunlara ek olarak İsveç yıllardır öğrencilerin zayıflayan performansları nedeniyle

eğitimde teknolojik araçların kullanımına ilişkin uygulamalarını sınırlayarak basılı kitap kullanmaya geri dönme kararı almıştır (TRT Haber, 2023).

Diğer yandan okullarda hem çocukların hem de ebeveynlerin sağlıklı ve problemlili teknoloji kullanımına ilişkin bilgi, farkındalık ve davranış kazanma süreci telefon yasakları ve bilgilendirici seminerler ile desteklenmektedir. Bu seminerler çocukların teknoloji kullanımını şekillendiren uygulamalardandır. Görüşme yapılan ebeveynlerin bazıları çocuklarının okullarında çocuklarına ve/veya kendilerine yönelik bu tür seminerlerin olmadığını ya da etkili olmadığını dile getirmiştir. Öğrenciler ise (Öğrenci 3, Öğrenci 4) okullarda gerçekleştirilen seminerlerin etkili olmadığını, uygulamaya yansımadığını ifade etmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalarda ise benzer bulgulara ulaşılmıştır, öğrenciler katılım konusunda isteksizdir, velilerin katılımı düşük düzeydedir ve rehber öğretmenlerin kısıtlı olanakları gibi sorunlar yaşanmaktadır (Aktan vd., 2018).

Katılımcıların Ergenlerin Problemlili Teknoloji Kullanımının Yordayıcılarına İlişkin Değerlendirmeleri

Görüşme yapılan öğrencilerden kendi teknoloji kullanımlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Öğrenciler kendilerini teknolojiye karşı meraklı, farkındalığı ve kontrolü olan, amaçlı kullanan, orta düzeyde kullanımı olan, yüksek düzeyde kullanımı olan, bağımlı ve bağımlı kullanıcılar olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin aile üyeleri de ergenlerin kullanımlarını yüksek düzeyde ve zararlı olarak değerlendirmekte ve akademik başarılarının düşeceği, fiziksel olarak zarar göreceklere nedeniyle uyarılarda bulunmaktadır. Öğretmenler teknolojinin öğrencilere eğitim amacıyla olumlu katkıları olduğunu belirtse de öğrencilerin kullanımlarının işlevsel olmadığını, yalnızlığı gidermek, sorunlardan kaçmak amacıyla kullandıklarını, cihazlardan uzak kaldıklarında yoksunluk hissettiklerini, teknoloji kullanımları esnasında yoğun bir akışa girdiklerini ve teknoloji kullanımları nedeniyle aile üyeleriyle sorunlar yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Öğretmenlerin ifadelerine paralel olarak araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %46,9'unun sosyal medyayı yaşadığı olumsuz duygulardan kaçmak için kullandığı, %14'ünün çoğu zaman sosyal medyayı kullanmadığı durumda kendini kötü hissettiği, %16,6'sının çoğu zaman sosyal medya kullanımları nedeniyle aile üyeleriyle tartıştığı, %19,8'inin sosyal medya kullanımının çoğu zaman kişiler arası problemlere yol açtığı ortaya konulmuştur.

Literatürde de sosyal destek yoksunluğunun bağımlılık için bir risk faktörü olduğu yer almaktadır (Mo vd., 2018). Dijital oyunlar ve sosyal medya uygulamaları gibi platformlar kullanıcılara sanal hayatın içinde ideal bir kimlik bulma şansı sunar, gerçek hayatta bulamayacakları sosyal ağları sağlar, yardımlaşma, ekip çalışması ya da bir sosyal grubun parçası olma yolunu açar (Kneer, 2014). Bu araştırmada arkadaş ve özel bir insandan alınan sosyal desteğin dijital bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordamadığı ancak aileden algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılığın %3'ünü yordadığı görülmüştür. Teknoloji sosyal destek kaynaklarının yokluğunda sığınılan bir yer olsa da diğer yandan yeni sosyal destek kaynaklarının geliştirilmesi için de bir alan olabilmektedir. Bu noktada ergenlerin teknoloji kullanımlarının belirleyicisinin yalnızlık olup olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Diğer yandan göz önünde bulundurulması gereken bir nokta ergenlerin teknolojik araçları bir kaçış alanı yani başa çıkma mekanizması olarak kullanıp kullanmadığının değerlendirilmesidir. Ergenler içinde buldukları gelişimsel dönemin krizlerini atlarken aile, okul ve arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli sorunlar yaşarlar. Yaşadıkları sorunlarla baş edebilmek için problem odaklı ya da duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanırlar. Problem odaklı baş etme stratejileri sorunun kökenine inip çözüm bulmayı amaçlarken, duygu odaklı baş etme stratejileri sorunun yarattığı duyguların ortadan kaldırılmasına yönelik kullanılan stratejileri ifade eder (Şahin, 2014). Ergenler sıklıkla teknolojiyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanırlar (Bauer, 2018). Teknoloji ergenlerin yaşadıkları sorunların duygusal yükünü unutturmak, uzaklaştırmak ve olumlu olanlarla değiştirmek için en erişilebilir ve zengin bir kaynaktır. Dijital oyunların ya da sosyal medya uygulamalarının iyi duygular oluşturma ya da olumsuz duygulardan kaçınmada etkili olduğu öğrenildiğinde, ergenler karşılaştıkları olumsuz duygularda bu platformlara yönelmektedirler (Brand vd., 2019). Bu pekiştirme mekanizması kurulduğunda da bağımlılık yolu açılmaktadır. Bu araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %46,9'unun teknolojiyi kaçış amacıyla kullandığı, problem çözme becerilerinin dijital bağımlılığın %15,9'unu ve kaçınma davranışlarının dijital bağımlılığın %11,4'ünü açıkladığı göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin sorunlarıyla problem odaklı başa çıkma becerilerini kazanmalarına yönelik bir ihtiyacın olduğu düşünülmektedir. Anlamlı bir farklılık çıkmasa da araştırmanın nicel boyutundaki Güneydoğu Anadolu'daki öğrencilerin Sosyal Medya Bozuklukluğ Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması

diğer bölgelere kıyasla yüksek bulunmuştur. Bu durumun 6 ve 7 Şubat 2023'te yaşanan Kahramanmaraş depremlerinden sonra yaşanan travma sonrası stres bozukluğu gibi bozukluklarla başa çıkmak için sosyal medyanın kullanımının artması (Kuss vd., 2014) ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Görüşme yapılan ebeveynler ve öğretmenler çocukların yaşları ilerledikçe teknoloji bağımlılığın kurtulacaklarını düşünseler de araştırmanın nicel boyutunda elde edilen veriler öğrencilerin yaşları arttıkça dijital bağımlılıklarının da arttığını ortaya koymuştur ($p<0,05$). Ayrıca görüşme yapılan ebeveynler erkeklerin kızlara kıyasla teknoloji bağımlılığına yatkın olduğunu dile getirmiş olsalar da yine nicel boyutta elde edilen veriler kızların erkeklere kıyasla dijital bağımlılıklarının ve sosyal medya bozukluklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Bu durum toplumsal cinsiyet rollerinden hareketle kızların evde vakit geçirmeleri, erkeklerin ev dışı ortamlarda vakit geçirmelerinin meşru görülmesi ile açıklanabilir. Görüşme yapılan ebeveynler öz-kontrolün, akademik hedeflerin ve spor faaliyetlerinde bulunmanın teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu faktörler olduğunu dile getirmişlerdir. Akgül (2016) ve Yıldız vd., (2018) okul başarısının internet bağımlılığında azalmaya neden olduğunu, Odacı (2013) akademik öz-yeterlik ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve Aycan ve Üzüm (2020) spor yapmayan lise öğrencilerinin internet bağımlılıklarının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca görüşme yapılan ebeveynler teknolojik araçların ekonomik ve teknik olarak erişilebilirliğinin teknoloji bağımlılığına karşı risk faktörü olduğunu ifade etmiştir. Görüşme yapılan öğretmenler ise ekonomik olanaksızlıklar nedeniyle teknolojik araçların öğrenciler için bir vakit geçirme aracı olarak kullanıldığını dile getirmişlerdir. Dijital araçlara erişimin kolay olmasının kullanıcılarının bu araçlardan ayrılmamalarına neden olduğu bilinmektedir (Sargın, 2013). Roberts ve Pirog (2013) da teknolojik araçlara erişilebilirliğin aşırı kullanımın tetikleyicisi olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın nicel boyutundan elde edilen veriler incelendiğinde öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre dijital bağımlılıklarının ve sosyal medya bozukluklarının değişmediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer taraftan akademik başarı ve öz-denetim -nitel boyuttaki ebeveynlerin ifadelerine paralel olarak- öğrencilerin dijital bağımlılığında anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Akademik başarısı yüksek olanların düşük olanlara ve özdenetimi düşük olanların orta ve yüksek olanlara, özdenetimi orta olanların yüksek olanlara

kıyasla dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları daha yüksektir. Ayrıca öz-denetimin bu araştırmadaki diğer bağımsız değişkenlere kıyasla en yüksek oranda yordayıcı olduğu (%22,7) bulunmuştur. Yetersiz öz-denetim ergenlerin teknoloji kullanımlarını yeterince izlememesi, kullanım davranışlarını yargılamaması ve dengeli kullanamamasıdır (Caplan, 2010). Teknolojinin yetersiz öz-denetim ile kullanılması ergenlerin okul yaşamının, aile ve sosyal çevre ilişkilerinin zarar görmesine ve aşırı kullanıma neden olmaktadır.

Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Mikro, Mezzo ve Makro Düzeydeki Önerileri

Katılımcılara ergenlerin aşırı teknoloji kullanımlarını nasıl kontrol alabileceklerine ilişkin önerileri sorulmuştur. Katılımcılar mikro düzeyde ergenlere, mezzo düzeyde aileye ve okula yönelik önerilerde bulunmuşlar ve makro düzeyde ise devletin oynayacağı roller üzerine değerlendirmeler yapmışlar ve önerilerde bulunmuşlardır.

Görüşme yapılan öğrenciler akranlarının yaşları ilerledikçe teknoloji kullanımlarını kontrol altına alabileceklerini, öz-farkındalıklarını ve iradelerini geliştirmelerinin önemli olduğunu, olumsuz bir yaşantı sonucunda öğrenmenin de etkili olduğunu dile getirmiş, spor, hobi gibi sağlıklı serbest zaman aktivitelerine yönelmelerini önermişlerdir. Öğretmenler de öğrenciler gibi farkındalık sahibi olmanın, olumsuz yaşantıların ve sosyalleşmenin ergenlerin teknoloji kullanımlarını olumlu yönde değiştirebileceğini dile getirmişlerdir. Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından öğretmenlerle gerçekleştirilen araştırmada öğretmenler çocukların sevdikleri aktivitelere yönlendirilmelerinin çocukları teknolojik araçları kullanmaya karşı koruyucu bir rol oynayacağını dile getirmişlerdir. Ayrıca bu araştırmada görüşme yapılan öğretmenler öğrencilerin teknolojiyi tüketen rolünden üreten rolüne geçmeleri, bunun ise erken yaşlarda yapılabileceği vurgusunu yapmışlardır. Ebeveynler çocukların spor, yazılım öğrenme gibi faaliyetlerle serbest zamanlarını doldurduklarında teknolojiden uzak kalacaklarını düşünmektedir. Bunlara karşın görüşme yapılan öğrencilerin teknoloji kullanım motivasyonları incelendiğinde teknolojiyi daha çok eğlenmek için kullandıkları görülmektedir. YouTube’da paylaşılan eğitim videolarını izleyerek akademik çalışmalarına destek kaynak oluştursalar da bilgisayarın temel programlarını kullanma, bilgisayar bir hata verdiğinde çözme gibi bilgi ve becerileri yüksek değildir. Prensky (2001) tarafından dijital yerli olarak

tanımlanan Z kuşağı her ne kadar teknoloji dünyasının yerlileri olsalar da teknolojik araçları ağırlıklı olarak eğlenme, kaçış gibi motivasyonlar odağında kullanmaları öğretmenlerin ergenlerin teknolojiyle ilişkilerinin tüketici rolünde olduğuna ilişkin ifadelerini doğrular niteliktedir. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz enformasyon dünyasındaki personel altyapısının sahip olması beklenen nitelikleri karşılamaları için teknolojiyi yeni gereklilikler bağlamında kullanabilmelerine ihtiyaç vardır (Kutlu ve Taban, 2007). Bu da görüşme yapılan öğretmen ve ebeveynlerin de ifade ettiği gibi dijital oyunları, yazılımları yazabilen kişiler olmalarıyla gerçekleşecektir. Türkiye Vizyon 2023 strateji belgesi ile sürdürülebilir kalkınmaya vurgu yapmakta ve belgede dijital dönüşüme ayak uydurabilmek için bilgi ve iletişim teknolojileri altyapısının güçlendirilmesi hedefi bulunmaktadır (Kaya, 2022). Eğitim kurumlarının, teknolojiyi bilinçli kullanan bireyler yetiştirmesi hem ülkenin işgücüne katkı sağlayacak hem de sağlıklı bir toplum oluşmasına yardımcı olacaktır. UNICEF ve SAP iş birliği ile Türkiye’de okullarda uygulanan Beceri Geliştirme Programı kapsamında öğrencilerin tasarım, bilim ve sanat alanlarında yenilikçi beceriler kazanmaları hedeflenmektedir. Bu program geleneksel ders metodlarına kıyasla uygulamalı bir şekilde yürütülmesi nedeniyle öğrencilerin ilgisini çekmektedir (UNICEF, 2022). Ayrıca değişen dünyada, gelecekte gerekli olacak becerileri kazanabilmeleri için MEB ve UNICEF iş birliği ile Mesleki Beceri Seferberliği kampanyası başlatılmıştır (UNICEF, 2023). Bu tür çalışmalar öğrencilerin potansiyel bilgi ve becerilerini geleceğin istihdam alanlarına uygun değerlendirilmesine olanak sağlayarak teknolojinin sadece tüketicisi değil üreticisi olmalarına yardımcı olmaktadır, ancak bu çalışmalar proje olup yaygın eğitim müfredatında yer almamaktadır. Okul öncesinden ortaöğretim son sınıfa kadar kayıtlı yaklaşık 20 milyon öğrencinin (MEB, 2022) de yenilikçi öğretim metotları ile yeni çağın bilgi ve becerilerini kazanmaları gerekmektedir.

Öğrencilerden biri diğer katılımcılardan farklı olarak ruh sağlığı uzmanlarından yardım almayı önermiştir. Bunu yalnızca bir öğrencinin ifade etmesi dikkat çekicidir. Bu durum toplumun ruh sağlığı hizmetlerine ilişkin tutum ve bilgileri ile açıklanabilir. Türkiye’de teknoloji bağımlılıkları üzerine hizmet veren kamu, özel ve sivil toplum kuruluşlarının çeşitli birimleri bulunmaktadır, ancak katılımcıların bunlardan herhangi birine ilişkin bir öneride bulunmamalarının teknolojik bağımlılıkları bir ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirmediklerini, bu birimlerin hizmetlerini bilmediklerini ve ruh sağlığı

alanından hizmet almanın etiketleyici olabileceği şeklindeki düşüncelerinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Buna paralel olarak Bağımlılıkla Mücadele Alt Çalışma Grubu Raporu'nda (2017) teknoloji bağımlılığı kavramının açık bir şekilde tanımlanmadığı, teknoloji bağımlılığı hakkında bilgilendirme içeren internet sitelerinin bilinirliğinin az olduğu, ülke genelinde teknoloji bağımlılığının durum tespitini belirlemeye yönelik çalışmalara gereksinim olduğu, ilgili kurum ve kuruluşların işbirliğinin istenen seviyede olmadığı, Türk kültürüne uygun, bağımsız bir oyun derecelendirme kuruluşu ve sisteminin olmadığı belirtilmiştir. Karakaya (2021)'nın 307 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin yalnızca ikisi (%0,7) bilgisayar ve internet kullanımını düzenlemek için profesyonel psiko-sosyal destek aldığı bildirilmiştir. Hindistan'da ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin %47,3'ünün herhangi bir ruhsal sorun ya da telefonun aşırı kullanımı nedeniyle yardım alma ihtiyacı duyduklarını ifade etmiştir (Jamir, vd., 2019). Aşırı ve kontrol edilemeyen teknoloji kullanımı ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Ergenler henüz tam psikolojik olgunluğa erişmemiş olmaları ve öz kontrollerini düzenleyemediklerinden teknoloji bağımlılığına ve olumsuz sonuçlarına karşı savunmasızdırlar (Mun, 2024). Nitekim teknoloji bağımlılığına yönelik uygulamaları şekillendiren politika belgeleri incelendiğinde teknoloji bağımlılığına yönelik bilgilendirici çalışmalara daha çok vurgu yapılsa da koruyucu-önleyici ve tedavi edici çalışmalara ilişkin planların kapsamlı ve detaylı bir şekilde hazırlanması ve uygulanmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı gelişmeden önlemek kamu sağlık hizmetlerinin finansmanı açısından daha ucuzdur, çocuk ve gençler başta olmak üzere toplumun morbiditesini azaltmaya, yaşam kalitesini ve refahını artırmaya ve sağlık hizmetlerine binen yükü azaltmaya yardımcı olacaktır (O'Connell, Boat ve Warner, 2009; Kuss, 2018). Türkiye'de 2010'lu yıllara değin genç nüfusun artan internet kullanımı nedeniyle aileler çocuklarının yaşadıkları sorunları tedavi edebilecek merkezleri aramaya başlamışlardır (Arısoy, 2009, s. 66). Yıllar içinde resmi ve özel hastaneler, danışmanlık merkezleri açılmıştır. Diğer ülkeler incelendiğinde ise ABD, Avrupa ve uzak doğuda teknoloji bağımlılığı sorunu yaşayan insanlara yardım etmek amacıyla daha erken tarihlerde birçok kliniğin açıldığı ve geliştiği görülmektedir (Freeman, 2008). Almanya'da oyun bağımlılığı da dahil olmak üzere İnternet ile ilgili bozukluklar için uzmanlaşmış hizmetlerin sayısı 2008'den 2015'e dört kat artmıştır

(Petersen vd., 2017). Hong Kong'da, aşırı oyun oynamayla ilgili yardım arama vakaları 2016'da 2015'e kıyasla %60'ın üzerinde artmıştır (Rumpfh vd., 2018). Japonya'nın Tokyo kenti yakınlarındaki Ulusal Hastane Organizasyonu Kurihama Tıp ve Bağımlılık Merkezi, 2011 yılında Japonya'da oyun bozukluğu için ilk uzman tedaviyi sağlamaya başlamıştır (Saunders vd., 2017). Diğer yandan Türkiye'de Sağlık Bakanlığı'nın Stratejik Planlarında bağımlılık yapıcı maddeler/ürünler ifadeleri yer alırken, teknoloji bağımlılığı ifadesinin yer almadığı ve Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı'nda teknoloji bağımlılığı ifadesinin yer almadığı, ancak davranışsal bağımlılık kavramının sınırlı sayıda da olsa yer aldığı görülmektedir.

Öğrenciler ergenlerin teknoloji kullanımlarında ebeveynlerin oynayacakları rolün büyük olduğunu belirtmiştir. Ebeveynlerin çocukları ile vakit geçirmesi, çocuklarını tanınması, iyi iletişim kurması ve ilgilenmesinin önemli olduğunu dile getirmişlerdir. Bunların gerçekleşmesi için Öğrenci 6 ailelerin bilinçli olması gerektiğini, ebeveynlerin kullandıkları dilin ve sergiledikleri tutumun belirletici olduğunu ifade etmişlerdir. Öğretmenler de öğrencilere paralel olarak ailenin rolünün önemli olduğundan, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin geliştirilmesinin gerekliliğinden bahsetmişlerdir. Ebeveynler de öğretmenler ve öğrenciler gibi ailenin oynadığı rolün okuldan daha büyük olduğunu düşünmektedir. Bu noktada çocukla ebeveyn arasında kurulan ilişkinin, iletişimin önemli olduğunu dile getirmişlerdir. Ergen ve ebeveynleri arasında kurulmuş iyi bir ilişki sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır (Bilgin vd., 2020; Bloemen ve De Coninck, 2020). Diğer yandan zayıf bir ilişki ergenin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminsizliğiyle ilişkili olarak teknolojik araçları bağımlılık oluşturacak şekilde kullanma eğilimini artırmaktadır (Sun vd., 2020). Görüşme yapılan ebeveynler çocuğun teknoloji ile kurduğu ilişkide ailenin kontrolüne, ailenin çocuk küçükken koyduğu kurallara vurgu yapmışlardır. Çocukların erken yaşta dijital teknolojilere ilişkin alışkanlıklarını ve tutumlarını şekillendirmede ebeveynlerin rolü oldukça önemlidir (Ihmeideh ve Alkhaldeh, 2017). Ebeveynlerin teknoloji kullanımı çocukların kullanımına rehberlik edeceğinden ebeveynlere danışmanlık yapılması ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi önemlidir (Kaya ve Pazarcıkcı, 2023). Bu noktada Gao vd., (2023) sosyal hizmet uzmanlarının güçlendirme teorisinden yola çıkarak bireyler, aileler, akran grupları, okullar ve toplum gibi çeşitli düzeylerde uygulamaların yapılması gerektiğini ifade etmiştir.

Ergenlerle gerçekleştirilen diğer araştırmalarda yapılan görüşmelerde ergenler kendilerinin bağımlı olmadıklarını ve kendilerini kontrol edebildiklerini dile getirmekte, ebeveynleri de çocuklarının sadece oyun oynadığına ve öz-kontrollerinin olduğuna yönelik ifadelerde bulunmaktadır. Bu ifadeler ebeveynlerin çocukların dijital dünyadaki faaliyetlerini tam ve doğru bir biçimde anlayamadıklarını, ergenlerin gelişim dönemlerine ilişkin daha az bilgiye ve anlayışa sahip olduklarını göstermektedir (Gao, vd., 2023). Bu araştırmanın nitel boyutunda görüşülen kimi ebeveynler (Ebeveyn 5, Ebeveyn 8) de çocuklarının teknoloji kullanımının aşırı olmadığı ve amaç odaklı olduğu için akademik olarak zarar görmediklerini dile getirmişlerdir. Bunlar ebeveynlerin hem teknoloji hem de çocukların gelişimleri ve ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmaları gerektiğine bir işaret olabilir. Öğretmenler ebeveynlerin bilgi sahibi oldukça çocuklarına olumlu yönde etki edeceğine ve ebeveynlerin rol model olması gerektiğine değinmiştir. Ayrıca Ebeveyn 2 de ebeveynlerin teknolojik araçlara karşı ilgi sahibi olmasalar da bilgi sahibi olmaları gerektiğini ifade etmiştir. Öğretmenler ebeveynlere yönelik MEB ve halk eğitim tarafından sunulan aile eğitimlerini değerlendirmiştir. Ebeveyn 1 anne-çocuk eğitimlerine katıldığını ve bundan oldukça faydalandığını belirtmiştir. Öğretmen 6 bu eğitimlerin etkili olduğundan ancak katılan ebeveyn sayısının az olduğundan özellikle babaların katılımının düşük düzeyde kaldığından bahsetmektedir. Birçok toplumsal sorunun altında köklenmiş bir biçimde yer alan toplumsal cinsiyet eşitsizliği teknoloji bağımlılığı konusunda da aile içi ilişkiler bağlamında kendini göstermektedir. Araştırmanın katılımcılarının ifadelerinde görüldüğü gibi anneler çocukları ile ilgilenmekte, babalar geri planda ilgisiz bir rolde kalmaktadır. Öğretmen 1 ise velilere yönelik okullarda verilen eğitimlerde ebeveynlerin çalışma saatleri ile çakışması nedeniyle güçlük yaşandığını söylemiştir. Ebeveynlere yönelik eğitimlere katılımların artırılmasında Öğretmen 4'ün ebeveynlere sosyal medya uygulamaları üzerinden erişilmesi önerisi daha kapsayıcı bir alternatif olabilir. Bu noktada Bilgi İletişim Teknolojileri Kurumu'nun (BTK) eğitimleri bir araç olarak görülebilir. BTK ebeveynlere yönelik dijital eğitim içerikleri bulunmaktadır. Eğitimler incelendiğinde katılımın nüfusa oranla oldukça düşük olduğu görülmektedir. 2024 yılı başı itibariyle "Google Dijital Ebeveynlik" eğitiminden 7.5 bin, "İnternet Kullanımında Ebeveyn Çocuk İlişkisi" eğitiminden 6.6 bin katılımcı yararlanmıştır. Türkiye'de yaklaşık 22.5 milyon çocuk (TÜİK, 2022) olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu rakamların

artmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ebeveynlere yönelik bilgi içeriklerinin hem yerelden hem de dijital ortamlardan sunulması için mevcut eğitim merkezlerinin desteklenmesi, sayıca çoğaltılması ve görünürlüğünün artırılması gerekmektedir.

Görüşme yapılan öğrenciler okulun rolünün de önemli olduğunu ancak ebeveynlerin oynayacağı rolden daha az etkili olacağını düşünmektedir. Katılımcıların ifadelerine göre ebeveynlerin rolleri ön planda değerlendirilmiş olsa da okullar ergenlerin günlerinin yaklaşık üçte birini geçirdikleri, sağlıklı davranışın geliştirilmesinde önemli bir rolü bulunan alanlardır (Johnson ve Edwards, 2020). Dolayısıyla okullarda gerçekleştirilecek faaliyetler öğrencilerin alışkanlıklarını ve gelecekte sergileyecekleri davranışları belirlemektedir. Ayrıca okullar öğrenciler, ebeveynler ve personel gibi toplumun önemli bir bölümüne temas edilebilecek önemli alanlardandır. Teknoloji kullanımının yüksek olduğu ülkelerden biri olan Çin'in Hong Kong bölgesinde önleme programları kapsamında halkın farkındalığını artırmak ve dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmek hedeflenmiş, bu doğrultuda okul temelli çalışmalarla öğrencilerin yanı sıra ebeveynler ve öğretmenler de çalışmalara dahil edilmiştir (Chong vd., 2019). Bu araştırmanın nicel boyutunda anadolu lisesi öğrencilerin aşırı kullanımlarının ağırlıkta olduğu ve fen lisesi öğrencilerinin teknoloji kullanımlarının hayatlarının akışını diğer okuldaki öğrencilere kıyasla daha çok etkilediği, kolej/temel lise öğrencilerinin bağılıklarının yani teknolojik araçları bırakamama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca meslek lisesi öğrencilerinin diğerlerine kıyasla daha düşük düzeyde problem çözme becerilerine ve rasyonel problem çözme stiline, daha yüksek düzeyde dikkatsiz-dürtüsel problem çözme stiline sahip olduğu görülmüştür. Özellikle sınıflara göre nicel bulgular incelendiğinde 12. sınıf öğrencilerinin, 10. sınıflara, 11. sınıf öğrencilerinin 9. ve 10. sınıflara, 9. sınıf öğrencilerinin 10. sınıflara kıyasla aşırı kullanımlarının olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Katılımcılar okullarda gerçekleştirilen bilgilendirme çalışmalarının, seminerlerin etkili olmadığını düşünmektedirler (*Yani teknoloji bağımlılığı ile ilgili konferanslar yapılıyor onların da etkili olduğunu düşünmüyorum. Öğrenci 4*). Ayrıca öğretmenler rehberlik servisinin faaliyetlerini değerlendirmiş ve rehberlik servisinde veli ve öğrencilerle yapılan çalışmaların öğrencilerin ilgisizliği ve öğretmenlerin takip etmemesi nedeniyle sürdürülebilir olmadığından, rehber öğretmen sayısının az oluşunun öğrencileri takip etme noktasında sınırlayıcı bir etmen olduğundan bahsetmiştir. Bu bağlamda okullarda

rehberlik servisinin güçlendirilmesi için sosyal hizmet uzmanlarının istihdamı ile yaşanan sınırlılıkların genişletilmesine yardımcı olunabilir. Görüşme yapılan öğretmen ve ebeveynlere sosyal hizmet uzmanlarının okullarda yer almasına ilişkin sorular sorulmuş, öğretmenler sosyal hizmet uzmanlarının aile ile çalışma noktasında eksik kalan noktaları tamamlayacağı, öğretmenlere ve idari personele yönelik de çalışmalar yürüteceğinden bahsetmiştir. Nitekim literatürde de okul danışmanlarının teknoloji bağımlılığı olabilecek öğrencileri belirleme ve gerektiğinde danışmanlık hizmetleri ve yönlendirme sağlama ve tüm paydaşlara eğitim sağlamaya hazır olması gerektiğinden bahsedilmektedir (Chibbaro vd., 2019), ancak Türkiye’de okullarda sosyal hizmet uzmanları okullarda istihdam edilmemektedir. Türkiye’de resmi okullarda sosyal hizmet uzmanlarının çalışmasına ilişkin çeşitli akademik ve politik girişimler (Dağ, 2017) bulunsa da resmi olarak istihdam edilmesine ihtiyaç vardır. Bunlara ek olarak rehberlik servisi ağırlıklı olarak sınav kaygısı ve davranış sorunları gibi konulara odaklanmaktadır. Ayrıca okullardaki yüksek öğrenci sayısına karşılık rehber ve psikolojik danışmanların sayısının az oluşu nedeniyle öğrencilerin tamamının ihtiyaçlarının keşfedilmesi ve karşılanması olanaklı olmamaktadır. Bu noktada sosyal hizmet uzmanı ve rehber ve psikolojik danışmanların iş birliği ile kurdukları okul danışmanlığının okul personeline yönelik çalışması bu boşluğu doldurmaya yardımcı olabilir. Rehberlik servisi okul personeline yönelik teknoloji bağımlılığının belirtilerini ve bu belirtileri gördüklerinde yapılacak yönlendirmeleri anlatabilir (Chibbaro, 2019). Rehberlik servisi teknoloji bağımlılığı riski altında olabilecek öğrencilerin belirlenmesine yardımcı olmak için tarama araçlarını kullanabilir. Tarama araçları ile elde ettikleri değerlendirmeleri okul personeli ile paylaşıp, öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik uygulamalar oluşturmaya ya da yönlendirmeler yapmaya başlayabilir. Bu araştırmanın nitel boyutundaki öğretmenlerin ifade ettiği üzere öğretmenler okullarda öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin verileri kişisel çabalarla yapılan gözlem ve anketler üzerinden edinmektedir (*Şimdi bu yüzde tabii öyle bir hesabımız değerlendirmemiz yok ama bir verimiz yok elimizde. Öğretmen 1*). Türkiye’de yaygınlaştırılmış bir tarama çalışması bulunmamaktadır. Halbuki Türkiye’de teknoloji bağımlılığı türünün de içinde bulunduğu bağımlılık çalışmalarını şekillendiren Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı’nda “yerelde sosyal hizmetlerin sunulduğu kuruluşlardan olan sosyal hizmet merkezlerinde

ve okullarda teknoloji bağımlılığına karşı riskli çocuk ve ergenlerin tespit edilmesi ve uygun hizmetin sunulması” hedeflenmiştir, ancak bu hedefe ulaşamadığı söylenebilir. Ne okullarda ne de sosyal hizmet merkezlerinde risk altındaki öğrencilerin tespit edilmesine ilişkin ülke çapında yürütülen sistematik bir çalışma bulunmamaktadır. Diğer ülkelere bakıldığında Japonya’da İnternet Bağımlılığı Testi’nin Japonca versiyonu kullanılmakta ve farklı nüfus gruplarının bağımlılık durumları ortaya konulmaktadır (Seki, vd., 2019). Güney Kore uzun yıllardır dijital bağımlılıkla mücadelede topluma özgü arka plan temel alınarak formüle edilmiş politikalarla hareket etmektedir. 2002’den bu yana her yıl ülke çapında bir İnternet bağımlılığı araştırması yürütmekte ve politikalarını bu bulgulara göre şekillendirmektedir (Koh, 2017).

Görüşme yapılan öğrenciler tarafından öğretmenler ve rehberlik servisi tarafından gerçekleştirilmesi beklenen bir diğer konu teknoloji kullanımlarına yönelik bilgilendirme ve uyarılarda -tıpkı ebeveynlerinden bekledikleri gibi- öğretmenlerinin de kullandıkları dilin önemli olduğunu söylemişlerdir (*daha samimi yani diğer öğretmenlerden belki işte öyle insanların konuşması akla yatkın gelir. Öğrenci 9*). Görüşme yapılan öğretmenler de öğrencilere benzer şekilde kullanılan dilin önemli olduğundan bahsetmiştir. Öğretmen 4 telefon kullanımına ilişkin aktarılanların öğrencilerin mantığına uygun aktarılmasının önemine, Öğretmen 2 ise her gün gördüğü öğretmenin söylediklerinin etkililiğini kaybettiğine, bu noktada çocukların sevdiği fenomenler ile anlatımların yapılabileceğine değinmiştir. Öğretmen 2’nin önerisine benzer uygulamaların sayısı sınırlıdır. Chung vd., (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sanal karakterler kullanılarak interaktif bir model ile akıllı telefonun aşırı kullanımının sonuçları hakkında kullanıcıların farkındalıklarını artırmayı hedeflemiştir. Bunun haricinde görüşme yapılan ebeveynler ise teknolojinin kötü yanlarını anlatırken öğretmenlerin kendini öğrenciye sevdirmesi ve dersi dinlemesini sağlaması gerektiğinden, bu noktada öğretmenlerin desteklenmesine yönelik bir öneriden bahsetmiştir. Araştırmalar ergenlerin öğretmenlerinden aldıkları destek ile sorunlu davranışlar arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Vansteenkiste vd., 2012). Öğretmen ve öğrenci arasındaki ilişkinin sıcaklığı ve öğretmenin kontrolünün önemli işlevleri vardır (Luthar, 2006). Öğretmenlerine sıcaklık duymayan ergenlerin duygusal açlıklarını telafi etmek için internet gibi alternatif kaynaklara yöneldikleri bilinmektedir (Jia, vd., 2017). Bu araştırmanın nicel bulguları okula aidiyet arttıkça dijital bağımlılığın ve sosyal medya

bozukluğunun azaldığını ortaya koymakta olup literatürle paralellik göstermektedir. Gökbulut (2019) da lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında okula aidiyet duygusunun teknoloji bağımlılığıyla negatif ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Okula aidiyet duygusunun artması öğrenciler üzerindeki stresi ve okul terkini azaltmakta ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir (Anderman 2003; Adelabu, 2007; Zhang, vd., 2018). Dolayısıyla öğrencilerin eğitim sistemlerinde kalmaları, okula ilişkin olumlu algılar beslemeleri ve nihai olarak teknoloji bağımlılığından korunmaları için okula aidiyet duygularının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Öğretmenler okul öncesi eğitimden itibaren öğrencilerin akılcı ve sağlıklı teknoloji kullanımını öğretecek, sosyal becerilerini de artıracak yeni bir müfredat tasarımı gerekli görmektedir. Eğitim müfredatının değişen çağın ve jenerasyonun ihtiyaç ve dinamiklerine göre yeniden tasarlanması ihtiyacı karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin hakimiyeti düşünüldüğünde çocuk ve ergenlerin sanal ortamlar dışında sosyalleşmeleri, temel ihtiyaçlarını karşılamaları ve beceriler edinebilmeleri için bir ortam olarak okulların ve eğitim müfredatının yapılandırılması üzerine düşünülebilir. Özellikle araştırmanın nitel boyutunda görüşülen öğrencilerin de ifade ettiği gibi teknolojik araç kullanımları okul öncesi dönemde başlamaktadır. Erken yaşta teknolojik araçların kullanılmaya başlanması ergenlik döneminde bağımlılık riskinin artmasına yol açmaktadır (Kaya ve Pazarcıkcı, 2023). Bu noktada okul öncesi dönemlerin de dahil edildiği ve eğitim düzeylerine göre gerçekleştirilen eğitimlerin rolü önem kazanmaktadır. Her ne kadar ebeveynler (Ebeveyn 3, Ebeveyn 4) pandemi sürecinde eğitimin sanal ortamlarda verilmeye başlanmasıyla çocukların bilgisayarla ve telefonla daha fazla vakit geçirdiğini ifade etseler de eğitim sisteminin teknoloji ile sağlıklı bir şekilde harmanlanmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin bazılarının önerdikleri ilk fikir makro düzeyde bazı uygulamaların kapatılmasını ya da kısıtlama getirilmesidir. Öğretmenlerden biri ve görüşme yapılan ebeveynlerin çoğu da erişim engeli konulmasını önermiştir. Öğrenci 5 bu tür uygulamaların işe yaramayacağını, ergenlerle gerçekleştirilecek konuşmalarla kullanımlarının sınırlandırılabileceğini söylemiştir. Bu noktada bilişlerde ve davranışlarda gerçekleşecek kökten bir değişimin cezalamaya kıyasla daha yararlı ve yapıcı bir öneri olduğu söylenebilir. Erişim engelinin olanaklı olmayacağını söyleyen ebeveynler de bulunmaktadır. Nitekim erişim engeli, daha önce birçok ülkedeki

kullanıcılar tarafından bu sitelere veya uygulamalara yasal olmayan yollarla, teknik hilelerle ortadan kaldırılabilmektedir. Teknoloji bağımlılıklarında kimyasal bağımlılıklardaki gibi maddeye erişimin kaldırılması olanaklı değildir. Özellikle giyilebilir bilgisayarların, sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik sistemlerinin kullanımıyla dijital teknolojilerdeki gelişmeler kullanım örüntülerinde, nedenlerinde değişikliklere yol açacaktır (Koh, 2017). Dolayısıyla yeni teknolojilere yönelik problemler ve aşırı kullanımlara, bağımlılıklara da hazırlıklı olmaya ihtiyaç vardır. Görüşme yapılan öğretmenler devletin çocuk ve gençleri bağımlılıktan korumaya ilişkin bir politikasının olmadığını (Öğretmen 5), kapitalizmin bu süreçte hep var olduğunu ve yeni cihazların üretildiğini, sistemde bir değişikliğe gidilmesine ihtiyaç olduğunu (Öğretmen 2) dile getirmişlerdir. Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından öğretmenlerle gerçekleştirilen araştırmada da öğretmenlerden biri teknolojinin bir ahtapot gibi insanların etrafını sardığını ve kurtulma şanslarının olmadığını dile getirmiştir. Sosyal medya uygulamaları ve dijital oyunlar üzerinden tüketim kültürü oluşturularak kullanıcı çocuklar yaratıcı olarak değil tüketici olarak değerlendirilirler, yani tüketim kültürü ile yaratıcı bireyler değil, tüketici bireyler yetiştirilir (Jenkins, 2006). Sosyal medya uygulamalarının ve/veya dijital oyunların içerikleri eğlenceli olarak hissettirilir ve boş zaman etkinliklerini temsil eder ancak kullanıcıların bir meta olarak sömürülmesi prensibine sahiptirler (Buluş ve Buluş, 2020).

Görüşme yapılan ve Ankara'da yaşayan Ebeveyn 1 de halka açık alanlarda sunulan internet hizmetinin çocuklar için zararlı olduğunu dile getirmiştir (*Ya hocam gerçekten otobüse biniyoruz wifi var. Ne gerek var.*). Ebeveyn 1 teknoloji bağımlılıklarında erişilebilirliğin bir yordayıcı olduğunu dile getirmiş olsa da, erişilebilirliğin kaldırılması diğer yönlerden olumsuz sonuçlara yol açabilir. Zira dijital toplum yolunda temel teknolojik araçlara erişimin artırılması birçok ülkenin başlıca hedefleri arasındadır. Ankara özelinde bakıldığında 2024 yılı Nisan ayı itibarıyla çeşitli caddeler, meydanlar, parklar ve belediye yurtlarında olmak üzere 73 Wifi noktası kurulmuştur (Ankara Büyükşehir Belediyesi, 2024). Bu tür fırsatların yaratılması ekonomik ve teknik yoksunluklar içindeki insanların desteklenmesine ve çağı takip etmelerine olanak sağlar. 2020 yılının Mart ayında başlayan Covid-19 Pandemisi ile eğitim faaliyetlerinin sanal ortamlarda gerçekleştirilmeye başlamasıyla ilkokuldan yükseköğretim düzeyine kadar binlerce öğrenci internet ve bilgisayar gibi temel araçları olmadığından ya da kardeşi ile

paylaşımli kullanmak durumunda kaldığından eğitime katılamamıştır (UNICEF, 2023). Diğer yandan çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımlarını engellemek bir çözüm olmamaktadır. Teknolojik araçların engellenmesi çocukların dijital becerilerinin gelişmemesine, yeniliklere uyum sağlayamamalarına ve bunların sonucunda yeni çağın yetişkinlerinden beklenecek işgücünün niteliklerine sahip olamamalarına yol açabilir. Gelecekte teknolojinin işlerin ve boş zaman aktivitelerinin ayrılmaz bir parçası olacağı göz önünde bulundurulursa, teknoloji bağımlılığı ile mücadelenin bir yolunun teknolojiyi kullanmanın engellenmesi olamayacağı düşünülmektedir. UNICEF (2017)'in de vurguladığı gibi “dijital erişim en dezavantajlı konumda olanların yararına olacak şekilde artırılırken, dijital dünya çocuklar için daha güvenli hale getirilmelidir”. Genelde devletin özeldede anne-babaların çocukların dijital araçlara erişimini kısıtlamadan ve yasaklamadan öte bu araçların kullanımının dengelendiği, çocukların risklerden korunduğu ve gelişim dönemlerine uygun kullanım davranışlarının kazandırıldığı yöntemler izlenmelidir (Budak ve Işıkoğlu, 2022).

Görüşme yapılan öğrencilerin ifadelerinde herhangi bir kuruluşa ya da aktöre yönelik öneride bulunmadıkları dikkat çekmiştir. Araştırmacı vakit geçirme alanlarındaki yetersizliklerin nasıl ortadan kaldırılabilceğini, kimlerin bunda rol oynayabileceğini sorduğunda katılımcılar yanıt vermiş ve belediyelerin, bakanlıkların yapabilecekleri birşey olmadığını dile getirmişlerdir. Bu noktada öğrencilerin çevre haklarını bilmedikleri, politika süreçlerine çocuk katılımının olmadığını söylemek olanaklıdır. Yalnızca görüşme yapılan ebeveynlerden biri diğer katılımcılardan farklı olarak somut bir öneri sunmuş, teknoloji bağımlılığı üzerine bir bakanlık kurulmasını önermiştir. Türkiye’de teknoloji bağımlılığına yönelik eğitici-bilgilendirici, koruyucu-önleyici ve tedavi edici politikalar ve uygulamalar bulunmakta ve başta 2017 yılında kurulmuş olan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu (BMYK) olmak üzere birçok kamu, özel ve sivil toplum kuruluşu konu üzerine çalışmalar yürütmektedir. BMYK’ya benzer bir yapı Güney Kore’de de bulunmaktadır. Bilim, Bilgi İletişim Teknolojileri ve Gelecek Planlama Bakanlığı Kore'nin baş denetleme organıdır. Bakanlık ayrıca, danışmanları eğitmeyi, İnternet bağımlıları için İnternet bağımlılığı teşhis ölçeğini geliştirmeyi, çeşitli yaş grupları için danışmanlık programları geliştirmeyi, yıllık bir anket yönetmeyi amaçlayan Ulusal Bilgi Toplumu Ajansı adlı bağlı bir kuruluş bünyesinde bir İnternet bağımlılığı müdahale merkezi kurmuştur (Koh, 2017). Diğer ülkelerdeki bu tür

hizmetler incelendiğinde BMYK'nın politika ve uygulamalarını geliştirmesine ve etkili bir şekilde uygulamasına yönelik bir ihtiyacın olduğu ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı çocukları tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunudur ve çocukların korunması gerekmektedir, fakat Türkiye'de çocukların korunmasına ilişkin temel bir kanun olan ve 2005 yılında kabul edilen 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu'nda çocukların teknoloji bağımlılığından korunmasına ilişkin herhangi bir ifade yer almamaktadır. Çocuk Koruma Kanunu gibi temel bir kanunda teknoloji bağımlılığı odağında bir düzenlemeye gidilmesine ihtiyaç vardır. Çocukların teknoloji kullanımı yalnızca bağımlılık değil, ihmal ve istismar anlamında da önemli riskler içermektedir. Diğer ülkelerin uzun yıllardır yasal düzenlemelere sahip olduğu görülmektedir. Örneğin Tayvan, çocuklarının aşırı elektronik cihaz ve internet kullanımı sonucunda bağımlılığa ulaşmaları durumunda ebeveynlerin 1595 ABD Doları ceza ödemesini gerektiren "Çocuk ve Gençlik Refahı ve Korunması Yasasını" revize etmiştir (Interior & Taiwan China, 2012). İspanya Sağlık Bakanlığı'nın mevcut Ruh Sağlığı Stratejisi, ruh sağlığı alanında Ulusal Sağlık Sisteminin karşı karşıya olduğu 14 zorluktan biri olarak teknolojik bağımlılıkları belirlemiştir (Chóliz vd., 2017). 2003 yılında Tayland'da hükümet tüm oyun sunucularının akşam 22.00 ile sabah 6.00 arasında kapatıldığı bir önlem kararı oluşturmuştur (Koh, 2017). Bu uygulamalar incelendiğinde Türkiye'de teknoloji bağımlılığı politikalarına ağırlık verilmesine yönelik ihtiyacın belirgin olduğu görülmektedir.

Grup Çalışmasına İlişkin Tartışma

Bu araştırmada grup çalışması 13 öğrenci ile 7 hafta boyunca öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık kazanmaları için gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmasında teknolojik araç kullanım amaçları, teknolojik araç kullanımının olumlu ve olumsuz etkileri, zaman yönetimi, beden farkındalığı ve sağlıklı yaşama yönelik ipuçları üzerine içerikler sunulmuştur. Grup çalışması sonucunda öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanlar azalmış olsa da, dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozukluklarında anlamlı bir değişim görülmemiştir. Ancak Özdenetim Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Grup çalışması öğrencilerin özdenetimlerini artırmıştır. 7 haftalık süre içerisinde davranış değişikliğinin kazanılamayacağı

düşünüldüğünde öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları puanların değişmemesinin olanaklı olduğu söylenebilir. Örneğin Erol, (2019) tarafından gerçekleştirilen “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-Eğitim Programı”nda (PIKAP) ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltması hedeflenmiş ve etkililiği İnternette Bilişsel Durum Ölçeği-Ergen (İBDÖ-E) ile ölçülmüştür. Sonuçlar anlamlı çıkmış olup, grup çalışmasının etkililiği ortaya konulmuştur. Bu ölçeğin ergenlerin bilişlerini ölçmesi nedeniyle uygun bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir. Erol (2019)'un gerçekleştirdiği grup çalışması sürecinde davranışa kıyasla değişmesi daha olanaklı olan bilişlere odaklanılan ölçek tercihi duruma uygunluk göstermiştir.

Öğrencilerin sözlü ve yazılı değerlendirmeleri incelendiğinde ise grup çalışmasının teknolojik araçlara ayırdıkları sürenin azaldığı ve teknolojinin yaşamları üzerine etkilerini fark etmeye başladıkları görülmüştür. Grup çalışmasının sınırlılığı, öğrencilerin de ifadelerinde yer aldığı gibi haftada bir gün gerçekleştirilmiş olmasıdır. Araştırmanın nitel boyutundaki öğrencilerin ifadelerine benzer şekilde teknoloji, öğrencilerin günlük yaşamında uyandıklarından uyuyana kadar yer alırken, bu grup çalışması gibi teknoloji dışı faaliyetlerin ve sağlıklı teknoloji kullanım davranışlarını öğrenebilecekleri çalışmaların süresi azınlıkta kalmaktadır. Ayrıca yine araştırmanın nitel boyutundaki öğrenci ve öğretmenlerin ifadelerinde de yer aldığı gibi, bu grup çalışmasını ebeveyn ve öğretmenlerin dışında, genç bir liderin yürütmesinin öğrenciler için ilgi çekici olduğu söylenebilir. Bu, grup çalışmasına katılan öğrencilerin grup çalışmasını yürüten kişiyi değerlendirdiği soruya verdikleri yanıtlarda görülmektedir.

Avcı vd., (2023) tarafından bulgular ışığında okullarda teknoloji bağımlılığı gibi sorunların, riskli davranışların önlenmesine yönelik müdahale programlarının akran eğitimi odağında gerçekleştirilmesinin anlamlı bir farklılık yaratacağı konusu üzerinde durmuşlardır. Literatürde teknoloji bağımlılığı türlerine ilişkin mesleki uygulamaların çoğu bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme, gerçeklik terapisini içeren birey ve grup terapilerinden oluşmaktadır. Ayrıca kimi çalışmalarda aileler ve öğretmenler de çalışmalara dahil edilmiştir (Zhong vd., 2011). Young (2011) ise internet bozukluğuna ilişkin özel bir tür BDT geliştirmiştir. Bu model İnternet Bağımlılığı için Bilişsel Davranışçı Terapi Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Addiction (CBT-IA) olarak anılmaktadır. Bu modelde zarar azaltma terapisi ile BDT uygulanmaktadır. CBT-

IA’da ilk hedef çevrimiçi ve çevrimdışı zamanları yönetmek olup, bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup çalışmasında da buna yer verilmiştir. Lu vd., (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada zihin-beden egzersizlerinin ve BDT’nin etkililiğini değerlendirmek için 12 hafta süren çalışmada problemlili telefon kullanımı, olumsuz davranışları ortadan kaldırmaya ve kendi duygu durumlarını tanımaya odaklanma, kendi duygularını yönetmek için kas gevşeme teknikleri ve yönlendirilmiş bilişsel yeniden yapılandırma, bağımlılığın nüksetmesiyle başa çıkmak için kullanılacak teknikler, aşırı akıllı telefon kullanımını değiştirmek ve üstesinden gelmek için kullanılabilecek stratejiler, sağlıksız yaşam tarzını değiştirmek için özel hedeflerin tasarlanması gibi konulara değinilmiştir. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup çalışmasında da öğrencilerin duygularını keşfetmeleri, duygularına odaklanmaları ve kas gevşetme egzersizlerini uygulamaları için bir oturum yapılmıştır.

Türkiye’de Pamuk ve Kutlu (2020) tarafından gerçekleştirilen “Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programı”nda akıllı cep telefonlarının aşırı kullanımın yarattığı olumsuz sonuçlar, ergenlerin hangi durumlarda yoğun kullanımları olduğu, sanal olmayan sosyal faaliyetlerin artırılması için yapılabilecekler, akıllı telefonun aşırı kullanımının yaratacağı aile içi sorunlar, telefonla meşguliyeti azaltacak bir programın hazırlanması gibi konulara odaklanılmıştır. Programın sonunda ergenlik dönemindeki öğrencilerin akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını puanlarında anlamlı bir azalma görülmüştür. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup çalışmasında da öğrencilerin orta ve uzun vadede ne olmak istediklerine ve bunun için kısa vadede ne yapabileceklerine yönelik bir oturum yapılmış, öğrencilerin çalışma programlarını bu bağlamda kurgulayabilecekleri üzerinde durulmuştur.

Ergenlerle çalışmak önemli olsa da teknoloji bağımlılığının ortadan kaldırılması için yalnızca ergenlerle çalışmak yeterli değildir. Ergenlerin içinde bulunduğu temel sistemlerin özneleri olan ebeveynler ve öğretmenler de çalışmalara dahil edilmelidir. Du vd. (2010), tarafından 12-17 yaşındaki öğrencilerle internet bağımlılığını azaltmak için gerçekleştirilen çok modlu okul temelli sekiz oturumlu grup çalışmasına ebeveynler ve öğretmenler de dahil edilmiştir. Zhong vd., (2011) tarafından internet bağımlısı ergenler ve aileleri için grup çalışması yürütülmüştür. Ergenlerle internetin olumlu ve olumsuz etkilerini inceleme, internet bağımlılığı davranışını değiştirmek için gerçekleştirilen

çalabalara karşı olan direnci ele alma, iletişim becerilerini geliştirme, ebeveynlere sevgi ve hayal kırıklığını ifade etme ve ebeveynleri anlama odağında oturumlar düzenlenmiştir.

Teknoloji bağımlılığına yönelik koruyucu-önleyici ve tedavi edici uygulamalarda kullanıcının alışkanlıklarını, motivasyonlarını ve bilişlerini hedefleyen uygulamalar değişim için daha etkili olmaktadır (Monge Roffarello ve de Russis, 2019). Konuya diğer bir bakışla teknoloji bağımlılığının kökenini oluşturan teknolojik gelişmeler aynı zamanda bağımlılığa yönelik bir çözüm bulmak için de kullanılabilir. Örneğin sanal gerçeklik çalışmaları bilişsel davranışçı terapiye benzer etkiler göstererek oyun oynama bozukluğunda azalmaya yardımcı olmuştur. Literatür incelendiğinde genel olarak teknoloji bağımlılıklarının önlenmesine yönelik çalışmaların çocuğunun okul ortamında çeşitli psikoeğitim programları ile yapıldığını, ancak bilgi teknolojileri kullanılarak yapılan çalışmaların eksik olduğu görülmektedir (Rahayu, vd., 2020). Bu noktada teknoloji bağımlılığına yönelik koruyucu-önleyici, eğitici ve tedavi edici faaliyetlerde teknolojiden çeşitli yöntemlerle yararlanılabilir. Bir örnek olarak yapay zeka destekli bir uygulama olan Addicaid madde bağımlılığı olan kişinin ne zaman nüksetme riski altında olabileceğini tahmin etmek için klinik araştırma bulguları ile makine öğrenmesi analizlerinden yararlanmaktadır (Walravens, 2020'den akt. Rahayu vd., 2020). Bu tür yapay zeka destekli uygulamalar ile teknoloji bağımlılığına yönelik tedavi edici ve koruyucu faaliyetlerde de tasarlanmalı ve uygulanmalıdır. Biyosinyal işleme sistemleri ile kullanıcıların fizyolojik verileri de dahil edilerek yoksunluk belirtilerinin önlenmesi sağlanabilir.

SONUÇ

Teknoloji günden güne insanların yaşamlarının hemen her alanına derin kökler salmaktadır. Öyle ki Türkiye'deki internet kullanıcısı sayısı 2023 yılında 71,38 milyon (nüfusun %83,4'ü) iken 2024 yılının Ocak ayında 74,41 milyona (nüfusun %86,5'i) ulaşmıştır. Ayrıca yine 2024 yılının ilk aylarında Türkiye'de 57,5 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu kullanıcıların en az 3,2 milyonu 18 yaş altındaki kullanıcılardan oluşmaktadır. Çocukların ebeveynlerinin hesaplarını kullandıkları, yaş bilgilerini gerçekçi bir biçimde ifade etmedikleri veya üye olmaksızın kullandıkları gibi durumların olduğu da dikkate alındığında daha fazla çocuğun sosyal medya kullanıcısı olduğu söylenebilir. 2024 yılı Ocak ayı verilerine göre dünya üzerinde herhangi bir

cihaz aracılığıyla internette geçirilen süre ortalama 6 saat 40 dakikadır. 16-24 yaş aralığındaki nüfus grubun için bu saat ortalama 7 saat 19 dakikaya ulaşmaktadır. Teknolojinin üstel oranda gelişmesi ve yaygınlığının artması eğitim, sağlık, gündelik yaşam, iş yaşamı gibi birçok alanda kullanıcıların işini kolaylaştırırsa da beraberinde getirdiği kimi sorunlar vardır. Dijital araçlardan üretilen verilerin izleme ve denetim amacıyla kullanılması insanların profillerinin oluşturulmasını ve gözetim kapitalizmini (Zuboff, 2019), verilerin korunması ile ilgili sorunlar kişisel verilerin ihlalini (Boyd ve Crawford, 2012) yaratmaktadır. Bu sorunlardan bir diğeri ise teknolojinin aşırı ve problemlili kullanımı ve teknoloji bağımlılığıdır.

Teknoloji bağımlılığı “insan-makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklardır” (Griffiths, 2000). Teknoloji bağımlılığı teknolojik araçlar üzerine aşırı zihinsel uğraş, daha fazla kullanma isteğini doyuramama anlamına gelen tolerans, teknolojik araçları kullanamama durumunda yaşanan yoksunluk belirtileri, teknolojik araçları kullanmayı bırakma ya da azaltma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması, teknolojik araç kullanımı nedeniyle gerçek yaşam aktivitelerini ihmal etme, teknolojik araç kullanımı nedeniyle kişiler arası ilişkilerde sorun yaşama, teknolojik araç kullandığı süre ve sıklık hakkında etrafındakilere yalan söyleme, teknolojik araç kullanımının olumsuz etkilerine rağmen kullanmaya devam etme ve olumsuz ruh hallerinden kaçınmak için teknolojik araç kullanma bileşenlerinden oluşmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı bir şemsiye terim olup internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı (Instagram bağımlılığı, TikTok bağımlılığı vb.), dijital oyun bağımlılığı gibi alt türleri içermektedir. Teknolojik araçların içerdiği birden fazla özellik nedeniyle bağımlılık türlerini birbirinden ayırmak kimi zaman olanaklı olmamaktadır. Örneğin akıllı telefon bağımlılığı kullanıcının akıllı telefon cihazına olan bağımlılığını ifade etse de bu bağımlılığında altında yatan başka bağımlılık türleri olabilir. Zira akıllı telefon sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar gibi içeriklere ve internet erişimine sahip olduğu için birden çok bağımlılık yapıcı unsuru içermektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlar üzerinden erişilen sosyal medya uygulamalarına yönelik bağımlılıkların ayrıca ele alınmasının uygun olacağı, akıllı telefon bağımlılığı şeklinde bir genelleme yapılmasının durumun hatalı bir biçimde değerlendirilmesine neden olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada özel bir tür bağımlılığa odaklanmadan önce ergenlerin teknoloji kullanımları keşfedilmiş ve problemlili ve aşırı kullanım düzeyinde olduğu

düşünülen tür/türler özelinde nicel boyut tasarlanmıştır. Böylelikle geçerliğin artması ve sistematik hatanın azaltılması hedeflenmiştir. Ayrıca bu çalışmada diğer araştırmalara kıyasla çalışılan örneklem büyüklüğünün ergenlerdeki teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğunu daha güçlü bir şekilde temsil ettiği söylenebilir. Diğer yandan bu araştırmanın önemli zorluklarından biri kullanılan ölçek sayısının fazla olmasıdır. Bu durumun öğrenciler için anket yorgunluğuna neden olduğu tahmin edilmektedir. Anket yorgunluğu verilen yanıtların içtenliğini etkileyeceği için araştırmanın hata oranını artırmaya neden olmaktadır. Bunu tespit edebilmek için soru formlarına üç adet kontrol sorusu eklenmiş ve bu sorulara verilen yanlış yanıtlara sahip kullanıcıların yanıtları analiz dışı edilmiştir.

Karma yöntemle ilişkin sonuçlar

Araştırmanın nitel boyutunda ergenlerin teknoloji kullanımlarını keşfetmek, problemleri kullanımların ardında yatan nedenleri anlamak ve problemleri kullanımların biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik etkilerini ortaya koymak amacıyla 25 öğrenci 7 öğretmen ve 8 ebeveyn ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel boyutunda ise 1971 öğrenci soru formunu eksiksiz olarak doldurmuştur. Nicel boyuttaki öğrencilerin %15,2'sinin yüksek, %68,9'unun orta ve %15,8'inin düşük düzeyde dijital bağımlılığa, %15,7'sinin yüksek, %65,3'ünün orta ve %19'unun düşük düzeyde sosyal medya bozukluğuna sahip olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutundaki öğrenciler ise teknoloji kullanımlarını amaçlı kullanımdan bağımlılığa kadar çeşitli düzeylerde olduğuna ilişkin değerlendirmelerde bulunmuştur.

Teknoloji bağımlılığına zemin hazırlayan ve bağımlılığı pekiştiren pek çok risk faktörleri bulunmaktadır. Bunlar biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik başlıkları altında değerlendirilebilir. Biyolojik faktörler altında cinsiyet, yaş gibi değişkenler yer almaktadır. Bu araştırmanın nicel boyutunda görüldüğü gibi kız öğrenciler erkek öğrencilere ve yaşı büyük olan ergenler küçük olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğu bulunmaktadır. Psikolojik faktörler altında ruhsal hastalık, öz-denetimin düşük olması, problemlere olumsuz yönelim, dürtüsel yönelim ve kaçınmacı yönelim yer almaktadır. Ruhsal hastalığa sahip ergenler ruhsal hastalığı olmayanlara kıyasla, özdenetim becerileri düşük olanlar yüksek olanlara kıyasla dijital bağımlılığa ve sosyal medya bozukluğuna yatkındır. Problem

çözme yönelimleri olumsuz, dürtüsel ve kaçınmacı oldukça dijital bağımlılık ve sosyal medya bozukluğu artış göstermektedir. Ergenler yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak amacıyla sanal platformlarda vakit geçirmektedir, ancak bu davranış problem odaklı bir sorun çözme becerisine sahip olmadıklarını, sorunlarla duygu odaklı baş ettiklerini göstermektedir. Nitekim araştırmanın nicel kısmında da probleme olumsuz yönelimin dijital bağımlılığın %16'sını, kaçınmacı yaklaşımın %11,4'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu baş etme yönteminin benimsenmesi sorunlarla karşılaşıldığında tekrar teknoloji kullanımı ile sonuçlanmakta ve aşırı kullanımı pekiştirmektedir. Bunun sonucunda teknoloji bağımlılığı riski doğmaktadır. Nitekim nicel boyutta sosyal medyada, iletişim platformlarında ve yayın platformlarında uzun süre vakit geçirenlerin kısa süre vakit geçirenlere kıyasla dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğu daha yüksek bulunmuştur.

Aile üyeleri ile kurulan sağlıklı ilişkiler, ebeveynlerin demokratik tutum sergilemesi, spor yapmak, mahallede oyunlar oynamak, akademik başarının yüksek olması gibi durumlar dijital bağımlılığa ve sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. Genel olarak öğrencilerin vakit geçirdikleri mekanların sayısı ve çeşitliliği oldukça sınırlıdır. Sanal dünya çeşitli sosyo-ekonomik düzeydeki, illerdeki ergenlerin başlıca eğlenme, sosyalleşme, vakit geçirme, kaçış alanı olarak ikamesiz bir yere sahiptir. Yerel yönetimler bu noktada önemli aktörlerdendir, fakat katılımcıların ifadelerinde yerel yönetimlerin yapabilecekleri faaliyetlere değinmedikleri dikkat çekicidir. Spor ve hobi gibi gerçek dünya etkinlikleri hem ergenlerin biyo-psiko-sosyal gelişimleri için sağlıklı hem de teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %14,8'i hiç egzersiz yapmamaktadır ve %44,1'i bir hobiye sahip değildir. Spor yapan öğrencilerin yapmayanlara kıyasla dijital bağımlılığı ve sosyal medya bozukluğu daha düşük bulunmuştur.

Teknoloji bağımlılığına karşı hem risk faktörlerinden hem de koruyucu faktörlerden birisi teknolojik araçların kendisidir. Teknolojik donanımlar, sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar gibi yazılımlar ve internet siteleri insan davranışlarını öğrenecek şekilde tasarlanmakta, öğrenilen veriler insanların bu araçlarda daha çok vakit geçirmesi için kullanılmaktadır. Kar amacı güden şirketlerin ürünleri olan bu araçlar için insanlar bir tüketici nesne olarak görülmektedir. Nitekim katılımcı öğretmenlerin

ifadeleri öğrencilerin tüketici rollerine odaklanmış, bu rolden sıyrılıp üreten rolüne geçmeleri için önerilerde bulunmuşlardır.

Araştırmanın nitel boyutundaki öğrenciler teknolojik araç kullanımları sonucu biyolojik, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik olarak nasıl etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak bedenlerinde ağrı/uyuşma, gözlerde kızarıklık, uykuyu erteleme gibi fiziksel, duygu durumun değişmesi, dürtüsellik gibi psikolojik, arkadaşlarla geçirilen vakitte azalma, aile üyeleri ile tartışma, sanal içeriklerden etkilenme sonucu arkadaşlık ilişkilerinin etkilenmesi gibi sosyal, ders çalışmaya ayrılan sürenin kısalması, derse geç kalma, akademik ertelemecilik, dikkat dağınıklığı gibi akademik ve faturanın yüksek gelmesi, oyun içi harcamalar gibi ekonomik sorunlar yaşamaktadırlar. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %13,5'i çoğu zaman sosyal medya kullanım isteği nedeniyle gerçek dünyadaki aktivitelerini ihmal etmektedir, %19,8'i sosyal medya kullanımı nedeniyle kişiler arası ilişkilerinde sorunlar ve %16,6'sı sosyal medya kullanımı üzerine aile üyeleri ile tartışmalar yaşamaktadır.

Araştırmanın nitel boyutundaki öğrenciler sosyal medya kullanımları nedeniyle olumsuz olarak etkilendiklerini fark etmiş ve sosyal medya uygulamalarını silmişlerdir, ancak kimileri oldukça kısa süre içinde tekrar yüklemiştir. Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını telefonlarından silme davranışları incelendiğinde öz-farkındalıklarının gelişmeye başladığı, ancak öz-denetim becerilerinin henüz tam anlamıyla gelişmediği görülmektedir. Araştırmanın nicel boyutundaki öğrencilerin %18'inin çoğu zaman sosyal medyayı daha az kullanma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Öz-denetimin dijital bağımlılığın %22,7'sini yordadığı düşünüldüğünde kazanılması gereken önemli bir beceri olduğu söylenebilir. Ergenlerin henüz prefrontal korteksleri gelişimini tamamlamadığından öz-denetim becerilerinin gelişmemiş olması normal karşılanabilir. Ergenlerin deneyimledikleri bu nüksün arka planında başarılı bir teknolojik üretim yer almaktadır. Kullanıcı davranışlarının öğrenilmesi kişiye özel içerik önerilerinin sunulmasına, sonsuz kaydırma özelliğinin keşfedilmesi kullanımın sonunun gelmemesine, durma noktasının hissedilmemesine neden olarak ergenlerin daha uzun süre sosyal medyada vakit geçirmesi sağlanmaktadır. Bunun sonucunda ise ergenler sosyal medya araçlarına bağımlı hale gelmektedir. Sosyal medya uygulamalarından uzaklaşıldığında yoksunluk krizi başlamakta ve sanal dünyanın hızlı içeriklerine alternatif gerçek dünya etkinliklerinin zayıf kalması da bu sürecin teknolojik araç

kullanımıyla sonuçlanmasıyla son bulmaktadır. Teknolojik araçlardan olumsuz etkilendiklerini fark etmeleri öğrencilerin öz-farkındalığa sahip olduklarını göstermektedir, ancak öğrenciler rahatsızlık yaşasalar da teknolojik araçları kullanmayı sonlandırma şeklinde bir çözüm yolu bulmak yerine kısa bir süreliğine kullanmama ya da fiziksel olarak pozisyon değiştirerek tekrar kullanma gibi sürdürücü davranışlarda bulunmaktadırlar. Sorun her ne kadar sistemselsel olsa da çözüm ağırlıklı olarak öğrencilere ve ailelere düşmektedir. Ebeveynler çocukları ile kurdukları sağlıklı ve güçlü iletişim kalıpları ve demokratik ebeveynlik tutumları ile ergenlerin korunması için başlıca rolü oynayacaklardır. Ayrıca aile aidiyeti arttıkça dijital bağımlılık ve sosyal medya bozukluğu azalmaktadır. Ebeveynlerin dijital ebeveynlik rollerinden kontrol rolü ergenlere uygun bir yöntemle gerçekleştirildiğinde oldukça işlevseldir, ancak genel olarak ebeveynlerin teknolojik donanım ve yazılımlar hakkında sahip oldukları bilginin yeterli olmadığı görülmektedir. Teknolojik okuryazarlık bilgisi olan ebeveynlerin çocuklarını denetlemede ve riskli durumlar karşısında aldıkları tutum bilgisi olmayanlara kıyasla daha yapıcı olmaktadır. Bu noktada ebeveynlerin dijital ebeveynlik bilgi ve becerileri artırılmalıdır.

Diğer yandan teknoloji kullanımı her zaman problemlili olmamaktadır. Teknolojik araçların amaçlı, farkında kullanımı ergenler için zararlı sayılmamakta, hatta bir iş alanı olarak görülmektedir. Öğrenciler için sanal ortamların yeni bir iş alanı olsa da katılımcı öğretmenlerin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere dijital platformlar üzerinden gelir elde etme fikri henüz Türk toplumunun yetişkinleri yani Y ve X kuşakları tarafından kabul edilmiş değildir. Diğer tarafından öğrenciler yani Z kuşağının bir kısmı (bu araştırmada %6,6'sı) ise son yıllarda artan oranda dijital platformlar üzerinden gelir elde eden, bu platformlarda kendilerine iş bulmuş ve meslek edinmiş kişileri rol model alabilmekte ve bu insanların arasında yer alabilmek için çaba göstermektedir. Özellikle uluslararası platformlarda doğan ve Türkiye'de kendine yer bulan esporcu, influencer, YouTuber gibi yeni meslekler ergenler tarafından ilgi çekici olmaktadır. Bu noktada teknoloji her daim olumsuz olarak görülmemesinin ve kötülenmemesinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Teknolojik araçların aşırı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkında olunması ve teknolojiyi problemlili kullananların davranışlarının anlaşılması önemlidir. Ortak bir davranış eşiği ve hatta bilişsel işlev yoktur. Bunun yerine, teknolojiyi ne ölçüde uyumlu veya uyumsuz bir şekilde kullandığını belirleyen kişidir.

Teknoloji bağımlılığı günden güne artan kullanım oranları ve kullanıcı çocuk sayısı düşünüldüğünde, Türkiye'nin ve dünyanın başta çocuk ve genç nüfusunu tehdit eden bir halk sağlığı sorununa dönüşmektedir. Özellikle uzak doğu ülkeleri ve kimi Avrupa ülkesi uzun yıllar önce teknoloji bağımlılığını bir halk sağlığı sorunu kabul etmiş ve teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu-önleyici, eğitici-bilgilendirici ve tedavi edici çalışmalar yürütmeye başlamıştır. Türkiye'de de teknoloji bağımlılığına karşı bu tür çalışmalar bulunsa da katılımcıların ifadelerinden çocukların, ebeveynlerin ve öğretmenlerin Türkiye'de yürütülen koruyucu-önleyici ve tedavi edici hizmetleri bilmedikleri, eğitici-bilgilendirici faaliyetlerin ise yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bu hizmetlerin güçlendirilmesi, hızla değişen teknolojik gelişmelere uygun olarak sürekli güncellenmesi, bilinirliğinin artırılması önemlidir.

Grup çalışmasına ilişkin sonuçlar

Bu çalışmada teknoloji bağımlılığına yönelik eğitici-bilgilendirici çalışmalar kapsamında bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Bir meslek lisesinde öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin farkındalıklarının artırılması için 7 oturum olarak tasarlanan grup çalışması 13 öğrenci ile psikoeğitim türünde, kapalı bir şekilde yürütülmüştür. Çalışma sonunda öğrencilerin dijital bağımlılıkları ve sosyal medya bozukluklarının istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı, ancak öz-denetim becerilerinin güçlendiği görülmüştür. Bunun haricinde üye öğrencilerin anlatımları teknolojik araçlara ayırdıkları süreye ilişkin farkındalık kazandıklarını göstermektedir. Sıklıkla literatürdeki diğer çalışmalarda ergenlere yönelik seminerlerin yapılması önerilse de yeni neslin istek ve ihtiyaçlarına uygun olarak daha dinamik, etkileşimli, dijital unsurlar içeren eğitici-bilgilendirici çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç araştırmanın nitel boyutundaki katılımcıların ifadeleri ile de desteklenmektedir.

Ayrıca Türkiye'de teknoloji bağımlılığının tahmin edilmesi, öngörülmesi ve yıllar içindeki değişiminin izlenmesi noktasında yabancı ülke örneklerinde olduğu gibi ulusal bir ölçme aracının geliştirilmesi ve uygulanması bununla birlikte bir veritabanının oluşturulmasına ihtiyaç vardır. Henüz teknoloji bağımlılıklarını ölçmek için kullanılacak psikometrik araçlar ve kesme noktalarına ilişkin anlayış geliştirilmediğinden bağımlılık, problemlili kullanım ve normal kullanımın kavramsallaştırılmasına ilişkin bir güçlüğü devam ettiği söylenebilir, ancak teknoloji bağımlılığını çeşitli yönleri ile ortaya

koymaya çalışan çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır ve bu çalışmaların sonucunda elde edilen bulgular ölçme araçlarının geliştirilmesi için kullanılabilir.

ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların ergenlerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin görüş ve düşünceleri ile teknoloji bağımlılığına yönelik politikalara, uygulamalara ve araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu kısımda teknoloji bağımlılığına yönelik uygulamalara ve araştırmalara ilişkin somut öneriler sunulmaktadır.

Uygulamalara Yönelik Öneriler

Bu kısımda teknoloji bağımlılığına yönelik mikro, mezo ve makro düzeyde gerçekleştirilecek uygulamalara ilişkin önerilere değinilmiştir.

- Araştırmanın verilerinin de ortaya koyduğu gibi öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, kullandıkları teknolojik araçlar teknoloji kullanımlarındaki farklılıkları oluşturmaktadır. Ergenlerle gerçekleştirilecek bilinçli teknoloji kullanımının kazandırılmasına yönelik programların ergenlerin cinsiyetini dikkate alarak gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ergenlerin buldukları yaş grupları da dikkate alınmalıdır. Üniversite sınavına hazırlanan ve liseye yeni başlayan öğrencilerin birbirinden farklı ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca uygulamalar farklı teknolojik bağımlılık türlerine göre geliştirilmelidir. Örneğin dijital oyunlar sosyal medya uygulamalarından farklıdır, hatta kendi içinde de farklı türlere sahiptir.
- Aile odağındaki uygulamalarda ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarının demokratik olması yönünde eğitici-bilgilendirici çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar yerel yönetimler üzerinden sunulabilir. Ayrıca dijital ebeveynlik becerilerinin artırılmasına ilişkin çalışmalar yapılmalıdır. YEŞİLAY'ın dijital ebeveynlik modülleri yaygınlaştırılarak okullardaki rehberlik servisleri tarafından veli toplantılarında ebeveynlere aktarılabilir. Araştırmanın katılımcılarının önerilerinde olduğu gibi ailelerin ve toplumun bilgilendirilmesi için sanal platformlar üzerinden kullanıcıların profiline uygun, eğitici içerik sunmaları yapılmalıdır. E-devlet üzerinden ebeveynlere yönelik bilgi içerikleri

sunulabilir.

- Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı'nda yer aldığı üzere sosyal hizmet merkezlerinde ve okullarda teknoloji bağımlılığına karşı risk altında bulunan çocuk ve ergenlerin tespiti ve hizmet sunumu için eyleme geçilmelidir. Bu noktada öncelikle alanın uzmanları tarafından Türk kültürüne uygun bir ölçme aracının geliştirilmesine ya da uyarlanmasına ihtiyaç vardır. Ardından Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı işbirliği ile öğrencilerin teknoloji kullanım profillerinin çıkarılması, problemlili teknoloji kullanımı olanların yönlendirilmesi, problemlili teknoloji kullanımı olmayanlara yönelik koruyucu-önleyici faaliyetlerin yürütülmesi gerekmektedir.
- Okullar çocuk ve ailelere ulaşılan önemli alanlardır, dolayısıyla okullarda çocukların teknoloji kullanımlarının keşfedilmesi, risk faktörlerinin belirlenmesi, koruyucu faktörlerin oluşturulması için çalışmalar yürütülmelidir. Bunların gerçekleştirilmesi için devletin okulları ekonomik yönden desteklemesine ihtiyaç vardır. Ayrıca okullarda gerçekleştirilecek uygulamalar için aile, öğrenci ve personelle bir arada çalışmaların yürütülmesi ve sosyal hizmet uzmanlarının resmi olarak okullarda istihdam edilmeleri önerilmektedir.
- Öğrencilerin problemlili teknoloji kullanımlarının başlıca nedenlerden biri serbest zamanlarını geçirecekleri faaliyetlerin sınırlı olmasıdır. Dolayısıyla başta yerel yönetimlerin ergenlerin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, güvenli, erişilebilir ve çeşitli serbest zaman faaliyetlerinin gerçekleştirileceği alanlar oluşturması beklenmektedir. Bunun haricinde katılımcıların önerilerine paralel olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nın müfredat içeriklerine öğrencilerin sosyal becerilerini artırmak için yeni dersler ve uygulamalar eklenmelidir.
- Kullanıcıların beğenilerini algılayarak yeni içerikler sunan algoritmalar tersi yönde bilgi ve yönlendirme eksikliğini kapatmak için kullanılabilir. Bu noktada ülke özelinde bir politika oluşturulabilir.
- Günden güne sosyal medya uygulamalarının, dijital oyunların, internet sitelerinin içerikleri, sayısı, türleri değişmekte ve genişlemektedir. Bu yenilenen sanal dünya bağımlılık alanında çalışan meslek elemanları tarafından güncel

olarak takip edilmeli, bu platformların dinamikleri anlaşılmalıdır. Böylelikle koruyucu-önleyici faaliyetlerin güçlü bir ekip tarafından yürütüleceği söylenebilir.

- Gerçekleştirilen grup çalışmasında öğrencilerin içinde buldukları ergenlik döneminin getirdiği dürtüsellik ile oturumlar gerçekleştirilirken öğrencilerin aktif olarak dinlemedikleri anların olduğu ve üyeler arası olumlu ve olumsuz ifadeleri içeren etkileşimlerin yaşandığı görülmüştür. Bu noktada gerçekleştirilecek grup çalışmalarının ergenlerin dürtüselliklerinin daha çok göz önünde bulundurulduğu içeriklerle hazırlanması önerilmektedir.

Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu kısımda teknoloji bağımlılığın yönelik bilimsel araştırmalara ilişkin önerilere değinilmiştir.

- Teknoloji bağımlılığı olgusunun etraflıca incelenmesi, teknoloji bağımlılıklarını ölçecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının oluşturulması için derinlemesine görüşmelere ihtiyaç vardır. Konunun incelenmesi için psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, doktorlar, politika yapıcılar gibi uygulamanın diğer özneleri ile görüşmelerin gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- Güvenirliği etkileyen faktörlerden ilki olan ölçme aracına ilişkin faktörler bağlamında ölçme araçlarının uzun oluşu önemli bir güçlüktür. Güvenirliği etkileyen diğer bir faktör ise katılımcılara ilişkin faktörler bağlamında öğrencilerin dikkatini vermesi, konsantrasyon gibi durumlar başka bir güçlüğü oluşturmuştur. Bu çalışmada güvenilirliği yükseltmek amacıyla içerdiği madde sayısının olabildiğince az, kapsam geçerliliğinin yüksek olduğu tahmin edilen ölçekler seçilmeye çalışılmış olsa da toplam soru sayısı fazladır. Diğer araştırmalarda daha az sayıda madde bulunan ölçme araçlarının kullanılması önerilmektedir.
- Literatürdeki teknolojinin problemlili kullanım davranışının ölçülmesinde kullanılan ölçeklerin geçerliliğinde yetersizlikler bulunmaktadır. Yeni araştırmalar ile teknoloji kullanım davranışlarını daha yüksek geçerlilik düzeylerinde ortaya konulması önerilmektedir.

- Bu çalışmada görüşme yapılan öğrencilerin kendi aile üyelerini ve öğretmenlerini çalışmaya dahil etmek olanaklı olmadığından aile ve öğretmen boyutu öğrencilerin aktarımları bağlamında ele alınmıştır. Diğer çalışmalarda ergenlerin kendi aile üyelerini ve öğretmenlerini de veri toplama süreçlerine dahil ederek durumun çeşitli bakış açılarıyla incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, A. Z., Khan, M. K., Naeem, F., Albashrawi, M., Ting, D. H., ve Kumar, S. (2023). Gamers' subjective Well-Being: the role of Peripheral and Core elements of eSport Videogame Addiction. *Current Psychology*, 1-14.
- Aboujaoude, E., ve Starcevic, V. (Eds.). (2015). *Mental health in the digital age: Grave dangers, great promise*. Oxford University Press.
- Adelabu, D. H. (2007). Time perspective and school membership as correlates to academic achievement among African American adolescents. *Adolescence*, 42(167).
- Ahn, D. H. (2007, September). Korean policy on treatment and rehabilitation for adolescents' Internet addiction. In *2007 International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, Korea: National Youth Commission (Vol. 49).
- Akçetin, E., Celik, U., Yaldir, A., ve Herand, D. (2017). Dijital oyunlar ve istihdam: Türkiye için öneriler. *Girişimcilik İnovasyon ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 136-153.
- Akgül, B. M. (2016). The reflections of smartphone use and recreational use of internet by high school students to leisure boredom and academic achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(5),1-20.
- Akın, A., Usta, F., Başa, E. ve Özçelik, B. (2016). Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 223-232.
- Akın, E. (2008). Elektronik Spor: Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma. Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].Ordu Üniversitesi.
- Aktan, M. & Yılmaz, B. (2023). Türkiye'de Dijital Bağımlılıklara Yönelik Politikalar. *Ertan Kahramanoğlu'na Armağan* (229-255). Başkent Üniversitesi, ISBN: 978-605-72243-5-4.

- Aktan, O., Yılmaz, M. ve Yılmaz, M. (2018). Ortaokullarda uygulanan bağımlılıkla mücadele programının etkililiğinin değerlendirilmesine yönelik yönetici, öğretmen ve veli görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5, 637– 664. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0041>
- Akyazı, A. (2019). Sosyal medya ve tüketim ilişkisi: popüler ünlülerin Instagram hesapları üzerine bir araştırma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 93-108
- Alan, A. K., Kabadayi, E. T., ve Aksoy, N. C. (2022). Replaying online games for flow experience and outcome expectations: An exploratory study for the moderating role of external locus of control based on Turkish gamers' evaluations. *Entertainment Computing*, 40, 100460.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., ve Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., ve Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-8.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31.
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., ve Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.
- Alp, İ., Levent, F. (2020). Dijital dönüşümün öğrencilerin değerleri üzerindeki etkisine ilişkin öğretmen görüşleri, *Turkish Studies*, 15(3), 1611-1633. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.37035>
- Alpar, R. (2000). *Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık, 286, 301.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.

- Alt, D., ve Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic Internet use, and fear of missing out (FOMO). *Internet interventions, 13*, 30-39.
- Altınova, A., Daşbaşı, S., ve Kesen, N. F. (2019). 11-17 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ve video kanallarının takip edilmesinin incelenmesi. *Pediatric Practice and Research, 7*(Ek), 90-96.
- Alvarez Gutierrez, S. A., ve Ventura, A. K. (2021). Associations between maternal technology use, perceptions of infant temperament, and indicators of mother-to-infant attachment quality. *Early human development, 154*, 105305.
- American Academy of Pediatrics. (2016). American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A. D., Mishra, V., Sharma, M. K., ve Rao, G. N. (2022). Technology addiction among school-going adolescents in India: epidemiological analysis from a cluster survey for strengthening adolescent health programs at district level. *Journal of Public Health, 44*(2), 286-295.
- Anderman, H., L. (2003). Academic and Social Perception as Predictors of Change in Middle School Students' Sense of School Belonging. *The Journal of Experimental Education, 72*(1), 5-22.
- Anderson, B. A. (2013). A value-driven mechanism of attentional selection, *Journal of Vision 13*(3:7) 1–16, 10.1167/13.3.7.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175-184.
- Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media

- and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Ankara Büyükşehir Belediyesi, (2024)/ <https://wifi.ankara.bel.tr/> Erişim tarihi 12 Nisan 2024
- Antheunis, M. L., Schouten, A. P., ve Krahmer, E. (2016). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 348-371.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Arslan, G. ve Kabasakal, Z. (2013). Ergenlerin problem çözme becerileri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 33-42.
- Arslan, G., & Duru, E. (2017). Initial development and validation of the School Belongingness Scale. *Child Indicators Research*, 10, 1043-1058.
- Aslan, H., Başçılar, M., ve Karataş, K. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3).
- Astleitner, H., Bains, A., ve Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138, 107436
- Avcı, D., Gündoğdu, N. A., Dönmez, R. H., ve Avcı, F. E. (2023). Students as teachers: effect of the peer education model on reducing smartphone addiction in adolescents. *Health Education Research*, 38(2), 107-118.

- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-47
- Ayaz, B. (2016). Ergenlerde teknoloji bağımlılığının bazı psikososyal değişkenlerle ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aycan, A. ve Üzüm, H.(2020). Spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1022-1033.
- Aydemir, B. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Aydın, T., Parris, B. A., Arabacı, G., Kilintari, M., ve Taylor, J. (2023). Trait-level non-clinical ADHD symptoms in a community sample and their association with technology addictions. *Current Psychology*, 1-11.
- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Baker, S. D., Comer, D. R. ve Martinak, M. L. (2008). All I'm asking is for a little respect: How can we promote civility in our classrooms. *Organization Management Journal*, 5, 65-80.
- Balhara, Y. P. S., Kattula, D., Singh, S., Chukkali, S., ve Bhargava, R. (2020). Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian Journal of Public Health*, 64(6), 172-176.
- Balhara, Y. P. S., Verma, K., ve Bhargava, R. (2018). Screen time and screen addiction: Beyond gaming, social media and pornography-A case report. *Asian Journal of Psychiatry*, 35, 77.
- Balkın, A. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., ve Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35, 351-365.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A., ve Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1573-1586.
- Basmacı, S. K. (1998). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Bauer, L. B. (2018). A necessary addiction: Student conceptualizations of technology and its impact on teaching and learning. *Journal of College Reading and Learning*, 48(1), 67-81.
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., ve Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1120-1144.
- Bayram, s. B., ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 54, 307-318.
- Becker, J. B., McClellan, M., ve Reed, B. G. (2016). Sociocultural context for sex differences in addiction. *Addiction Biology*, 21(5), 1052-1059.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bedir, A. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Bergen, D., Davis, D. R., ve Abbitt, J. T. (2016). *Technology play and brain development: Infancy to adolescence and future Implications*. New York: Routledge.
- Berner, J. E., Santander, J., Contreras, A. M., ve Gómez, T. (2014). Description of internet addiction among Chilean medical students: a cross-sectional study. *Academic Psychiatry*, 38, 11-14.

- Berry, M. J., & Westfall, A. (2015). Dial D for distraction: The making and breaking of cell phone policies in the college classroom. *College Teaching*, 63(2), 62-71.
- Berthon, P. R., Pitt, L. F., Plangger, K., ve Shapiro, D. (2012). Marketing meets Web 2.0, social media, and creative consumers: Implications for international marketing strategy. *Business Horizons*, 55(3), 261-271.
- Besmer, A., ve Richter Lipford, H. (2010, April). *Moving beyond untagging: photo privacy in a tagged world*. In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (1563-1572).
- Bıçer U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Bıçer, S., ve Şener, Y. (2020). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında üniversite öğrencilerinin YouTube kullanım alışkanlıkları. *Selçuk İletişim*, 13(2), 589-627.
- Biddle, S., Victor, P. R. ve Dias, T. (2020). Invisible Censorship, TikTok Told Moderators to Suppress Posts by “Ugly” People and the Poor to Attract New Users, <https://theintercept.com/2020/03/16/tiktok-app-moderators-users-discrimination/> Erişim tarihi: 18.03.2024,
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Social Media Addiction in Adolescents and Parent-Adolescent Relationship. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Bilgin, O., ve Taş, İ. (2018). Ergenlerde okula bağlılığın yordayıcıları olarak okul iklimi ve sosyal medya bağımlılığı. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., ve Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 119-123.
- Blakemore, S. J. (2022). *Ergen Beyninin Gizli Yaşamı*, Nepal Kitap: İstanbul.
- Bloemen, N., ve De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., ve van den Eijnden, R. J. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084

- Boldi, A., Rapp, A., ve Tirassa, M. (2022). Playing during a crisis: The impact of commercial video games on the reconfiguration of people's life during the COVID-19 pandemic. *Human-Computer Interaction*, 1–42.
- Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R. J., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., ... & Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144.
- Bonnaire, C., Liddle, H. A., Har, A., Nielsen, P., ve Phan, O. (2019). Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder?. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 201-212.
- Bornemark, O. (2013). *Success Factors of E-Sport Games*. Proceedings of Umea's 16th Student Conference in Computing Science, (s. 1-12).
- Bostan, B., ve Tingöy, Ö. (2015). Dijital oyunlar: Tasarım gereksinimleri ve oyuncu psikolojisi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 6(19), 7-21.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Boyd, D. ve Crawford, K. (2012). Critical questions for big data: provocations for a cultural, technological and scholarly phenomenon. *Information, Communication and Society*, 15(5), 662–679.
- Bozkurt, T. M., ve Tamer, K. (2020). Dijital oyun motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120.
- Bölükbaşı-Macit, Z., ve Kavafoğlu, S. (2019). Screen: Subject of all Information Technology Addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 5(3), 293-301.
- Bragazzi, N. L., ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H., ve Margraf, J. (2022). A two-week gaming abstinence reduces Internet Gaming Disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107334.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., ve Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-

- PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Brooks, S., Schneider, C., ve Wang, X. (2016). *Technology addictions and technostress: An examination of Hong Kong and the US*. In 22nd Americas Conference on Information Systems (AMCIS) 2016: Surfing the IT Innovation Wave.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., ve Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32.
- Bulatbaeva, K., Mukhamedkhanova, A., Toibazarova, N., Maigeldiyeva, S., Nurkasymova, S., ve Rezuanova, G. (2023). Analysis of the relationships between school children's technology addiction and school achievement. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(5), 1219-1237.
- Bulduklu, Y., ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986.
- Buluş, B., ve Buluş, G. C. (2020). Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyunlar ve dijital ekonomi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 1-6.
- Burrow, A. L., ve Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232-236.
- Butcher, L., ve Teah, K. (2023). Setting the Research Agenda of the eSports Revolution. *Journal of Global Sport Management*, 8(2), 455-459.
- Canale, N., Vieno, A., Doro, M., Rosa Mineo, E., Marino, C., ve Billieux, J. (2019). Emotion-related impulsivity moderates the cognitive interference effect of smartphone availability on working memory. *Scientific Reports*, 9(1), 18519.
- Candela, J., ve Jakee, K. (2018). Can eSports unseat the sports industry? Some preliminary evidence from the United States. *Choregia*, 14(2), 55-71

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., ve Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Casale, S., Fioravanti, G., Benucci, S. B., Falone, A., Ricca, V., ve Rotella, F. (2022). A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 107302.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., ve Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Cha, S., ve Seo, B. (2018). Smartphone Use and Smartphone Addiction in Middle School Students in Korea: Prevalence, Social Networking Service and Game Use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1-15.
- Charlton, J. P., ve Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A., ve Bhattacharya, L. (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 24(2), 158.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Lee, M. K., ve Wang, Y. Y. (2021). Preventing relapse to information technology addiction through weakening reinforcement: A self-regulation perspective. *Information & Management*, 58(5), 103485.
- Chen, H. (2006). Flow on the net—detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 221-233.
- Chen, H., Wigand, R. T., ve Nilan, M. (2000). Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263-281.
- Chen, K. H., Oliffe, J. L., ve Kelly, M. T. (2018). Internet gaming disorder: an emergent health issue for men. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 1151-1159.

- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., ve He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, *55*, 856-866.
- Cheng, C., ve Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(12), 755-760.
- Chibbaro, J. S., Ricks, L., ve Lanier, B. (2019). Digital Awareness: A Model for School Counselors. *Journal of School Counseling*, *17*(22), n22.
- Choi, D., ve Kim, J. (2004). Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customer loyalty to online contents. *Cyber Psychology & Behavior*, *7*(1), 11-24.
- Chóliz, M., Echeburúa, E., ve Ferre, F. (2017). Screening tools for technological addictions: A Proposal for the strategy of mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *15*, 423-433.
- Chou, T. J., ve Ting, C. C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, *6*(6), 663–675.
- Choudhary, N., Gautam, C., & Arya, V. (2020). Digital marketing challenge and opportunity with reference to tiktok-a new rising social media platform. *Editorial Board*, *9*(10), 189-197.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *Jama*, *321*(23), 2277-2278.
- Chun, J., Shim, H., ve Kim, S. (2017). A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among Korean adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(4), 225-231.
- Chung, S., Lee, J., ve Lee, H. K. (2019). Personal factors, internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: A public health perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(23), 4635.
- Clark, A. (2008). *Supersizing the mind: Embodiment, action, and cognitive extension*. OUP USA.
- Cole, H., ve Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, *10*(4), 575-583.

- Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380.
- Costanzo, A., Santoro, G., Russo, S., Cassarà, M. S., Midolo, L. R., Billieux, J., ve Schimmenti, A. (2021). Attached to virtual dreams: The mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between attachment styles and problematic social media use. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(9), 656-664.
- Coşkun, E., ve Öztürk, M. C. (2016). Steam dünyası: dijital oyun bloglarına yönelik bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(2).
- Cousijn, J., Luijten, M., ve Feldstein Ewing, S. W. (2018). Adolescent resilience to addiction: A social plasticity hypothesis. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(1), 69–78.
- Creswell, J. W., (2017). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Criddle, L. (2006). *Look both ways: Help protect your family on the Internet*. Redmond, WA: Microsoft.
- Cruz, F. A. D., Scatena, A., Andrade, A. L. M., ve Micheli, D. D. (2018). Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35, 193-204.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. *HarperPerennial, New York*, 39, 1-16.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (2014). *The experience sampling method*. Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi, 21-34.
- Custers, K., ve Van den Bulck, J. (2012). Television viewing, internet use, and self-reported bedtime and rise time in adults: implications for sleep hygiene recommendations from an exploratory cross-sectional study. *Behavioral Sleep Medicine*, 10(2), 96-105.

- Çakır, O., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çalık, T. , Kurt, T. ve Çalık, C. (2011). Güvenli okulun oluşturulmasında okul iklimi: kavramsal bir çözümleme. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 73-84.
- Çekici, F. (2009). *Üniversite öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Çetinkaya, L., ve Sütçü, S. (2016). Çocukların gözüyle ebeveynlerinin bilişim teknolojileri kullanımlarına yönelik kısıtlamaları ve nedenleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 79-116.
- Çevik, B. G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240
- Çiçeklioğlu, A. Ş., ve Ünal, R. (2021). Haber üretimi ve dağıtımını bağlamında TikTok uygulaması ne vaat ediyor. *İlef Dergisi*, 69-98.
- Çiftci, N., Yıldız, M., ve Çiftci, K. (2023). The mediating role of social ostracism in the effect of social media addiction on loneliness in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 177-183.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çiner, S. ve Göksoy, S. (2022). Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yöneticilerinin 21. Yüzyıl Becerileri ile Okul İklimi Arasındaki İlişki. *International Journal of Arts and Social Studies*, 5(8) , 1-21.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- D'Hondt, F., Billieux, J., ve Maurage, P. (2015). Electrophysiological correlates of problematic Internet use: Critical review and perspectives for future research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 59, 64-82.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). *Social problem solving: Theory and assessment*. (s. 11–27). American Psychological Association.

- Dahl, D., ve Bergmark, K. H. (2020). Problematic internet use: A scoping review–longitudinal research on a contemporary social problem, 2006–2017. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 37(6), 497-525.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527-1536.
- Demirel, H. G., Cicioğlu, H. İ., ve Demir, G. T. (2019). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 128-137.
- Deniz, G., Aydın, S., ve Odabaş, D. (2022). Ankara il merkezindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 43-55.
- Deniz, L., ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Desjarlais, M., ve Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis?. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896-905.
- Dhir, A., Chen, S., ve Nieminen, M. (2015). Predicting adolescent Internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Computers in Human Behavior*, 51, 24-33.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Dijital Oyunlar Raporu 2019, <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf>
- Dilmen-Bayar, B. (2019). *Adölesan kızlarda teknoloji bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- Doğan-Koç. H. (2022). *Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarının akademik erteleme davranışları üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Dresp-Langley, B., ve Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Du, Y. S., Jiang, W., ve Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., ... ve Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Duygulu, S., ve Hepkon, Z. Teknolojik Bağımlılık mı Teknolojik Yeterlilik mi? Covit-19 Pandemisine Bağlı Olarak Artan Ekran Süresi Bağlamında Aile ve Öğretmenlerin Gençlerin Teknoloji Kullanımına Dönük Yaklaşımlarının İncelenmesi. Communication and Technology Congress – CTC 2021.
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T., ve Strüder, H. K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 120(5), 978-985.
- Echeburua, E., ve de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91–95.
- Edwards, S. (2014). Towards contemporary play: Sociocultural theory and the digital-consumerist context. *Journal of Early Childhood Research*, 12(3), 219–233.
- Eitan, T., ve Gazit, T. (2023). No social media for six hours? The emotional experience of Meta's global outage according to FoMO, JoMO and internet intensity. *Computers in Human Behavior*, 138, 107474
- Eker D, Akar H.(1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H., Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Ekşi, F. (2006). *Rehber öğretmenlerin okul iklimi algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of computer-mediated communication*, 19(4), 855-870.
- Ernest, J. M., Causey, C., Newton, A. B., Sharkins, K., Summerlin, J., ve Albaiz, N. (2014). Extending the global dialogue about media, technology, screen time, and young children. *Childhood Education*, 90, 182-191.
- Eroğlu, E. (2001). *Ailenin çocuklarda problem çözme becerisi üzerine etkisi: Adapazarı Örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ertemel, A. V., ve Pektaş, G. Ö. E. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Ertural, G. 2020. *Üniversitede okuyan ebellek ve hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz yeterliklerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma (ss. 20-37). *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Eryılmaz, S., ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.

- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 127-136.
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözüme terapisi: kuram, araştırma, uygulama*. HYB Basım Yayın.
- Estevez, A., Jauregui, P., ve Lopez-Gonzalez, H. (2019). Attachment and behavioral addictions in adolescents: The mediating and moderating role of coping strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(4), 348-360.
- EU Kids Online 2020 <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-10Feb2020.pdf>
- Everitt, B. J., ve Robbins, T. W. (2016). Drug addiction: updating actions to habits to compulsions ten years on. *Annual review of psychology*, 67, 23-50.
- Fang, K., Lin, Y. C., ve Chuang, T. L. (2009). Why do internet users play massively multiplayer online role-playing games? A mixed method. *Management Decision*, 47(8), 1245-1260.
- Fang, L., & Ha, L. (2015). Do college students benefit from their social media experience?: Social media involvement and its impact on college students' self-efficacy perception. In *Human behavior, psychology, and social interaction in the digital era* (pp. 259-278). IGI Global.
- Farsani, S. I., Allahbakhshi, K., Valipour, A. A., ve Mohammadian-Hafshejani, A. (2016). Some facts on problematic Internet use and sleep disturbance among adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, 45(11), 1531.
- Faust, K., Meyer, J., & Griffiths, M. D. (2013). Competitive and professional gaming: Discussing potential benefits of scientific study. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, 3(1), 67-77.
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., ve Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17-24.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28(10), 857.
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., ... ve Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network

- into problematic usage of the internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., ve Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33(4), 179.
- Floros, G., ve Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529–534.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., ve De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.
- Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2018). eSport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., . . . Dai, J. (2020). “Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak”. *PLoS One*, 15(4).
- Gao, X., Pertheban, T. R., Chong, K. M., ve Ji, M. (2023). Phenomenon of Digital Addiction among Rural Digital Juveniles: A survey in rural China. *Journal of ASIAN Behavioural Studies*, 8(25), 67-85.
- Garcia-Oliva, C., ve Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303.
- Gedik, Y. (2020). Pazarlamada yeni bir çerçeve: Sosyal medya ve Web 2.0. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 252-269.
- Geniş, Ç., ve Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study, *Psychological Science*, 25(5), 594-602.

- Ghamari, F., Mohammadbeigi, A., Mohammadsalehi, N., ve Hashiani, A. A. (2011). Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(2), 158-162.
- Global Web Index (2019). Gen Z: Examining the Attitudes and Digital Behaviours of Internet Users aged 16-21.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. Erişim tarihi 14.09.2008, <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Goleman, D. (2021). *Odak Mükemmelliğin Gizli Anahtarı*. Varlık Yayınları.
- Goodenow, C. ve Grady K., E. (1993). The Relationship of School Belonging and Friends' Values to Academic Motivation Among Urban Adolescent Students. *The Journal of Experimental Education*, 62(1), 60-71.
- Goslar, M., Leibetseder, M., Muench, H. M., Hofmann, S. G., ve Laireiter, A. R. (2020). Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 14-43
- Gökbulut, B. (2019). The relationship between sense of belonging and technology addiction of high school students. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7, 281-297.
- Gökbulut, B. (2020). The relationship between sense of school belonging and smartphone addiction of high school students. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 5(11).
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41-47.
- Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS spectrums*, 11(12), 924-930.
- Gray, M. R., ve Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and the Family*, 574-587.

- Greene, J., Caracelli, V., ve Graham, W. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11, 255-274. <http://www.jstor.org/stable/1163620>
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403–412.
- Greitemeyer, T., ve Osswald, S. (2010). Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 211–221.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical psychology forum*, 1, 14–19.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2000a). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.
- Griffiths, M. D. (2000b). Excessive Internet use: Implications for sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 537-55
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations – A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 6(1), 81-91.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., ve Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195.
- Griffiths, M., J Kuss, D., ve L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Kindler, H., ve Zimmermann, P. (2008). A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood.
- Güçdemir, Y. (2012). Sanal ortamda iletişim bir halkla ilişkiler perspektifi. *İstanbul: Derin Yayınları*.

- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1).
- Gül, M. E. (2019). Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyunlar: Playerunknown's battlegrounds (PUBG) oyunu örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 448-465.
- Gülüm, İ. V., & Tığrak, A. (2022). Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Nesne Dergisi*, 10(23), 89-104.
- Gül-Ünlü, D., Kuş, O., ve Göksu, O. (2020). " Videolarda Gerçek Hayattaki Gibi Değilim, Rol Yapmaktayım": TikTok Kullanıcılarının Benlik Performansları Üzerine Bir İnceleme. *Intermedia International e-Journal*, 7(12), 115-128.
- Günay, O., Öztürk, A., Arslantas, E., ve Sevinc, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam-Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1).
- Güney, M., ve Tastepe, T. (2020). Social media usage and social media addiction in adolescents. *Journal of Ankara Health Sciences*, 9(2), 183-190.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Günüç, S. (2017). Peer influence in internet and digital game addicted adolescents: Is internet/digital game addiction contagious?. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(2).
- Günüç, S., ve Atli, S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-22.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Gürdin, B. (2019). Sosyal medyanın hedonik tüketimi ve fomo'nun gücü. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 54(3), 1259-1278.

- Ha, Y. M., ve Hwang, W. J. (2014). Gender differences in internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 660-669.
- Haddon, L. ve Silverstone, R. (2000). *Information and communication technologies and everyday life: Individual and social dimensions*. İçinde K. Ducatel, J. Webster ve W. Herrmann (Ed.), *The information society in Europe: Work and life in an age of globalization* (ss. 233–257). Lanham, UK: Rowman & Littlefield.
- Hadlington, L. (2017). Human factors in cybersecurity; examining the link between Internet addiction, impulsivity, attitudes towards cybersecurity, and risky cybersecurity behaviours. *Heliyon*, 3(7).
- Hagedorn, W. B., ve Young, T. (2011). Identifying and intervening with students exhibiting signs of gaming addiction and other addictive behaviors: Implications for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 14(4), 250-260.
- Halder, S. (2022). Digital Addiction and impact on Mental Health of youth. *Indian Journal of Mental Health*, 9(4).
- Hamari, J., ve Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it?. *Internet research*, 27(2), 211-232.
- Han, D. H., Hwang, J. W., ve Renshaw, P. F. (2010). Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 18(4), 297–304.
- Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., ... ve Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50(3), 251-256.
- Han, J. W., Han, D. H., Bolo, N., Kim, B., Kim, B. N., ve Renshaw, P. F. (2015). Differences in functional connectivity between alcohol dependence and internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 41, 12-19.
- Harbard, E., Allen, N. B., Trinder, J., ve Bei, B. (2016). What's keeping teenagers up? Prebedtime behaviors and actigraphy-assessed sleep over school and vacation. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 426-432.

- Harris, T. (2016). How technology Hijacks people's minds—from a Magician and Google's design ethicist. <http://www.tristanharris.com/2016/05/how-technology-hijacks-peoples-minds%E2%80%8A-%E2%80%8Afrom-a-magician-and-googles-design-ethicist/>
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., ve Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95, 1-8.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.
- Hayes, B., James, A., Barn, R., ve Watling, D. (2022). Children's risk and benefit behaviours on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 130, 107147
- Hepp, A. (2019). *A Deep Generational Shift? Some Remarks on Media Generations and Deep Mediatization*. Fritt Från Fältet: Om Medier, Generationer och Värden içinde, editörler Peter Jakobsson ve Fredrik Stiernstedt, 21-36. Stockholm: Denna.
- Hernández, C., Cottin, M., Parada, F., Labbé, N., Núñez, C., Quevedo, Y., ... ve Behn, A. (2022). Watching the world from my screen: A longitudinal evaluation of the influence of a problematic use of the internet on depressive symptomatology. *Computers in Human Behavior*, 126, 106995.
- Hilbert, M. (2011, November). Digital gender divide or technologically empowered women in developing countries? A typical case of lies, damned lies, and statistics. *Women's studies international forum* 34(6), 479-489.
- Hill, R., Betts, L. R., ve Gardner, S. E. (2015). Older adults' experiences and perceptions of digital technology:(Dis) empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, 415-423.
- Hoffman, W. F., Schwartz, D. L., Huckans, M. S., McFarland, B. H., Meiri, G., Stevens, A. A., ve Mitchell, S. H. (2008). Cortical activation during delay discounting in abstinent methamphetamine dependent individuals. *Psychopharmacology*, 201, 183-193.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).

- Hsu, H. C., ve Lavelli, M. (2005). Perceived and observed parenting behavior in American and Italian first-time mothers across the first 3 months. *Infant Behavior and Development*, 28(4), 503-518.
- Hsu, Y. H. (2005). A Study on the network usage and network literacy of fifth and sixth graders in remote areas of Taipei country. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. National Taipei University.
- Huang, H. C., Huang, L. S., Chou, Y. J., ve Teng, C. I. (2017). Influence of temperament and character on online gamer loyalty: Perspectives from personality and flow theories. *Computers in Human Behavior*, 70, 398-406.
- Hussain, U., Jabarkhail, S., Cunningham, G. B., ve Madsen, J. A. (2021). The dual nature of escapism in video gaming: A meta-analytic approach. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100081.
- Hürcan, S. E. (2018). *Ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Ihmeideh, F., ve Alkhalwaldeh, M. (2017). Teachers' and parents' perceptions of the role of technology and digital media in developing child culture in the early years. *Children and Youth Services Review*, 77, 139-146.
- Indira, S. M. (2017). Intelligence or Counter Intelligence? Cognitive and Behavioral Implications of Mediated Cyborg Images on Children. *J Mass Communicat Journalism*, 7(349), 2.
- Inoue, C., Hashimoto, Y., Nakatani, Y., & Ohira, M. (2022). Smartphone use during breastfeeding and its impact on mother–infant interaction and maternal responsiveness: Within-subject design. *Nursing & Health Sciences*, 24(1), 224-235.
- Internet World Stats (2023). Internet Usage Statistics. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Işık E., ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.

- Işıkoğlu Erdoğan, N. (2019). Is digital play popular? Examining parents' play preferences for their children. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 1-17.
- İlhan, E., ve Görgülü-Aydoğdu, A. (2018). Türkiye'de YouTube yayıncılığı ve YouTuber olmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2022(47), 141-166.
- Jackson, L. A., Zhao, Y., Kolenic III, A., Fitzgerald, H. E., Harold, R., ve Von Eye, A. (2008). Race, gender, and information technology use: The new digital divide. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 437-442.
- Jacobsen, W. C., ve Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
- Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P., ve Grover, S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian Journal of Psychiatry*, 40, 30-38.
- Jang, M. H., ve Ji, E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(4), 288-300.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y., ve Sun, W. (2017). Psychological security and deviant peer affiliation as mediators between teacher-student relationship and adolescent Internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 73, 345-352.
- Jiang, Z., ve Shi, M. (2016). Prevalence and co-occurrence of compulsive buying, problematic Internet and mobile phone use in college students in Yantai, China: relevance of self-traits. *BMC Public Health*, 16, 1-8.
- Jiang, Z., ve Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC psychiatry*, 16, 1-8.
- Johannes, N., Veling, H., Verwijmeren, T., ve Buijzen, M. (2018). Hard to resist?. *Journal of Media Psychology*.
- Johnson, D., Gardner, J., ve Sweetser, P. (2016). Motivations for videogame play: Predictors of time spent playing. *Computers in Human Behavior*, 63, 805-812.
- Johnson, M. R., ve Woodcock, J. (2019). The impacts of live streaming and Twitch. tv on the video game industry. *Media, Culture & Society*, 41(5), 670-688.

- Kahraman, M. ve İkiz, E. (2021). Ergenlerin Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Benlik Kurgusu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52) , 58-76.
- Kaplan, A. ve Haenlein, M. ,(2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), s.59–68.
- Karaçetin, G., ve Yalçın, Ö. (2016). *İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, Baskı: Hardcover, Bölüm: 34, Yayımlayan: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Editörler: Aynur Pekcanlar Akay, Eyüp Sabri Ercan, pp.471-527
- Karadağ, E., ve Kılıç, B. (2019). Technology addiction among students according to teacher views. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 11, 101-117
- Karaduman, M., ve Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karakaya, E. N. (2021). *Covid-19 sürecinde eğitimine evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karabük Üniversitesi.
- Kätsyri, J., Hari, R., Ravaja, N., ve Nummenmaa, L. (2013). The opponent matters: elevated fMRI reward responses to winning against a human versus a computer opponent during interactive video game playing. *Cerebral Cortex*, 23(12), 2829-2839.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly*, 37(4), 509-523.
- Katz, J. E. ve Aakhus, M. A. (Eds.). (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kaya, A., Karataş, N., Gürcan, M., ve Dalgıç, A. İ. (2022). A grounded theory study to explore the digital gameplay experiences of adolescents at risk of addiction in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, e36-e43.
- Kaya, A., ve Pazarcıkçı, F. (2023). Structural equation modeling analysis of risk factors for digital game addiction in adolescents: A web-based study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 22-28.

- Kaya, H. (2021). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu üzerine kültürel bir araştırma*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Kaya, Y. (2014). *Mesleki ve teknik eğitim öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kaya, Z., Vangölü, M. S., Marufoğlu, M., ve Özdemir, M. (2023). An investigation of high school students' levels of digital addiction and well-being according to some variables, *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 117-138. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Keskin, A. D., ve Aral, N. (2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339.
- Keya, F. D., Rahman, M. M., Nur, M. T., ve Pasa, M. K. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100031.
- Khang, H., Kim, J. K., ve 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.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 2 Erinlik Ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kılıç-Atıcı, M. (2018). *Toplumsal gelişim*. (Eds. İnanç, B. Y., Bilgin, M., ve Atıcı, M. K.). Gelişim psikolojisi I. Pegem.
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Kırılıoğlu, M., Kayaalp, A. ve Arslan, S. (2023). Güncel Bir Sorun Olarak Çocuklarda Ekran Bağımlılığı ve Ebeveyn Tutumları. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 7(2), 118-131

- Kızılkaya, Z. Z. (2022). Gençlerin TikTok Kullanım ve Doyumu Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 231-247.
- Kim, E., Cho, I., ve Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian nursing research*, 11(2), 92-97.
- Kim, J., Uddin, Z. A., Lee, Y., Nasri, F., Gill, H., Subramanieapillai, M., ... ve McIntyre, R. S. (2021). A systematic review of the validity of screening depression through Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Journal of Affective Disorders*, 286, 360-369.
- Kim, K., ve Kim, K. (2015). Internet game addiction, parental attachment, and parenting of adolescents in South Korea. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24(6), 366-371.
- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S., ve Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1954-1959.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... ve Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Király, O., ve Demetrovics, Z. (2021). Problematic internet use. *Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives*, 955-965.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., ve Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525-547.
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., ve Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 585-599.

- Ko, C. H., ve Yen, J. Y. (2020). Impact of COVID-19 on gaming disorder: Monitoring and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 187-189.
- Kocaman, G., ve Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2638-2664.
- Koç, A. K. (2020). *Lise ve üniversite öğrencilerinde internet oyun bağımlılığı sıklığı ve etkili faktörler* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Koessmeier, C., ve Büttner, O. B. (2022). Beyond the Smartphone's mere presence effect: A quantitative mobile eye tracking study on the visual and internal distraction potential of smartphones. *Computers in Human Behavior*, 107333.
- Koivusilta, L. K., Lintonen, T. P., ve Rimpelä, A. H. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35(1), 95-103.
- Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., ve Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: Boot-camp case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 391-394.
- Koo, H. J., ve Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691-1711.
- Korea SBS News. (2004). Computer death: World's first case. http://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N0311617389
- Kotyuk, E., Magi, A., Eisinger, A., Király, O., Vereczkei, A., Barta, C., ... ve Demetrovics, Z. (2020). Co-occurrences of substance use and other potentially addictive behaviors: Epidemiological results from the Psychological and Genetic Factors of the Addictive Behaviors (PGA) Study. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 272-288.,
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., ve Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., ve Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661-679.
- Kuss, D. J. Griffiths, M., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., ve Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., ve Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 115, 106621.
- Kuss, D. J., ve Billieux, J. (2017). Technological addictions: conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231–233.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuş, Z., Mert, H., ve Boyraz, F. (2021). Covid-19 salgını süresince eğitimde fırsat eşit (siz) liği: kırsal kesimdeki öğretmen ve ebeveyn görüşleri. *Education Technology Theory ve Practice*, 11(2).
- Kutlu, E. ve Taban, S. (2007). *Bilgi Toplumu ve Türkiye, Politikalar-Stratejiler*. Nisan Kitabevi, Eskişehir.
- Küçükvardar, M. (2019). Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Kwon, M. W., D'Angelo, J., ve McLeod, D. M. (2013). Facebook use and social capital: To bond, to bridge, or to escape. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 33(1-2), 35-43.
- Lahti, H., Lyyra, N., Hietajärvi, L., Villberg, J., ve Paakkari, L. (2021). Profiles of internet use and health in adolescence: A person-oriented approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6972.
- Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46-70.
- Lau, R. R., Quadrel, M. J., ve Hartman, K. A. (1990). Development and change of young adults' preventive health beliefs and behavior: Influence from parents and peers. *Journal of health and Social Behavior*, 240-259.
- Laursen, B. ve Collins, W. A., (2009). Parent-adolescent relationships during adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2, 3-42.
- Lavoie, R., ve Zheng, Y. (2023). Smartphone use, flow and wellbeing: A case of Jekyll and Hyde. *Computers in Human Behavior*, 138, 107442.
- Lee, H. (2004). A new case of fatal pulmonary thromboembolism associated with prolonged sitting at computer in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 45, 349–351. doi:10.3349/ymj.2004.45.2.349
- Lee, H. K., Kim, H. S., ve Lee, T. J. (2011). *Cost-effect analysis on the introduction of online game shut down regulation*. Seoul, Republic of Korea: Ministry of Gender Equality & Family.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27, 144–152.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., ve Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., ve Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032.

- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., ... ve Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 389-397.
- Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547.
- Liou, P. Y., Huang, S. C., ve Chen, S. (2022). Longitudinal relationships between school burnout, compulsive Internet use, and academic decrement: A three-wave cross-lagged study. *Computers in Human Behavior*, 135, 107363.
- Liu, F., ve Cavanaugh, C. (2011). High enrollment course success factors in virtual school: Factors influencing student academic achievement. *International Journal on E-learning*, 10(4), 393-418.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., ve Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8.
- Liu, Y., Young, K. A., Curtis, J. T., Aragona, B. J., ve Wang, Z. (2011). Social bonding decreases the rewarding properties of amphetamine through a dopamine D1 receptor-mediated mechanism. *The Journal of Neuroscience*, 31(22), 7960. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1006-11.2011>.
- Lopez-Fernandez, O. (2018). Generalised versus specific internet use-related addiction problems: A mixed methods study on internet, gaming, and social networking behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2913.
- Lubman, D. I., Yücel, M., ve Pantelis, C. (2004). Addiction, a condition of compulsive behaviour? Neuroimaging and neuropsychological evidence of inhibitory dysregulation. *Addiction*, 99(12), 1491-1502.
- Lum, J. J., Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211-226.
- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology: Volume three: Risk, disorder, and adaptation*, 739-795.

- Lyngs, U. (2017, May). *'It's More Fun With My Phone' A Replication Study of Cell Phone Presence and Task Performance*. İçinde Proceedings of the 2017 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems (pp. 136-141).
- Macit, Z. B., ve Kavafoğlu, S. (2019). Screen: Subject of all information technology addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 5(3), 293-301.
- Maftai, A., ve Măirean, C. (2023). Not so funny after all! Humor, parents, peers, and their link with cyberbullying experiences. *Computers in Human Behavior*, 138, 107448
- Magsamen-Conrad, K., ve Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: the positive effect of online social capital. *Computers in Human Behavior*, 40, 23-30.
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., ve Hassan, M. M. (2020). "Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19". *Front. Psychol.*, 11(557987).
- Manap, A. (2020). Anne babalarda dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi. [Doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Manap, A., ve Durmuş, E. (2021). Dijital ebeveynlik farkındalığının aile içi roller ve çocukta internet bağımlılığına göre incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 141-156.
- Manson, M., Mullaney, C. (2021). Social media. C. Valeur ve C. Fargeot (Ed.). *Effective Directors içinde* (s.297-302). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003201182>
- Marazziti, D., Presta, S., Baroni, S., Silvestri, S., ve Dell'Osso, L. (2014). Behavioral addictions: a novel challenge for psychopharmacology. *CNS Spectrums*, 19(6), 486-495.
- Mark, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. I., Bahar, N., Ramos, M., ... ve Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720-728.

- Mason, M. C., Zamparo, G., Marini, A., ve Ameen, N. (2022). Glued to your phone? Generation Z's smartphone addiction and online compulsive buying. *Computers in Human Behavior, 136*, 107404.
- Mavili, A., Kesen, N. F., & Daşbaşı, S. (2014). Aile aidiyeti ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, (33)*.
- Mavili, A., Kesen, N. F., & Daşbaşı, S. (2021). Translated article: Family belonging scale: A scale development study. *Current Psychology, 1-8*.
- Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1996). A factor-analytic study of the Social Problem-Solving Inventory: An integration of theory and data. *Cognitive therapy and research, 20*, 115-133.
- McHaffie, J. G., Stanford, T. R., Stein, B. E., Coizet, V., ve Redgrave, P. (2005). Subcortical loops through the basal ganglia. *Trends in Neurosciences, 28(8)*, 401–407.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., ve Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior, 12(1)*, 1-6.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., ve Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors, 61*, 74-79.
- Mejova, Y., ve Lu, A. H. (2022). I feel you: Mixed-methods study of social support of loneliness on twitter. *Computers in Human Behavior, 136*, 107389
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... ve Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 92*, 102128.
- Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., & Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction biology, 20(4)*, 799-808.
- Mert, Y. L. (2018). Dijital pazarlama ekseninde influencer marketing uygulamaları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2)*, 1299-1328.

- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., ve Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, *33*, 179-183.
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2022). Milli Eğitim İstatistikleri https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/15142558_meb_istatistikleri_or_gun_egitim_2021_2022.pdf Erişim Tarihi 10 Ekim 2022
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, *105*, 106209.
- Mitchell, M. R., ve Potenza, M. N. (2014). Recent insights into the neurobiology of impulsivity. *Current addiction reports*, *1*, 309-319.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., ve Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, *82*, 86-93.
- Moazedian, A., Taqavi, S. A., Hosseinialmadani, S. A., Mohammadyfar, M. A., ve Sabetimani, M. (2014). Parenting style and internet addiction. *J. Life Sci. Biomed. Journal Homepage: J. Life Sci. Biomed*, *4*(41), 9–14.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., ve Swann, A. C. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, *158*(11), 1783–1793.
- Monge Roffarello, A., ve de Russis, L. (2019, May 4–9). The Race towards digital wellbeing. In Brewster, S., Fitzpatrick, G., Cox, A., ve Kostakos, V. (Eds.), *CHI 2019: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1–14), Glasgow, Scotland, UK. ACM.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., ve Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 1–7.
- Morrison, C. M., ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, *43*(2), 121-126.

- Musetti, A., Manari, T., Billieux, J., Starcevic, V., ve Schimmenti, A. (2022). Problematic social networking sites use and attachment: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 107199
- Muslu, M., ve Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Mustola, M., Koivula, M., Turja, L., & Laakso, M. L. (2018). Reconsidering passivity and activity in children's digital play. *New Media & Society*, 20(1), 237-254.
- Narvaez, D., Mattan, B., MacMichael, C., & Squillace, M. (2008). Kill bandits, collect gold or save the dying: The effects of playing a prosocial video game. *Media Psychology Review*, 1(1), 145-178.
- Nascimento, G., Ribeiro, M., Cerf, L., Cesário, N., Kaytoue, M., Raïssi, C., ... ve Meira, W. (2014, October). Modeling and analyzing the video game live-streaming community. In *2014 9th Latin American Web Congress* (pp. 1-9). IEEE.
- Newzoo Küresel Oyun Pazarı Raporu – 2022
<https://www.guvenlioyna.org.tr/dosya/rBITp.pdf> Erişim Tarihi 2/10/2023
- Newzoo, (2023). PC ve Console Gaming Report.
https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/PC%20and%20Console%20Report/2023_Newzoo_PC%20%26%20Console%20Gaming%20Report.pdf?utm_campaign=2023-03-all-PC%26Console%20report&utm_medium=email&_hsmi=249310249&_hsenc=p2ANqtz-_JQ9FU65MNLqHfp8fe8ryxpbdLVLr1A_-zXZvFUGbfys1hBVgeqKhGUKilPg4RN2Hn3Ys96XrSbuD6H-VFqZlhBbfRvTnPEppbCVdobtF0F96mv0&utm_content=249310249&utm_source=hs_automation Erişim Tarihi: 10/10/2023
- Ng, S. M. , Khurana, R. M. , Yeang, H. W. , Hughes, U. M., ve Manning, D. J. (2003). Is prolonged use of computer games a risk factor for deep venous thrombosis in children? Case study. *Clinical Medicine (London)*, 3, 593–594.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., ve Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 327-330.

- Nielsen Global Connect (2020). COVID-19: Tracking the impact on media consumption (2020). <https://www.nielsen.com/insights/2020/covid-19-tracking-the-impact-on-media-consumption/>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological assessment*, 32(11), 1057.
- Niu, G. F., Shi, X. H., Yang, W. C., Jin, S. Y., ve Sun, X. J. (2022). Can smartphone presence affect cognitive function? The moderating role of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 136, 107399
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review*, 35(1), 183-187.
- ODTÜ ve TİB, (2011). *Çocukların Sosyal Medya Paylaşım Sitelerini Kullanım Alışkanlıkları Araştırma Raporu*. Ankara: Ulaştırma Bakanlığı İnternet Kurulu.
- Olçay, S. (2018). Sosyalleşmenin dijitalleşmesi olarak sosyal medya ve resimler arasında kaybolma bozukluğu: Photolurking. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 90-104 . DOI: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/2.90-104
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., ve Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.
- Ostinelli, E. G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., ... ve Purgato, M. (2021). Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284J, 136-142.
- Oswell, D. (2008). Media and communications regulation and child protection: An overview of the field. *The international handbook of children, media and culture*, 475-492.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., ve Matsumoto, Y. (2023). The Japanese youth version of the smartphone addiction scale Among the youth in Japan: Reliability and validity assessment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 292-307.

- Ozan Ş. ve Odabaşı, H.F. (2015). Yeni Köye Eski Adet: Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu. *3.Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu*, 9-11 Eylül, 2015, KTÜ, Trabzon.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin facebook bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 179-197
- Özel, Ö., ve Asarkaya, İ. (2023). TikTok uygulamasında yer alan içeriklerin okul öncesi dönem çocuklarına uygunluk açısından incelenmesi. *Early Childhood Education Researches*, 1.
- Özkan, Y., & Kılıç, E. (2014). Çocuk ve aile odaklı sorunların çözümünde okul sosyal hizmet uzmanlarının önemi: uzmanların çocuk ve ailelerle çalışmada sahip oldukları beceriler. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 183(183), 397-412.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219.
- Öztürk, F. O., ve Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595-601.
- Özüdoğru, A., Baltacı, Ö., Dalakçı, M. S., ve Akbulut, Ö. F. (2021). COVID-19 pandemisinde bireylerin ağrı, fiziksel aktivite ve problemlili internet kullanımı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 421-431.
- Pagano, M., Bacaro, V., ve Crocetti, E. (2023). "Using digital media or sleeping... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 107813.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., ve Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Park, S. M. (2009). A meta-analysis on the effects of adolescent internet addiction group counseling program in Korea. *Korean J Couns Psychother*, 21(3), 607-623.

- Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., ... ve Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer methods and programs in biomedicine*, 129, 99-108.
- Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: data and theory. *Psychological bulletin*, 116(2), 220.
- Perim-Ketenciler, A., Demir, B. D., Karakaş, S., Yeşilkurt, E. Y., ve Örnek, B. (2021). İlköğretim birinci sınıf öğrencilerinin teknoloji kullanım sıklığı ve ebeveyn görüşleri. *Sağlık Bilimleri ve Yaşam Dergisi*, 5(1), 2-18.
- Perrin, A., & Jiang, J. (2018). About a quarter of US adults say they are ‘almost constantly’ online. *Pew Research Center*, 14.
- Petersen, K. U., Hanke, S., Bieber, L., Mühleck, A., ve Batra, A. (2017). Angebote bei internetbasiertem Suchtverhalten (AbiS). *Lengerich: Pabst Science Publishers*.
- Pielot M., Church K., de Oliveira R. (2014). An in-situ study of mobile phone notifications, (Toronto, ON, Canada) içinde: Proceedings of the 16th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices & Services.
- Piwek, L., ve Joinson, A. (2016). “What do they snapchat about?” Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358-367.
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601-610.
- Pontes, H. M., Macur, M., ve Griffiths, M. D. (2016). Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren: Findings from a nationally representative sample of adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 304-310.
- Pontes, H. M., Szabo, A., ve Griffiths, M. D. (2015). The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 19-25.
- Pontes, H. M., ve Griffiths, M. D. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(4).
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. *On the horizon*, 9(6), 1-6.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Przybylski, A. K., ve Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Pullu, E. K., ve Gömleksiz, M. N. (2023). Ortaokul öğrenci velilerinin dijital ebeveynliğe ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (12), 426-441.
- Quinn, S., ve Oldmeadow, J. A. (2013). Is the igeration a ‘we’generation? Social networking use among 9-to 13-year-olds and belonging. *British journal of developmental psychology*, 31(1), 136-142.
- Rahayu, F. S., Nugroho, L. E., Ferdiana, R., ve Setyohadi, D. B. (2020). Research trend on the use of IT in Digital Addiction: An investigation using a systematic literature review. *Future Internet*, 12(10), 174.
- Raja, S. N., McGee, R., ve Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 471-485.
- Rau, P. L. P., Peng, S. Y., ve Yang, C. C. (2006). Time distortion for expert and novice online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(4), 396–403.
- Reer, F., Festl, R., ve Quandt, T. (2021). Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults. *Behaviour & Information Technology*, 40(8), 776-789.
- Regina, J. J. M., Ejinden, V. D., Lemmens, J. S., ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Remondi, C., Compare, A., Tasca, G. A., Greco, A., Pievani, L., Poletti, B., & Brugnera, A. (2020). Insecure attachment and technology addiction among young adults: the mediating role of impulsivity, alexithymia, and general psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(11), 761-767.

- Roberts, J. A., ve Pirog III, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56-62
- Roesner, F., Gill, B. T., ve Kohno, T. (2014). Sex, lies, or kittens? Investigating the use of Snapchat's self-destructing messages. In *Financial Cryptography and Data Security: 18th International Conference, FC 2014, Christ Church, Barbados, March 3-7, 2014, Revised Selected Papers 18* (pp. 64-76). Springer Berlin Heidelberg.
- Roser, K., Schoeni, A., & Rösli, M. (2016). Mobile phone use, behavioural problems and concentration capacity in adolescents: A prospective study. *International journal of hygiene and environmental health*, 219(8), 759-769.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J. C., ve Asmundson, G. J. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*, 96, 56-62.
- RTÜK (2022). Gençlerin Medya Kullanımı ve Dijital Okuryazarlık Araştırması https://www.rtuk.gov.tr/Media/FM/Kamuoyu/genclerin_medya_kullanimi_ve_dijital_okuryazarlik_arastirmasi_.pdf
- RTÜK, (2018). Çocukların Yeni Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Siber Zorbalık Araştırması-2018 <https://www.rtuk.gov.tr/Media/FM/Birimler/Kamuoyu/cocuklarin-yeni-medya-kullanimlari-ve-siber-zorbalik.pdf>
- Rumpf, H. J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., ... ve Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561.
- Rumpf, H. J., Brandt, D., Demetrovics, Z., Billieux, J., Carragher, N., Brand, M., ... ve Poznyak, V. (2019). Epidemiological challenges in the study of behavioral addictions: A call for high standard methodologies. *Current Addiction Reports*, 6, 331-337.

- Sabuncuoğlu, A., ve Gülay, G. (2016). Sosyal Medyada Görsel Paylaşımından Reklamcılığa: Instagram Reklamlarının Genç Kullanıcılar Üzerine Etkisine Dair Bir Araştırma. GÜSBED, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 108- 131.
- Sağlan, R. (2019). Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. Eskişehir.
- Sağlık Bakanlığı. (2018) Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu, (2018). <https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/YVWJq.pdf>
- Salamcı, M. B. (2020). Ergenlerde teknoloji bağımlılığının anne-baba tutumları ve duygusal zekâ ile ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Salık, H. (2022) Covid-19 Sürecinde Eğitim Çalışanlarının Sendikal Beklentilerinin Sendikal Bağlılık Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Girne Amerikan Üniversitesi
- Sanjamsai, S., & Phukao, D. (2018). Flow experience in computer game playing among Thai university students. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 39(2), 175-182.
- Sargin, N. (2013). Internet Addiction Among Adolescence. *African Journal of Adult Education*, 1(5), 89-93
- Saunders, J. B., Degenhardt, L., & Farrell, M. (2017). Excessive gambling and gaming: addictive disorders?. *The Lancet Psychiatry*, 4(6), 433-435.
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., ... ve Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271-279. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>
- Savcı M, Ercengiz M ve Aysan F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.

- Scherman, V. (2002). School climate instrument: A pilot study in Pretoria and Environs. Unpublished masters' thesis, University of Pretoria, South Africa.
- Seah, M., ve Cairns, P. (2007). From immersion to addiction in videogames. Paper presented at the Proceedings of the 22nd British HCI Group Annual Conference on People and Computers: Culture, Creativity, Interaction—Volume I, Liverpool, UK.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., ve Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., ve Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100097.
- Shana-Kay, H. (2022). Are you new here? Understanding how generation Z uses tiktok and the future of social media marketing. [Yüksek lisans tezi]. University of Miami.
- Sharif, I. ve Sargent, J.D. (2006). Association between television, movie and video game exposure and school performance. *Pediatrics*, 118(4), 1061-1070.
- Shaw, A., ve Chess, S. (2016). Reflections on the casual games market in a post-GamerGate world. *Social, casual and mobile games: The changing gaming landscape*, 277-90.
- Shaw, M., ve Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
- Shepherd, J. (2023). 20 Essential TikTok Statistics You Need to Know in 2023. <https://thesocialshepherd.com/blog/tiktokstatistics#:~:text=Globally%2C%20data%20from%20Quostudio%20shows,higher%200than%20the%20global%20average.> Erişim tarihi: 06.04.2023.
- Shin, M., ve Lee, K. (2017). Measuring smartphone usage time is not sufficient to predict smartphone addiction. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*, 95(19), 5296-5303.
- Shousha, N. M., ve Abdelgawad, L. R. (2021). Down in minutes, out for six hours: A brief report on feelings during the outage of WhatsApp, Instagram, and Facebook. *British Journal of Psychology Research*, 9(2), 38-44.

- Sigerson L, Li A.Y.L, Cheung M.W.L, Cheng C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 75, 520–26.
- Sine Nazlı, R., ve Yağmur, F. (2021). Sporun yeni yüzü: e-sporcuların e-spora yönelik düşünceleri. *International Journal of Communication and Media Research*, 1(2), 108-119.
- Sjöblom, M., ve Hamari, J. (2017). Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users. *Computers in Human Behavior*, 75, 985-996.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-10.
- Söğüt, F. (2020). Dijital ebeveynlerin dijital oyunlar ve şiddet ilişkisine yönelik algıları. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2020(51), 79-100.
- Sözbilir, A. (2019). *Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Spilker, H. S., Ask, K., ve Hansen, M. (2020). The new practices and infrastructures of participation: How the popularity of Twitch. tv challenges old and new ideas about television viewing. *Information, Communication & Society*, 23(4), 605-620.
- Statista. (2021). "Average weekly time users spend on TikTok worldwide in 2021 (in hours)", <https://www.statista.com/statistics/1249419/average-weekly-time-spent-on-tiktok-worldwide/>
- Stephen C.,ve Plowman, L. (2014) Digital play. In L. Brooker, M. Blaise, ve S. Edwards (Eds.), *The SAGE handbook of play and learning in early childhood* (pp. 330-341). London: Sage.
- Suler, J. (1999). Healthy And Pathological İnternet Use. *CyberPsychology and Behavior*, 385-394.
- Sulubey, O. (2022). E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi [Yüksek lisans tezi], Pamukkale Üniversitesi.

- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ... ve Shi, J. (2020). Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270.
- Szolin, K., Kuss, D., Nuyens, F., ve Griffiths, M. (2022). Gaming Disorder: A systematic review exploring the user-avatar relationship in videogames. *Computers in Human Behavior*, 128, 107124.
- Şahin, F., ve Öztürk, G. (2019). Ebeveynlerin Akıllı Cihazlarda Kullanılan İçerik Tanımlama Standartları ile İlgili Farkındalıklarının İncelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 39(1).
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Şahin, Ü. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde problem çözme, yalnızlık, umutsuzluk düzeyi ve ilişkili faktörler* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Şahin, Z. B. (2021). Sosyal Medyaya Eleştirel Bir Yaklaşım: Ekonomik ve Siyasi Bir Güç Olarak Sosyal Medya. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 3(6), 1317-1338.
- Şeker, Ö. Ü. A. Influencer pazarlamanın yükselen gücü: Tiktok ve Twitch. *Dijital Pazarlamada Güncel Araştırmalar*, 45.
- Şengül, C. ve Büber, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi. *Türk Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi*, 6(3), 175-182.
- Şişman, M. (2018). *Öğretim liderliği* (6.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Tableman, B. (2004). School Climate And Learning. *School Climate and Learning Journal*
- Tam, M. S. (2022). Z kuşağının TikTok kullanım pratikleri ve motivasyonları. *Yeni Medya*, (13), 148-167.
- Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., Liu, L., Liu, X., Zeng, H., ... & Lee, T. S. H. (2014). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(6), 471-478.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Tanrikulu, M. (2019). Ergenlerde internet kullanımını ve bağımlılığıyla ilişkili faktörler: bağlanma, öz-denetim ve algılanan sosyal destek [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Tao, S., Wu, X., Wan, Y., Zhang, S., Hao, J., ve Tao, F. (2015). Interactions of problematic mobile phone use and psychopathological symptoms with unintentional injuries: a school-based sample of Chinese adolescents. *BMC public health*, 16, 1-10.
- Taşoğlu, N. P., ve Koca, İ. (2022). Türkiye’de iletişimcilerin sosyal medyada üretilen içeriklere bakışına dair bir öngörü: TikTok’a yönelik odak grup çalışması. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 809-832.
- Tekin, O. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36-56.
- Thomas, C. L., Ingels, D. J., Kazmi, M. A., Ohu, E. A., Belle, C., ve Spitzmueller, C. (2022). Adolescents’ problematic internet use in secondary school students in Lagos, Nigeria: A preliminary examination of individual and family-based predictors and consequences. *Computers in Human Behavior*, 132, 107247.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., ve Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting, *Social Psychology*, 45(6), 479-488.
- Tomei, A., Studer, J., ve Gmel, G. (2021). Prosocialness in young males with substance and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 327-337
- Tomic, A., Lengel, L., ve Thurlow, C. (2004). *Computer mediated communication*. Sage Publications Ltd.
- Topalli, B. (2016). Social effects of new media through the perception of children, parents and teachers: case of Shkoder. *European Journal of Education Studies*.
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29.

- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., ve Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939-952.
- TRT Haber, (2023). <https://www.trthaber.com/haber/dunya/isvec-egitimde-tabletlerden-kagit-ve-kitaba-donuyor-775387.html> Erişim tarihi: 6 Şubat 2024
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ... ve Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.
- Turel, O. , ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. doi:10.1057/ejis.2012.1
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (1st ed.). Basic Book.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The journal of individual Psychology*, 71(2), 103-113.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- TÜİK, (2021b). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- TÜİK. (2021a). İstatistiklerle Çocuk 2021 Raporu <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2021-45633>
- TÜİK. (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) Erişim tarihi: 26.10.2022
- Uğurhan, Y. Z. C., ve Yaşar, İ. H. (2021). TikTok'taki reklam ve sponsorlu içeriklerin satın alma niyeti üzerindeki rolü: Sosyo-demografik değişkenler özelinde bir inceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 243-269.
- UNESCO (2022). “Sürdürülebilir kalkınma hedefleri”, <https://www.unesco.org/tr/Pages/108/219/Surdurulebilir-Kalkinma-2030-Hedefleri-Ihtisas-Komitesi>

- UNICEF (2017). <https://www.unicef.org/turkiye/bas%C4%B1n-b%C3%BCltenleri/unicef-dijital-eri%C5%9Fim-en-dezavantajl%C4%B1-konumda-olanlar%C4%B1n-yarar%C4%B1na-olacak-%C5%9Fekilde>
- UNICEF, (2023). Documentation of Education Response in Türkiye during the COVID-19 Pandemic and its Effect on Children's Access to and Retention in Education <https://www.unicef.org/turkiye/media/16176/file/Documentation%20of%20Education%20Response%20in%20T%C3%BCrkiye%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic%20and%20its%20Effect%20on%20Children's%20Access%20to%20and%20Retention%20in%20Education.pdf>
11. Kalkınma Planı (2019). https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/07/On_Birinci_Kalkinma_Plani-2019-2023.pdf
- Uslu, Ş. (2019) *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ustinavičienė, R., Škėmienė, L., Lukšienė, D., Radišauskas, R., Kalinienė, G., ve Vasilavičius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of Internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. *Medicina*, 52(3), 199-204.
- Uysal, G. (2013). *Sağlıklı internet kullanım programının internet bağımlısı olan adölesanlar üzerine etkisi*. [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- Ünlü, N. (2020). *Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu*. TÜBİTAK BİLGEM Adına. DOI: 10.53478/TUBA.2020.013

- Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., ve Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.
- Van Der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., ve Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204-215.
- Van Zalk, N., Tillfors, M., ve Trost, K. (2018). Mothers' and fathers' worry and over-control: One step closer to understanding early adolescent social anxiety. *Child Psychiatry & Human Development*, 49, 917-927.
- Vanderhoef, J. (2013). Casual threats: The feminization of casual video games. *Ada New Media*.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Goossens, L., Soenens, B., Dochy, F., Mouratidis, A., ... ve Beyers, W. (2012). Identifying configurations of perceived teacher autonomy support and structure: Associations with self-regulated learning, motivation and problem behavior. *Learning and instruction*, 22(6), 431-439.
- Vatandaş, S. (2021). Şiddet ve dijital oyunlar (şiddetin dijital oyunlar üzerinden deneyimlenmesi). *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 399-424. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.820571>
- Vaterlaus, J. M., Aylward, A., Tarabochia, D., ve Martin, J. D. (2021). "A smartphone made my life easier": An exploratory study on age of adolescent smartphone acquisition and well-being. *Computers in Human Behavior*, 114, 106563.
- Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., ve Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594-601.
- Volkow, N. D., ve Baler, R. D. (2015). NOW vs LATER brain circuits: implications for obesity and addiction. *Trends in neurosciences*, 38(6), 345-352.
- Walravens, S. (2020). How This CEO Is Using Artificial Intelligence to Treat Addiction. Available online: <https://www.forbes.com/sites/geekgirlrising/2017/11/02/from-addict-to-a-i-entrepreneur-how-this-ceo-is-using-technology-to-treat-addiction/#5915f80d408e>
- Erişim tarihi: 16 Ekim 2020.

- Walther, B., Morgenstern, M., ve Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European addiction Research*, 18(4), 167-174.
- Wan, C. S., ve Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wang, H. Y., ve Cheng, C. (2022). The associations between gaming motivation and internet gaming disorder: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(2), e23700.
- Wang, W., Du, X., Guo, Y., Li, W., Zhang, S., Guo, L., ve Lu, C. (2021). Association between problematic internet use and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents: the mediating role of sleep disorders. *PeerJ*, 9, e10839.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., ve Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.
- We are Social (2023). Digital 2023. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- West, R., Ash, C., Dapore, A., Kirby, B., Malley, K., ve Zhu, S. (2021). Problematic smartphone use: The role of reward processing, depressive symptoms and self-control. *Addictive behaviors*, 122, 107015.
- Whang, L. S.-M., ve Chang, G. (2004). Lifestyles of virtual world residents: Living in the on-line game "Lineage". *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 592-600. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.592>.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., ve Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605.
- Winsler, A., Deutsch, A., Vorona, R. D., Payne, P. A., ve Szklo-Coxe, M. (2015). Sleepless in Fairfax: the difference one more hour of sleep can make for teen hopelessness, suicidal ideation, and substance use. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 362-378.
- Wright, R. R., Hardy, K., Shuai, S. S., Egli, M., Mullins, R., ve Martin, S. (2018). Loneliness and social media use among religious latter-day saint college students: An exploratory study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3, 12–25.

- Wu, A.M.S.; Cheung, V.I.; Ku, L. ve Hung, E.P.W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166.
- Wu, T. C., Scott, D., ve Yang, C. C. (2013b). Advanced or addicted? Exploring the relationship of recreation specialization to flow experiences and online game addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203-217.
- Yalçın-Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., ve Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686.
- Yau, Y. H., ve Potenza, M. N. (2015). Gambling Disorder and Other Behavioral Addictions: Recognition and Treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(2), 134- 14.
- Yavuzer H. (2019). *Ana-Baba ve Çocuk*. 29. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1989). *Ana-Baba ve Çocuk*. 26. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2011). *Ana-Baba Okulu*. 19. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: İstagram örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., ve Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yetkiner, B., ve Öztürk, B. (2020). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında inönü üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerinin tik tok kullanımı. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (24), 215-236.
- Yıldız, K., Polat, E., ve Güzel, P. (2018). Espor oyuncularının internet bağımlılık düzeyleri ve oyun motivasyonları üzerine bir araştırma. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Tam Metin Kitabı, 31 Ekim-3 Kasım 2018, Antalya.
- Yıldız, Ö. (2021). Herkes için kültürel üretim: Türkiye’de Tiktok uygulaması örneği. https://www.researchgate.net/profile/Oezlem-Yildiz-8/publication/340389831_HERKES_ICIN_KULTUREL_URETIM_TURKIYE'D

[E TIKTOK UYGULAMASI ORNEGI CULTURAL PRODUCTION FOR EVERYONE THE EXAMPLE OF TIKTOK TURKEY/links/5e864e61a6fdcca789ec8953/HERKES-ICIN-KUeLTUeREL-UeRETIM-TUeRKIYEDE-TIKTOK-UYGULAMASI-OeRNEGI-CULTURAL-PRODUCTION-FOR-EVERYONE-THE-EXAMPLE-OF-TIKTOK-TURKEY.pdf](https://www.researchgate.net/publication/3586461a6fdcca789ec8953/HERKES-ICIN-KUeLTUeREL-UeRETIM-TUeRKIYEDE-TIKTOK-UYGULAMASI-OeRNEGI-CULTURAL-PRODUCTION-FOR-EVERYONE-THE-EXAMPLE-OF-TIKTOK-TURKEY.pdf)

- Yıldız, S., ve Bektaş, F. (2021). COVID-19 salgınının çocukların boş zaman etkinliklerinde yarattığı değişimin ebeveyn görüşleriyle değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 99-122.
- Yılmaz, D. A., Gökhan, D. E. G. E., ve Çağırın, İ. H. (2023). The Association between Physical Activity Levels and Social Media Addiction among Adolescents: A Descriptive Correlational Study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 499-507.
- Young, K. (1999). "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment" Book chapter published in L. Vande Creek ve T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. 17. 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.
- Yu, L., ve Shek, D. T. L. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(3), S10-S17.
- Yurdakul, K. I., Dönmez, O., Yaman, F., ve Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883-896.
- Zengin, A. (2023b). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde internet oyun oynama bozukluğunun yürütücü işlevler ile ilişkisi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Zengin, P. (2023a). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliğin dijital oyun oynama motivasyonları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

- Zhang, J., Dong, H., Zhao, Z., Chen, S., Jiang, Q., Du, X., ve Dong, G. H. (2020). Altered neural processing of negative stimuli in people with internet gaming disorder: fMRI evidence from the comparison with recreational game users. *Journal of Affective Disorders*, 264, 324-332.
- Zhang, M. X., ve Wu, A. M. (2022). Effects of childhood adversity on smartphone addiction: The multiple mediation of life history strategies and smartphone use motivations. *Computers in Human Behavior*, 134, 107298.
- Zhang, X., M., Mou, L., N., Tong, K., K. ve Wu, S., M., A. (2018). Gratitude, and School Belonging on Mental Distress Among Chinese Emerging Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(10), 2147. doi: 10.3390/ijerph15102147
- Zhao, S., Grasmuck, S., ve Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816-1836
- Zheng, S., Guan, W., Li, B., ve Qin, D. Z. (2015, December). Social work in teen addiction correction services research under the new situation. In *2015 4th National Conference on Electrical, Electronics and Computer Engineering* (pp. 252-255). Atlantis Press.
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., ... ve Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on Internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 39(8), 1021-1034.
- Zhou, N., Liang, Y., Cao, H., Song, K., Chen, Y., Hao, R., ve Zhang, J. (2022). Chinese adolescents' problematic cellphone use: Exploring the implications of configuration profiles of cellphone-specific parenting behaviors. *Computers in Human Behavior*, 137, 107408.
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., & Wang, Z. (2017). The relationship between resilience and internet addiction: a multiple mediation model through peer relationship and depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634-639.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism*. PublicAffairs.

Zwibel, H., DiFrancisco-Donoghue, J., DeFeo, A., ve Yao, S. (2019). An osteopathic physician's approach to the Esports athlete. *Journal of Osteopathic Medicine*, 119(11), 756-762.

EKLER

EK 1. Orijinallik Raporu

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>		Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev. Date	25.01.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 4/06/2024

Tez Başlığı: Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının ve Etkilerinin Karma Yöntemle İncelenmesi
Tez Başlığı: (Almanca/Fransızca)*:

Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 408 sayfalık kısmına ilişkin, 02/06/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 7 'dir.

Uygulanan filtrelemeler**:

- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- Kaynakça hariç
- Alıntılar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	Beyza YILMAZ	
	Öğrenci No	N20149888	
	Enstitü Anabilim Dalı	Sosyal Bilimler Enstitüsü – Sosyal Hizmet ABD	
	Programı	Sosyal Hizmet	
	Statüsü	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	Lisans Derecesi ile (Bütünleşik) Dr <input type="checkbox"/>

DANIŞMAN ONAYI

*Tez Almanca veya Fransızca yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı Tez Yazım Dilinde yazılmalıdır.

**Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)/3'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dahil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub	04.01.2023
	FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No	02
		Revizyon Tarihi Rev. Date	25.01.2024

TO HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

Date: 4/06/2024

Thesis Title (In English: Examining the Predictors and Effects of Technology Addiction in Adolescents through Mixed Methods)

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 02/06/2024 for the total of 408 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 7 %.

Filtering options applied**:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. References cited excluded
3. Quotes excluded
4. Quotes included
5. Match size up to 5 words excluded

I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social 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.

Student Information	Name-Surname	Beyza YILMAZ	
	Student Number	N20149888	
	Department	Graduate School of Social Sciences	
	Programme	Social Work	
	Status	PhD <input checked="" type="checkbox"/>	Combined MA/MSc-PhD <input type="checkbox"/>

SUPERVISOR'S APPROVAL

N

**As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

EK 2. Etik Komisyon İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 16052023 12:53
Sayı: E-35853172-300-00002846569



00002846569

Sayı : E-35853172-300-00002846569
Konu : Etik Komisyon İzni (Beyza YILMAZ)

16.05.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 19.04.2023 tarihli ve E-12908312-300-00002808161 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden **Beyza YILMAZ**'ın **Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN** danışmanlığında hazırladığı "**Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **09 Mayıs 2023** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Sibel AKSU YILDIRIM
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 3D7E5131-EFBB-4089-9262-EC58993DCA64

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

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Çağla Handan GÜL

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

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 03123051008

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





T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-66777842-300-00003203902
Konu : Etik Kurulu İzni (Beyza YILMAZ)

16/11/2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.10.2023 tarihli ve E-12908312-300-00003165178 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden **Beyza YILMAZ**'ın **Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN** danışmanlığında yürüttüğü "*Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale*" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **14 Kasım 2023** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ
Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: D0FB0004-9A76-4500-B870-B9DBC1FD4480

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.tatkiye.gov.tr/bu-ebys>

Adres:

Bilgi için: Burak ÇİHAN

E-posta: Elektronik Ağı: www.hacettepe.edu.tr

Bilgisayar İşletmeni

Telefon: Faks:

Telefon: 03123051082



EK 3. Milli Eğitim Bakanlığı İzni



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı

Sayı : E-49614598-903.05.01-85559511
Konu : Araştırma Uygulama İzni

28.09.2023

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.15638890 sayılı yazısı (Genelge No:2020/2).
b) Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğü'nün 24/08/2023 tarihli ve E-12908312-300-00003036140 sayılı yazısı.

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Beyza YILMAZ'ın, "Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla görüşme ve anket çalışması yapma izin talebine ilişkin İlgi (b) yazı ve ekleri incelenmiştir.

Bakanlığımıza bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrencilerin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının <http://meb.ai/Uj3gW8H> adresinden online olarak uygulanmasına İlgi (a) Genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Ercan TÜRK
Bakan a.
Strateji Geliştirme Başkanı

- Ek:
1-Onaylı Veri Toplama Araçları (16 Sayfa)
2-AYSE Başvurusu (2 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
B Planı

Bilgi:
Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğüne

Adres : Atatürk Bulvarı No:98 Bakanlık/Ankara

Telefon No : 0 (312) 413 56 17
E-Posta: salc.badik@meb.gov.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-sbys>

Bilgi için: Şule BADIK
Uzman : Millî Eğitim Uzmanı
İnternet Adresi : www.turkiye.gov.tr Faks:3124186401

EK 4. Nitel Soru Formu Bilgilendirilmiş Onam

Nitel Soru Formu Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Veli,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Doktora programı öğrencisi Beyza Yılmaz tarafından, Prof. Dr. Yasemin Özkan danışmanlığında gerçekleştirilen “Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale” isimli doktora tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırma liselerde eğitim görmekte olan ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarını, kullanma nedenlerini ve dijital araç kullanma durumlarının ergenlerin yaşamları üzerindeki etkisini öğrenmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda sizinle 25 Aralık 2023 – 14 Haziran 2024 aralığında görüşmeler gerçekleştirilecektir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan (E-35853172-300-00002846569 sayı ve 16.05.2023 tarihli) etik kurul onayı alınmıştır. Görüşmelerin yaklaşık bir saat sürmesi beklenmektedir. Görüşmeler esnasında rahatsızlık duymanız durumunda araştırmadan ayrılmanız mümkündür. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgiler gizli tutulacaktır; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya sorabilir veya beyzayilmaz@baskent.edu.tr adresinden ve 0312 246 66 66/2040 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Onam”daki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya katılmayı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

.../.../.....

Araştırmacı: Arş. Gör. Beyza YILMAZ

0554 896 44 70, beyzayilmaz@baskent.edu.tr

Bağlıca Kampüsü, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, 2. Kat F-302 Nolu oda Etimesgut / Ankara

Değerli genç,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Doktora programı öğrencisi Beyza Yılmaz tarafından, Prof. Dr. Yasemin Özkan danışmanlığında gerçekleştirilen “Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale” isimli doktora tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırma liselerde eğitim görmekte olan ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarını, kullanma nedenlerini ve dijital araç kullanma durumlarının ergenlerin yaşamları üzerindeki etkisini öğrenmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda görüşmeler 6 Kasım 2023 – 30 Nisan 2024 aralığında gerçekleştirilecektir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan (E-35853172-300-00002846569 sayı ve 16.05.2023 tarihli) etik kurul onayı alınmıştır. Görüşmelerin yaklaşık bir saat sürmesi beklenmektedir. Görüşmeler esnasında katılımcının rahatsızlık duyması durumunda araştırmadan ayrılabilirsin. Bu formu okuyup onaylaman, araştırmaya katılmayı kabul ettiğin anlamına gelecektir. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsin. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgiler gizli tutulacaktır; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya sorabilir veya beyzayilmaz@baskent.edu.tr adresinden ve 0312 246 66 66/2040 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Onam”daki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya katılmayı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

.../.../.....

Araştırmacı: Arş. Gör. Beyza YILMAZ

0554 896 44 70, beyzayilmaz@baskent.edu.tr

Bağlıca Kampüsü, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, 2. Kat F-302 Nolu oda Etimesgut / Ankara

EK 5. Öğrenci Nitel Soru Formu

Cinsiyet

Kaç yaşındasın?

Kaçıncı sınıfa gidiyorsun?

Kimle birlikte yaşıyorsun, evinizde kalan kişiler hakkında kısaca bilgi verebilir misin?

Ebeveynlerin hayatta ve birlikte mi söyleyebilir misin?

Herhangi bir sağlık sorunun (fiziksel, ruhsal) bulunmakta mı? Aile üyelerinde sağlık sorunu olan biri var mı?

Bana bir gününün nasıl geçtiğini anlatabilir misin?

Spor yapar mısın? Yapıyorsan hangi tür sporu, ne sıklıkla yaparsın?

Uğraşı içerisinde olduğun bir hobin var mı?

Ne sıklıkla sosyo-kültürel etkinliklere katılırsın?

Teknolojik araçları kullanma durumlarına ilişkin sorular

Hangi teknolojik araçlara (bilgisayar, akıllı telefon vb.) sahipsin, sıralayabilir misin?

Gün içinde sahip olduğun teknolojik araçlarda ne kadar vakit geçiriyorsun? Her bir araç için geçirdiğin süreyi belirtebilir misin?

Hangi sosyal medya uygulamalarına üyesin, üyelik sürenle birlikte bu uygulamaları söyleyebilir misin? Bu sosyal medya uygulamalarını ilk kez kimden duydun?

Aile üyelerin hangi sosyal medya uygulamalarına üye?

Ayda kaç gigabyte internet kullanıyorsun?

Pandemi sürecinde teknoloji kullanımın nasıldı?

Sosyal medya uygulamalarında vakit geçirme amaçların nedir açıklayabilir misin?

Teknolojik araçlar senin için ne ifade etmektedir, anlatabilir misin?

Ne sıklıkla internette alışveriş yaparsın?

Psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili sorular

Sıkıntı hissettiğinizde, dertleşmek istediğiniz kişileri düşündüğünüzde kimler olabilir, bu kişilerle iletişiminizi, iletişim sürecinizi anlatır mısın?

Bu ihtiyaçlarınızı çevrenizdeki kişilerle nasıl gideriyorsunuz (örneğin konuşarak...) bu süreci anlatır mısın?

İhtiyaçlarınızı giderme konusunda başka neler yapıyorsun? Günlük rutininizdeki duyguları yaşadığınızda nasıl geçer, sorunlar hissettiğinizde neler yapıyorsun?

Aile ile ilişkili durumların dijital bağımlılığa etkisi üzerine sorular

Aile içi ilişkilerinizi nasıl tanımlarsın, aile üyeleriniz arasındaki iletişim nasıldır açıklar mısın?

Ebeveynlerin genelde size karşı tutumu nasıldır anlatır mısın?

Ebeveynlerin senin teknolojik araçları, sosyal medya uygulamaları kullanmana ilişkin neler söyler, bunları benimle paylaşabilir misin?

Ebeveynlerinle en çok hangi konular üzerine konuşursunuz, ebeveynlerinle yaptığınız aktivitelerden bahsedebilir misin?

Sosyal çevre ile ilişkili durumların dijital bağımlılığa etkisi üzerine sorular

Arkadaşlık ilişkilerinden bahsedebilir misiniz? Arkadaşlıklarını nasıl ve nereden ediniyorsunuz?

Arkadaşlarıyla nasıl vakit geçirirsin? Gün içinde arkadaşlarıyla yaptığınız şeylerden bahsedebilir misin?

Arkadaşlık ilişkilerinden doyum sağlıyor musun, anlatabilir misin?

Okul ile ilişkili durumların dijital bağımlılığa etkisi üzerine sorular

Okul başarısını nasıl değerlendirirsiniz?

Okuldaki öğretmenlerle ilişkini nasıl değerlendirirsin?

Ailen okul başarısını nasıl değerlendiriyor?

Ailende senin okul ile ilgili sorunlarıyla bizzat ilgilenen biri bulunmakta mı?

Örneğin ödevin için soru sormak istediğinde yanına gidebileceğin biri bulunmakta mı, okulda yaşadığın sorunları anlatacağın biri bulunmakta mı?

Ekonomik faktörlerin dijital bağımlılığa etkisi üzerine sorular

Daha önce dijital platformlar üzerinden para kazandığın oldu mu, anlatabilir misin?

Dijital platformlar üzerinden para kazanmayı düşünüyor musun, anlatabilir misin?

Teknoloji kullanımının etkileri

Teknolojik araçları kullanmadan önce genellikle ne hissedersin, biraz açıklayabilir misin?

Teknolojik araçları kullandıktan sonra neler hissediyorsun, anlatır mısın? Teknolojik araçları kullandıktan sonra bedeninde ne hissedersin, tarif edebilir misin?

Teknolojik araçları kullanımın aile ilişkilerinizi etkilemekte mi, etkiliyorsa nasıl etkilemekte açıklayabilir misin?

Teknolojik araçları kullanımın sosyal çevreyle ilişkilerini etkilemekte mi, etkiliyorsa nasıl etkilemekte açıklayabilir misin?

Teknolojik araçları kullanımın okul başarısını etkilemekte mi, etkiliyorsa nasıl etkilemekte açıklayabilir misin? Bu süreç nasıldır anlatır mısınız?

Teknoloji kullanımını nasıl değerlendirirsin?

Gençler teknoloji kullanımını nasıl kontrol altına alabilir, onlara ne önerirsin?

Gençler boş zamanlarını nasıl değerlendirebilir, neler önerirsin?

Yaşadığımız çevrenin teknoloji kullanımımızı etkilediğini düşünüyor musun?

Teknoloji kullanımını kontrol altına almak için destek almak istesen, kime danışırın?

Ebeveyn Nitel Soru Formu

Cinsiyet

Yaş

Eğitim durumu

Çalışma durumu

Çocuk sayısı, yaşları

Medeni durum

Sağlık sorunu (kendi ve aile üyeleri)

Teknoloji kullanımı

Hangi teknolojik araçları kullanıyorsunuz?

Bu teknolojik araçları kullanma sıklığınız nedir? Gün içinde ne kadar vakit geçirirsiniz?

Bu teknolojik araçları kullanma amacınız nedir?

Ne zaman teknolojik araçları kullanmaya başladınız? Örneğin sosyal medya uygulamalarına ne zaman üye oldunuz?

Teknoloji kullanımınızı nasıl değerlendirirsiniz?

Eşinizin teknoloji kullanımını nasıldır?

Aile ilişkileri

Aile içi ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

Çocuklarınızla ilişkiniz nasıldır?

Eşinizle ilişkiniz nasıl?

Çocuklarınızla nasıl vakit geçirirsiniz?

Çocuğun teknoloji kullanımı

Çocuğunuz hangi teknolojik araçları kullanmakta?

Çocuğunuz teknolojik araçlarla nasıl tanıştı? Ne zaman bilgisayar/telefon aldınız?

Çocuğunuz teknolojik araçları hangi saat dilimlerinde, nerede kullanmakta?

Çocuğunuz teknolojik araçları hangi amaçla kullanmakta?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımını nasıl değerlendirirsiniz?

Aile içi ilişkilerinizin çocuğunuz teknoloji kullanımını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Sosyal çevresinin çocuğunuz teknoloji kullanımını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Okulun çocuğunuz teknoloji kullanımını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımının onun okul başarısı üzerine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çocuğunuzun öğretmenleri tarafından çocuğunuzun teknoloji kullanımını nedeniyle okul başarısında, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşadığına ilişkin bir bildirim aldınız mı?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımının onun arkadaş ilişkileri üzerine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımının aile ilişkileriniz üzerine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımının onun sağlığı üzerine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımının ekonomik boyutu hakkında ne düşünüyorsunuz? Çocuğunuz internet üzerinden ne sıklıkla, ne için para harcar? Buna ilişkin neler yapmaktasınız (ayrı bir bütçe oluşturma, kredi kartını vermeme, nasıl harcadığını denetleme vb.) ?

Çocuğunuzun teknolojiyi sağlıklı bir düzeyde kullanabilmesi için neler yapmaktasınız? Ne kadar süre önce bunları yapmaya başladınız? Nasıl bir süreç sizi bunları yapmaya yönlendirdi?

Çocuğunuzun teknoloji kullanımında kontrol için neler yapıyorsunuz? Çocuğunuzun teknoloji kullanımını nasıl denetliyorsunuz/kontrol ediyorsunuz?

Telefonunu alıp sakladığınız, süre sınırı koyduğunuz, uygulama sınırlayıcı appler kullandığınız oldu mu? Aile interneti gibi uygulamalarınız var mı?

Sosyal medyadan çocuğunuzu takip ediyor musunuz?

Gençlerin teknolojik araçları kullanma durumları ne zaman sorunlara yol açar, ne tür sorunlar gençlerin teknoloji kullanımında aşırıya kaçtığına göstergesidir?

Teknolojik araçlara bağımlı olan bir gencin yaşamı nasıldır?

Bu durumda ne yapılabilir?

Neler çocuğunuzun teknoloji kullanımını kontrol altına almaya yardımcı olabilir?

Gençlerin teknolojik araçları kullanımlarını nasıl kontrol altına alabileceklerini düşünüyorsunuz? Bu konuda aileye, eğitimcilere (rehberlik, sınıf öğr.), gençlere, devlete ve diğer meslek elemanlarına düşen roller nelerdir?

Çocuğunuzun okulu tarafından size ve/ya çocuğunuza teknoloji kullanımı üzerine herhangi bir bilgilendirme çalışması (seminer, broşür, toplantı vb.) yapıldı mı?

Bir ebeveyn olarak çocuklarınızın teknoloji kullanımlarını nasıl kontrol altına alacağımız, çocuklarınızın dijital ortamlarda yaşayabileceği olası sorunlar karşısında neler yapacağınız hakkında bilgiye ve beceriye sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz? Öyleyse bu bilgiyi, nereden nasıl edindiniz?

Öğretmen Nitel Soru Formu

Cinsiyet

Yaş

Branş

Kurumda çalışma süresi

Meslek yaşamına başlama yaşı/tarihi

Çocuk sayısı, yaşı

Teknoloji kullanımı

Hangi teknolojik araçları kullanıyorsunuz?

Bu teknolojik araçları kullanma sıklığınız nedir? Gün içinde ne kadar vakit geçirirsiniz?

Bu teknolojik araçları kullanma amacınız nedir?

Ne zaman teknolojik araçları kullanmaya başladınız? Örneğin sosyal medya uygulamalarına ne zaman üye oldunuz?

Teknoloji kullanımınızı nasıl değerlendirirsiniz?

Öğrencilerin teknoloji kullanımı

Öğrencileriniz teknolojiyi nasıl kullanmakta?

Öğrencilerin teknolojik araçları kullanım amaçları sizce nedir?

Öğrencilerinizin teknoloji kullanımları üzerine gözlemlerinizi ve deneyimlerinizden bahsedebilir misiniz?

Geçmiş nesiller ve yeni nesilin teknoloji ile ilişkisini nasıl değerlendiriyorsunuz? Eski ve yeni öğrencileriniz üzerinden bir değerlendirme yapabilir misiniz?

Öğrencilerin teknoloji kullanımlarının derslere etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öğrencilerinizin teknoloji kullanımı nedeniyle derslere geç kaldığı, ödevlerini ihmal ettiği durumlar oluyor mu?

Öğrencilerin teknoloji kullanımlarının aile ilişkilerine etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öğrencilerin teknoloji kullanımlarının arkadaş ilişkilerine etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öğrencilerin teknoloji kullanımlarının sağlıkları üzerine etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öğrencilerin teknoloji kullanımlarının ekonomik etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gençlerin teknolojik araçları kullanma durumları ne zaman sorunlara yol açar, ne tür sorunlar gençlerin teknoloji kullanımında aşırıya kaçtığına göstergesidir?

Teknolojik araçlara bağımlı olan bir gencin yaşamı nasıldır?

Gençlerin teknolojik araçları kullanımlarını nasıl kontrol altına alabileceklerini düşünüyorsunuz? Bu konuda aileye, eğitimcilere ve gençlere düşen roller nelerdir?

Ders esnasında telefonları topluyor musunuz? Öğrencilerin teknolojik araçları sınırlı kullanabilecek türden uygulamaları nasıl değerlendiriyorsunuz?

Okulunuzda teknolojik araçların sağlıklı kullanımına ilişkin bir eğitim, seminer verilmekte mi?

Ek 6. Nicel Soru Formu Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Veli,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Doktora programı öğrencisi Beyza Yılmaz tarafından, Prof. Dr. Yasemin Özkan danışmanlığında gerçekleştirilen “Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale” isimli doktora tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırma Türkiye’de liselerde eğitim görmekte olan ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarını, kullanma nedenlerini ve dijital araç kullanma durumlarının ergenlerin yaşamları üzerindeki etkisini öğrenmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda veriler 8 Ocak 2024 – 14 Haziran 2024 aralığında toplanacaktır. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan (E-35853172-300-00002846569 sayı ve 16.05.2023 tarihli) etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma kapsamında bir soru formunun doldurulması beklenmektedir. Soru formunda kişisel bilgiler yer almamaktadır. Soru formunun doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürebilir. Soru formunu doldurmaları esnasında çocuğunuzun rahatsızlık duyması durumunda araştırmadan ayrılması mümkündür. Bu formu okuyup onaylamanız, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Çocuğunuz çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgiler gizli tutulacaktır; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya sorabilir veya beyzayilmaz@baskent.edu.tr adresinden ve 0312 246 66 66/2040 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Onam”daki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya çocuğumun katılmasını, istediği zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini ve çocuğumun isteğine bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla çocuğumun katılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

.../.../.....

Araştırmacı: Arş. Gör. Beyza YILMAZ

0554 896 44 70, beyzayilmaz@baskent.edu.tr

Bağlıca Kampüsü, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, 2. Kat F-302 Nolu oda Etimesgut / Ankara

Değerli genç,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Doktora programı öğrencisi Beyza Yılmaz tarafından, Prof. Dr. Yasemin Özkan danışmanlığında gerçekleştirilen “Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yordayıcıları ve Etkilerinin Keşfedilmesi: Okul Temelli Bir Müdahale” isimli doktora tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırma Türkiye’de liselerde eğitim görmekte olan ergenlerin dijital araçları kullanma durumlarını, kullanma nedenlerini ve dijital araç kullanma durumlarının ergenlerin yaşamları üzerindeki etkisini öğrenmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda veriler 8 Ocak 2024 – 14 Haziran 2024 aralığında toplanacaktır. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan (E-35853172-300-00002846569 sayı ve 16.05.2023 tarihli) etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma kapsamında bir soru formunun doldurulması beklenmektedir. Soru formunda kişisel bilgiler yer almamaktadır. Soru formunun doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürebilir. Soru formunu doldurmaları esnasında rahatsızlık duyma durumunda araştırmadan ayrılman mümkün. Bu formu okuyup onaylayan, araştırmaya katılmayı kabul ettiğin anlamına gelecektir. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsin. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgiler gizli tutulacaktır; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsan araştırmacıya sorabilir veya beyzayilmaz@baskent.edu.tr adresinden ve 0312 246 66 66/2040 numaralı telefondan ulaşabilirsin.

“Bilgilendirilmiş Onam”daki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya katılmayı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

.../.../.....

Araştırmacı: Arş. Gör. Beyza YILMAZ

0554 896 44 70, beyzayilmaz@baskent.edu.tr

Bağlıca Kampüsü, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, 2. Kat F-302 Nolu oda Etimesgut / Ankara

Ek 7. Nicel Soru Formu

1. Kaçınıcı sınıftasınız?

- 1
 2
 3
 4

2. Cinsiyetiniz nedir?

- Kadın
 Erkek

3. Yaşınız

.....

4. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız (kronik rahatsızlıklar, engel durumu vb.) bulunuyor ise belirtiniz. Bulunmuyor ise diğer soruya geçiniz.

.....

5. Ebeveynlerinizin birliktelik durumu nedir?

- Birlikteler
 Boşandılar/ayrıldılar
 Annem vefat etti
 Babam vefat etti
 İkisi de vefat etti

6. Ailenizin gelirlerini düşündüğünüzde hangi sosyo-ekonomik düzeyde yer almaktasınız?

- Düşük sosyoekonomik düzey
 Orta sosyoekonomik düzey
 Yüksek sosyoekonomik düzey

7. Annenizin en son mezun olduğu okul hangisidir?

- Annem hayatta değil
 Okuma-yazma bilmiyor
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu
 Lisansüstü mezun

10. Babanızın en son mezun olduğu okul hangisidir?

- Babam hayatta değil
 Okuma-yazma bilmiyor
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu
 Lisansüstü mezun

13. Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok iyi
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

14. Düzenli olarak fiziksel aktivite, egzersiz yapıyor musunuz?

- Evet, düzenli olarak yapıyorum
 Arada sırada yapıyorum
 Hiç spor yapmıyorum

15. Uğraştığınız bir spor, hobi bulunmakta mı?

- Evet
 Hayır

16. Hangi sosyal medya uygulamalarına üyesiniz? Lütfen yazınız.

.....

17. Gün içerisinde iletişim platformlarında ne kadar vakit geçiriyorsunuz? Saat cinsinden belirtiniz.

.....

18. Gün içerisinde sosyal medya uygulamalarında kadar vakit geçiriyorsunuz? Saat cinsinden belirtiniz.

.....

19. Gün içerisinde yayın platformlarında ne kadar vakit geçiriyorsunuz? Saat cinsinden belirtiniz.

.....

20. Dijital oyunları oynuyor musunuz, oynuyorsanız ne sıklıkla oynuyorsunuz? Saat cinsinden belirtiniz.

.....

21. Daha önce dijital dünya üzerinden para kazandınız mı? (Örneğin dijital oyunlar ya da sosyal medya uygulamaları üzerinden)

- Evet
 Hayır
 Kazanmadım ama kazanmak istiyorum

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

<p>Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin <u>sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını</u> belirtmek için o cümle altındaki <u>rakamlardan yalnız bir tanesini</u> işaretleyiniz. Bu şekilde <u>12 cümlenin her birine bir işaret</u> koyarak cevaplarınızı veriniz.</p> <p>Lütfen <u>hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız</u>. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.</p>	1- kesinlikle hayır	2	3	4	5	6	7- kesinlikle evet
Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.							
İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.							
Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.							
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.							
Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.							
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

Aile Aidiyeti Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere yönelik olarak sizi en iyi tanımlayan maddeyi işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Aileme güçlü bir şekilde bağlılık hissediyorum.					
Ailemde hayır deme hakkımız hep korunur.					
Ailemin önemli bir parçasıyım.					
Ailemin beni desteklediğini hissediyorum.					
Ailemdeki birçok kişi benim için bazı zevklerinden vazgeçmez.					
Ailemde kendimi değerli hissediyorum.					
Ailemin bana güvendiğini hiç hissetmedim.					
Ailemin bana saygı gösterdiğini hep görmüşümdür.					
Ailemde kararları birlikte almıyoruz.					
İhtiyaç içinde ve hasta olduğumda ailem hemen destek olur.					
Ailemle birlikte zaman geçirebiliyoruz.					
Kendimi evimde ve ailemle birlikte mutlu hissetmiyorum.					
Sevgi ve hoşgörü ailemin önemli bir parçasıdır.					
Ailem bana özen gösterir.					
Ben de aileme özen gösteririm.					
Ailemde eleştiri hakkımız özenle korunur.					
Bir daha dünyaya gelsem aynı ailede doğmak isterdim.					

Okul Aidiyet Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere yönelik olarak sizi en iyi tanımlayan maddeyi işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
Bu okulda insanların beni önemsediklerini/bana değer verdiklerini hissediyorum.				
Okuldaki diğer insanlarla yakın/samimi bağlarım yok.				
Kendimi bu okulda dışlanmış hissediyorum.				
Kendimi bu okulun bir parçası olarak görüyorum.				
Bu okulda arkadaşlarım, öğretmenlerim ve idareciler genellikle beni yok sayar/görmezden gelirler				
Öğretmen ve arkadaşlarımla yakın/samimi ilişkilerim var.				
Okuldaki diğer insanlar tarafından kabul edildiğimi hissediyorum				
Kendimi bu okula ait hissetmiyorum				
Bu okulda gerçekten kendim olabiliyorum.				
Okulda yapılan faaliyetlerin çoğuna dâhil edilmediğimi düşünüyorum.				

Sosyal Problem Çözme Envanteri

<p>Aşağıda günlük yaşamda problemlerle karşılaştığınızda ortaya çıkabilecek bazı düşünce, duygu ve davranış tarzlarınızla ilgili maddeler yer almaktadır. Burada genellikle karşılaştığınız sıradan güçlüklerden ya da her gün üstesinden başarıyla geldiğiniz baskılardan bahsedilmemektedir. Bu envanterde sözü edilen problem, yaşamınızda önemli bir yeri olan, size sıkıntı veren fakat üstesinden nasıl geleceğinizi ya da sizi rahatsız etmesini durduracağınızı bilmediğiniz bir şeydir. Bu problem düşünceleriniz, duygularınız, davranışlarınız, sağlığınız ya da fiziksel görünüşünüz gibi kendinizle ilgili; aileniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, patronunuzla gibi diğer insanlarla ilişkilerinizle ilgili veya eviniz, arabanız, mal varlığınız, paranız gibi sahip olduğunuz şeylerle ve çevrenizle ilgili olabilir. Cümleleri okurken kendinizi bugünlerde bir problemle karşılaştığınızda her zaman düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınız şekilde değerlendiriniz. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve cevap formunda bu cümlelerin size uygunluk derecesi “bana hiç uygun değil, bana çok az uygun, bana kısmen uygun, bana çok uygun, bana tamamen uygun” şeklindeki ifadelerden birine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.</p>	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Çok uygun	Tamamen uygun
1. Çözülmesi gereken önemli bir problemim olduğunda kendimi tehdit altında hisseder ve korku duyarım					
2. Karar verirken, tüm seçenekleri yeterince dikkatli bir şekilde değerlendirmem.					
3. Önemli bir karar vermem gerektiğinde kendimi huzursuz hisseder ve kendimden emin olamam.					
4. Bir problemi çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, ısrar eder ve çabucak vazgeçmezsem sonunda iyi bir çözüm bulabileceğime inanırım.					
5. Ne zaman bir problemim olsa, o problemin çözülebileceğine inanırım.					
6. Bir problemi kendi başıma çözmeye çalışmadan önce, ilk olarak o problemin kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek amacıyla bir şey yapmadan öylece durup beklerim					
7. Bir problemi çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, hayal kırıklığına uğrarım					
8. Zor bir problemle karşılaştığımda ne kadar çok çabalasam da, o problemi kendi başıma çözebileceğimden şüphe duyarım.					
9. Hayatımda bir problem oluştuğunda, problemin çözümü için uğraşmayı olabildiğince uzun bir süre ertelerim.					
10. Hayatımdaki problemlerle uğraşmaktan kaçınmak için her yolu denerim.					

11. Zor problemler beni çok mutsuz eder.					
12. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.					
13. Hayatımda problemler ortaya çıktığında, mümkün olan en kısa sürede problemleri ele almak yani onlarla uğraşmak hoşuma gider.					
14. Bir problemi çözmeye çalışırken, aklıma gelen ilk iyi fikre göre hareket ederim.					
15. Zor bir problemle karşılaştığımda, yeterince gayret edersem o problemi kendi başıma çözebileceğime inanırım.					
16. Çözülmesi gereken bir problemim olduğunda, ilk yaptığım şeylerden biri problemle ilgili mümkün olduğu kadar çok bilgi edinmeye çalışmaktır.					
17. Problemleri çözmeyi, herhangi bir şey yapılamayacak hale gelinceye kadar ertelerim.					
18. Problemlerimden kaçınmaya onları çözmeye çalışmaktan daha fazla zaman harcarım.					
19. Bir problemi çözmeye çalışmadan önce, neyi başarmak istediğimi tam olarak bilmek için kendime belirli bir hedef oluştururum.					
20. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirmeye vakit ayırmam.					
21. Bir çözümü uygulamaya koyduktan sonra, durumun ne kadar iyi yönde değiştiğini mümkün olduğunca dikkatli bir biçimde değerlendirmeye çalışırım.					
22. Karşılaştığım bir problemi, olumlu bir şekilde yararlanacağım “bir fırsat” ya da “üstesinden gelinecek bir durum” olarak görmeye çalışırım.					
23. Bir problemi çözmeye çalışırken, yeni fikirler üretmez hale gelinceye dek mümkün olduğu kadar çok seçenek düşünürüm.					
24. Karar verirken, her seçeneğin sonuçları üzerinde pek fazla düşünmeden sezgilerimle hareket ederim.					
25. Karar verirken çok ani ve düşünmeden hareket ederim.					

Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği

<i>Lütfen her cümleyi okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz</i>	1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Ne katılıyorum ne de	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
Bir şeyleri o kadar uzun süre ertelerim ki ruh halim veya verimliliğim gereksiz yere olumsuz etkilenir.					
Konsantre olmak benim için zordur.					
Dürtülerim kolayca dağılmama sebep olur.					
Üzgün hissettiğimde olumlu bir şey düşünmeye çalışırım.					
Uzun vadeli hedeflerime ulaşmak için her gün bir şeyler yaparım.					
Hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum.					
Çıkmaza girdiğimi hissettiğimde, duruma farklı bir açıdan yaklaşmayı denerim.					

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

<i>Lütfen her cümleyi okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz</i>	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Sosyal medyayı kullanacağın anı düşünmekten başka bir şey düşünmediğin oldu mu?					
2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığın oldu mu?					
3. Sosyal medya kullanamadığında kendini kötü hissettin mi?					
4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?					
5. Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?					
6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?					
7. Anne-baban ve arkadaşlarına sosyal medyada harcadığın süre hakkında yalan söyledin mi?					
8. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?					
9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?					

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere yönelik olarak sizi en iyi tanımlayan maddeyi işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1 Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.					
2 Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.					
3 Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.					
4 Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarıma kontrol ederken buluyorum.					
5 Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.					
6 Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.					
7 Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstak için başarısız çabalarım oldu.					
8 Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum					
9 Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.					
10 Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.					
11 Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.					
12 Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.					
13 Bu bir kontrol sorusudur. Lütfen bu soruyu 4 diye işaretleyiniz.					
14 Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.					

15 Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.					
16 Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.					
17 Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.					
18 Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.					
19 Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.					
20 Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.					

EK 8. Grup Çalışması Oturum Örneği

1.Hafta 23 Kasım 2023

Perşembe 13.35-14.30

OTURUM 1: Tanışma

Konu: Tanışma, amaçların belirlenmesi ve kuralların oluşturulması

Süre: 13:35-14:30

Tarih: 23 Kasım 2023

Katılımcılar: Tüm katılımcılar

Yer: Bilişimsınıfı laboratuvarı

Amaç:

- Katılımcıların grup liderini, grup liderinin katılımcıları tanınması
- Grup amacının ifade edilmesi
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Teknolojik araç kullanımları üzerine bilgi edinme

Kullanılan malzemeler:

- Kağıt
- Çatal iğne
- Kalemler

Ev ödevi:

Teknoloji Kullanım Çizelgesi-1

Süreç:

Oturum grup liderinin kendini ve bu çalışmanın amacını ve sürecini bahsetmesiyle başlamıştır. Ardından çocuklarla tanışma etkinliği gerçekleştirilmiştir.

Tanışma etkinliğinde öncelikle çocuklara birer küçük kağıt ve çatal iğne verilmiş, isimlerini kağıda yazmaları ve üstlerine iğnelemeleri istenmiştir. Sonrasında bir küçük kağıt daha verilmiş ve bu kağıtlara isimlerini yazmadan, en sevdikleri rengi, hayvanı, dersi ve gelecekte ne olmak istediklerini yazmaları istenmiştir. Bu kağıtları katlamaları

ve grup liderinin elindeki poşete atmaları istenmiştir. Poşetin içindeki kağıtlar karıştırılmış ve üyelere bir tane kağıt çekmeleri istenmiştir. Her bir üyeden kağıtta yazan bilgileri sesli olarak okumaları ve bilgilerin kime ait olduğunu bulmaları istenmiştir. Bu süreçte üyelere biri whatsapp grubu kurulmasını teklif etmiştir. Bu isteği kabul edilmiş ve üyelere onlarla iletişim kurulmasına izin verdikleri cep telefonu numaraları toplanmıştır. İki öğrenci ebeveynlerinden birinin telefon numarasını vermiştir.

Grup kuralları oluşturulmuştur. Bu kapsamda birbirlerinin sözlerini dinlemeleri, saygı duymaları, fiziksel ve sözlü şiddet uygulamaları üzerine kurallar konulmuştur.

Tanışma oyunu sonrasında üyelerin teknolojik araç kullanımları öğrenilmiştir. Üyelere hangi cihazlara sahip oldukları, dijital oyun oynayıp oynamadıkları ve üye oldukları sosyal medya uygulamaları sorulmuştur. Bu platformlarda ne kadar süre geçirdikleri öğrenilmiştir. Öğrencilerin yanıtları aşağıda yer almaktadır:

En çok vakit geçirilen platformlar

Ü2: Dijital oyun

Ü1: Instagram, TikTok, YouTube, Whatsapp, Dijital oyun

Ü4: Instagram, Whatsapp, YouTube

Ü3: YouTube, Instagram, TikTok, Dijital oyun

Ü5: Instagram, TikTok, Twitter, Dijital oyun

Ü6: Whatsapp, YouTube, Instagram

Ü7: Facebook, Instagram, YouTube, Dijital oyun

Ü9: Instagram, Twitch, YouTube, Dijital oyun

Ü8: Instagram, YouTube, Dijital oyun

Ü10: Instagram, YouTube, Twitch

Ü11: Instagram YouTube, TikTok, Whatsapp

Ü13: Whatsapp, Instagram, TikTok, YouTube

Ü12: Whatsapp, Twitch, Discord, Dijital oyun

Televizyon seyretme durumları

Öğrencilerin çoğu bebeklikten beri evlerinde televizyon olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca televizyondan geleneksel yayın kanallarından çok YouTube platformunu

izlediklerini ifade etmişlerdir. Film ya da dizileri geleneksel kanallar yerine YouTube ya da Netflix gibi platformlardan izlediklerini dile getirmişlerdir.

Dijital oyunlara ayrılan süre

Ü1: Günde 5,5 saat

Ü4: Günde 2-3 saat

Ü2: Günde 1-1.5 saat

Ü3: Tatillerde 6-7 saat ama okul zamanı 2-3 saat

Ü6: Günde 1-2 saat

Ü7: Günde 1-1,5 saat

Ü9: Günde 7-8 saat

Ü10: Günde 7 saat

Ü11: Günde 2 saat

Ü12: Ödev yaptıktan sonra boş zamanlarımda

Sosyal medyaya ayrılan süre ve en sık kullanılan sosyal medya uygulaması

Ü12: 2 saat, Whatsapp

Ü13: 3 saat, TikTok ve Instagram

Ü11: 9 saat geçiririm, 1'e kadar uyumuyorum

Ü10: YouTube 2 saat, Twitch 4 saat, Instagram yarım saat.

Ü8: 4-5 saat

Ü9: yarım saat bir saat

Ü7: 2'yi geçmez

Ü6: YouTube haftada toplam 1 Instagramda gün içinde 3-4 saat, Tiktok'ta 1-2 saat

Ü5: 5 saat, Instagram

Ü3: YouTube 5 saat

Ü2: Instagram 3-4 saat

Ü4: 2-3 saat

Ü1: yarım saat

YouTube'da en çok izlenen kanal/içerik

Ü1: Kafalar, Orkun Işıtmak

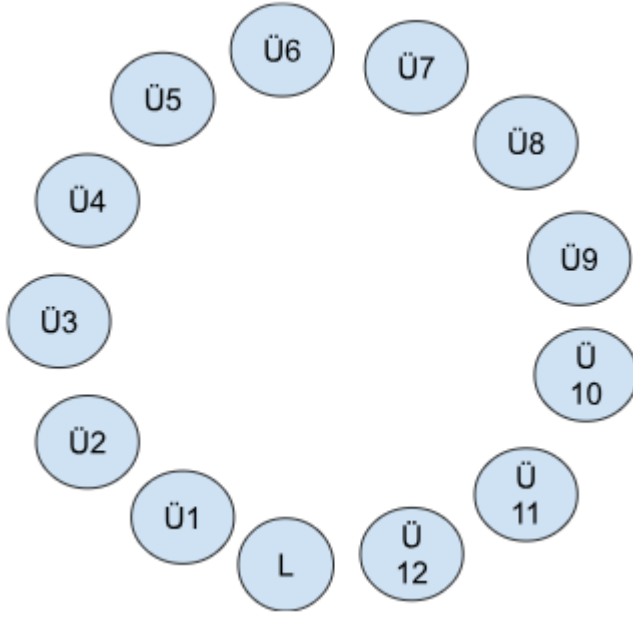
- Ü4: oyun videoları, mertcan
Ü2: mertcan
Ü3: pes videoları, can
Ü5: dizi
Ü6: şevkat yerimdar, yakışıklı güvenlik
Ü8: mertcan, kafalar
Ü9: oyun videoları
Ü10: Orkun ışıtmak
Ü13: voleybol maçlar
Ü12: eski diziler

Grup çalışması boyunca bütün öğrencilerin eşit düzeyde katılımının sağlanması için her birine sırayla söz hakkı verilmiş, kendisini ifade etmek isteyen öğrencilere olanak tanınmıştır. Öğrencilerin buldukları yaş itibarıyla enerjik oldukları ve sıklıkla hareket ettikleri gözlemlenmiştir. Sandalyesinden kalkıp giden öğrenciler tekrar oturtulmuş, birbirlerine el şakaları yapmaları engellenmeye çalışılmıştır. Grup kuralları hatırlatılmıştır. Ancak öğrenciler arasında akran zorbalığının olduğu görülmüştür. Öğrencilerin fiziksel özellikleri ve kişilik yapılarına ilişkin zorba cümleler kullanan öğrenciler uyarılmaya çalışılmıştır.

Öğrencilere kullandıkları cihazlar ve sosyal medya uygulamalarını “Teknoloji Kullanım Çizelgesine yazmaları üzerine bir ev ödevi verilmiştir.” Öğrencilerin soruları yanıtlanmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Öğrencilerin ödevlerini doldurmaları ve ödevlerini grup çalışmasına getirmeleri için whatsapp grubundan, üç gün arayla iki hatırlatma yapılmıştır.

Şekil 13: 1. Oturuma ait oturma planı



L: Lider

Ek 9. Öğrenci Ödev Örneği

Teknolojik Araç Kullanım Çizelgesi

Sol tarafta yer alan sütuna bu hafta boyunca kullandığınız cihazları (telefon, tablet, bilgisayar vs.), yazılımları (Instagram, Snapchat, YouTube, dijital oyunlar, mesajlaşma uygulamaları vb.) yazınız. Her gün için hangi saatler arası, kaç dakika/saat kullandığınızı, gün içerisinde kaç kere kullandığınızı not alınız. Eğer eklemek istediğiniz başka uygulamalar var ise diğer kutucuğumu kullanabilirsiniz.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Cihaz: Telefon	6 saat	5,30 saat	5 saat	5 saat	5 saat	6 saat	2,30 saat
Cihaz: Bilgisayar	X	X	X	X	X	4 saat	X
Yazılım: Youtube	2 saat	1-2 saat	1-2 saat	1-3 saat	3 saat	1 saat	4 saat
Yazılım: WhatsApp	2-3 saat	3 saat	2-3 saat	2 saat	1,30 saat	2,3 saat	3 saat
Yazılım: Cesih (oyun)	1,30 saat	30 dk	1 saat	1-2 saat	30 dk	2 saat	30 dk
Diğer: Vclerant	X	X	X	X	X	3-4 saat	X