



**DİJİTAL BAĞIMLILIK EĞİLİMİ OLAN ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN PROFİLİNİN ÇIKARILMASI**

Cihangir KAÇMAZ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hatice Birgül CUMURCU**

Doktora Tezi- 2022

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DİJİTAL BAĞIMLILIK EĞİLİMİ OLAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
PROFİLİNİN ÇIKARILMASI**

Cihangir KAÇMAZ

**Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hatice Birgül CUMURCU**

**MALATYA
2022**

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Bağımlılık ve Dijital Bağımlılığın Tanımı ve Kapsamı.....	5
2.1.1. Bağımlılık	5
2.2. Bağımlılığı Açıklayan Modeller	8
2.2.1. Young'ın Modeli.....	9
2.2.2. Grohol'un Sosyalleşme Teorisi	10
2.2.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisine Dayalı Suler Teorisi.....	10
2.2.4. Bilişsel-Davranışsal Model.....	11
2.3. Bağımlılık Tanı Kriterleri	13
2.3.1. Young'un Tanı Kriterleri	13
2.3.2. Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri	14
2.3.3. Tao ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri	14
2.4. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı	15
2.5. Dijital Bağımlılık Belirtileri.....	15
2.6. Dijital Bağımlılık Kavramının Kapsamı.....	17
2.6.1. İnternet Bağımlılığı.....	17
2.6.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	19
2.6.3. Cep Telefonu (Akıllı Telefon) Bağımlılığı	20
2.6.4. Dijital Oyun Bağımlılığı	22
2.7. Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Problemler.....	23
2.7.1. Fiziksel Sorunlar	23
2.7.2. Psikolojik ve Davranışsal Sorunlar	23
2.7.3. Sosyal Sorunlar	24
2.8. İlgili Araştırmalar	25
3. MATERYAL VE METOD.....	30

3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Nicel Bölümü için Evren, Örneklem	31
3.2.1. Araştırmanın Nicel Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler	31
3.3. Araştırmanın Nitel Bölümü için Çalışma Grubu	34
3.4. Veri Toplama Araçları	36
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.4.2. Güçler Güçlükler Anketi.....	36
3.4.3. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği	37
3.4.4. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	38
3.4.5. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	38
3.4.6. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Uyarlama Süreci.....	39
3.4.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	46
3.4.8. Veri Toplama süreci.....	47
3.4.9. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR.....	50
4.1. Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	50
4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	51
4.3. Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Bulgular	52
4.4. Güçler Güçlükler Anketi Puan Aralık Sonuçları	60
4.5. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Bulgular	63
4.5.1. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin T Testi Sonuçları	67
4.5.2. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	71
4.6. Araştırmanın Nitel Bölümüne İlişkin Bulgular	84
5. TARTIŞMA	95
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	118
KAYNAKLAR	121
EKLER.....	138
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	138
EK-2. MEB İzni	139
EK-3. Aydınlatılmış Onam	140
EK-4. Kişisel Bilgi Formu	141
EK-5. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	143
EK-6. Güçler Güçlükler Anketi	144

EK-7. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği.....	145
EK-8. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	146
EK-9. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	147
EK-10. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği İzin Maili	148
EK-11. Güçler Güçlükler Anketi İzin Maili	149
EK-12. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği İzin Maili.....	150
EK-13. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İzin Maili	151
EK-14. Öz Geçmiş.....	152



TEŞEKKÜR

Doktora eğitim sürecimde tez danışmanlığımı yapan, tez çalışmamım her aşamasında yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Hatice Birgül CUMURCU'ya teşekkürleri sunuyorum.

Tezimin yazım sürecinde ne zaman fikirlerine ihtiyaç duysam yardımlarını esirgemeyen, değerli görüş ve önerileriyle tezimin olgunlaşmasına büyük katkılar sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Mehmet SAĞLAM, Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK ve tez jüri üyelerimden Doç. Dr. İlknur UCUZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora eğitimim sürecinde yol arkadaşlığı yaptığımız, bilgi aktarımında bulunduğumuz, her zaman manevi desteklerini hissettiren değerli arkadaşlarım Mehmet Akif KAY ve Ramazan İNCİ'ye ve diğer doktora arkadaşlarıma ve birlikte görev yaptığım Bingöl Üniversitesi Genç Meslek Yüksekokulu akademik personeline teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi doktora eğitim sürecinde de maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen beni bu günlere getiren değerli aileme, hayatıma girdiği günden bu yana bana her konuda cesaret veren, hayatımı kolaylaştıran, sabırla ve anlayışla beni dinleyen, sevgisi ve saygısıyla yaşamımı güzelleştiren sevgili eşime teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Dijital Bağımlılık Eğilimi Olan Ortaokul Öğrencilerinin Profiline Çıkarılması

Amaç: Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ve dijital araçları kullanım alışkanlıklarına göre dijital bağımlılık profil özelliklerini ortaya çıkarmak, aynı zamanda dijital bağımlılık, duygusal ve davranışsal sorunlar ve yalnızlık arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmada, karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı desen modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 güz döneminde Bingöl il merkezindeki 1313 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilere Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği, Güçler ve Güçlükler Anketi, Çocuklar için Yalnızlık Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmanın nitel bölümünün çalışma grubunu 17 öğrenci oluşturmaktadır ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Gruplar arası farkları belirlemek için t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi ve bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler üzerindeki etkisini hesaplamak için doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Nitel verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin içe dönük faktörler ve kişiler arası ilişkiler alt boyutlarının duygusal sorunları, davranış sorunlarını, dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordadığı; kişiler arası ilişkilerin sosyal davranışları, akran sorunları ve yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Duygusal sorunların, davranış sorunlarının, sosyal davranışların, akran sorunlarının yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmanın nitel bulgularına göre katılımcıların dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmek için kullandıkları yöntemler, bağımlılıkla başa çıkma stratejileri, dijital bağımlılığın olumlu- olumsuz etkileri, dijital yoksunluğun etkileri temalarına ulaşılmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak, araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği görülmüş, dijital bağımlılık eğilimi olan öğrencilerin profil özellikleri ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Davranışsal Sorunlar, Yalnızlık, Ergenler, Demografik Faktörler

ABSTRACT

Profiling Secondary School Students with Digital Addiction Tendencies

Aim: In this study, to reveal the digital addiction profiles characteristics of secondary school students according to their socio-demographic characteristics, digital habits, and the relationships between digital addiction, emotional and behavioural problems, and loneliness were aimed.

Material and Method: In the study, the sequential explanatory design which is one of the mixed research methods was used. The sample size of the research was consisted of 1313 students at secondary schools at the city center of Bingöl in the fall semester of 2021-2022. The Digital Addiction Scale for Children, the Strengths and Difficulties Questionnaire, and the Children's Loneliness Scale were administered to the students. The sample size of the qualitative part of the research was consisted of 17 students and a semi-structured interview form was used. T-test and One-Way Analysis of Variance were applied to determine the differences between the groups. Pearson correlation analysis was applied to test the relationship between variables and linear regression analysis was applied to calculate the effects of dependent variables on independent variables. The qualitative data was analysed with content analysis method.

Results: The introverted factors and interpersonal relations sub-dimensions of the Digital Addiction Scale for Children significantly predicted emotional distress, conduct difficulties, hyperactivity and concentration difficulties, interpersonal relations, prosocial behaviors, peer problems, and loneliness. Emotional problems, conduct problems, prosocial behaviors, and peer problems predicted loneliness significantly. According to the qualitative findings, the themes of the methods used by the participants to spend more time with digital tools, strategies for coping with addiction, positive and negative effects of digital addiction, and effects of digital deprivation were reached.

Conclusion: As a result, it was seen that the qualitative findings of the research supported the quantitative findings, and the profiles of the students with digital addiction tendency were revealed.

Keywords: Addiction, Behavioural Symptoms, Loneliness, Adolescent, Socio Demographic Factors

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
COTYO	: Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği
ÇDBÖ	: Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği
ÇDOBÖ	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğidir
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM-IV	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM-4 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı - IV)
DSM-V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı - V)
GGA	: Güçler Güçlükler Anketi
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 3.1. Araştırma modeli.....	31
Şekil 3.2. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Birincil Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	44
Şekil 3.3. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği İkincil Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı.....	45
Şekil 4.1. Katılımcıların Kullandıkları Dijital Araç Türleri	84
Şekil 4.2. Katılımcıların Dijital Araçlarıyla Yaptıkları Aktiviteler.....	85
Şekil 4.3. Katılımcıların Dijital Araç Kullanım Süreleri.....	86
Şekil 4.4. Dijital Araçlarla Daha Fazla Vakit Geçirmek için Kullanılan Yöntemler	86
Şekil 4.5. Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Stratejileri	88
Şekil 4.6. Dijital Bağımlılığın Günlük Yaşama ve İnsan İlişkilerine Etkisi.....	89
Şekil 4.7. Dijital Araçların Katılımcılar Üzerinde Olumlu/Olumsuz Etkileri.....	91
Şekil 4.8. Dijital Yoksunluğun Etkileri	93

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	33
Tablo 3.2. Araştırmaya katılan 17 katılımcıya ait demografik bilgiler aşağıda verilmiştir.....	35
Tablo 3.3. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Kişiler Arası İlişkiler Boyutu Madde-Toplam İstatistikleri.....	42
Tablo 3.4. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin İç Dönük Faktörler Boyutu Madde-Toplam İstatistikleri.....	43
Tablo 3.5. Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 3.6. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Dağılım Normalliliği Sonuçları	48
Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistik Sonuçları ..	50
Tablo 4.2. Korelasyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 4.3. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Duygusal Sorunları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.4. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Duygusal Davranış Sorunları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 4.5. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Dikkat Eksikliği/Aşırı Hareketliliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 4.6. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Akran Sorunlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.7. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Sosyal Davranışları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.8. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4.9. Güçler Güçlükler Anketi Alt Boyutlarının Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.10. Araştırma Hipotezleri Sonuçları	59
Tablo 4.11. Güçler Güçlükler Anketi Puan Aralıkları	60
Tablo 4.12. Duygusal Sorunlar Puan Aralık Sonuçları.....	60
Tablo 4.13. Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik Puan Aralık Sonuçları.....	61
Tablo 4.14. Davranış Sorunları Puan Aralık Sonuçları.....	61

Tablo 4.15. Akran Sorunları Puan Aralık Sonuçları	62
Tablo 4.16. Sosyal Davranış Puan Aralık Sonuçları.....	62
Tablo 4.17. Toplam Güçlük Puan Aralık Sonuçları.....	63
Tablo 4.18. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Bulgular	64
Tablo 4.19. Katılımcıların Boş Zaman Kullanımlarına İlişkin Bulgular	65
Tablo 4.20. Katılımcıların Cinsiyet, Engel Durumu ve Anne-Baba Birliktelik Durumu ve Kronik Rahatsızlık Durumlarına göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	67
Tablo 4.21. Katılımcıların Cep Telefonu, Laptop, Tablet, Playstation ve Hiçbir Teknolojik Alet Kullanmama Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.22. Katılımcıların Bilgi Edinme, İletişim, Eğlence, Oyun Amaçlı Cihaz Kullanımı Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları	69
Tablo 4.23. Katılımcıların Sanatla İlgilenme, Resim, Müzik, Tiyatro ve Fotoğrafçılıkla İlgilenme Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	69
Tablo 4.24. Katılımcıların Boş Zaman Alışkanlıklarına Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	70
Tablo 4.25. Katılımcıların Spor Yapma ve Spor Yapma Tercihleri Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları	71
Tablo 4.26. Çeşitli Değişkenlere Göre Katılımcıların Dijital Bağımlılıklarına İlişkin Anova Analizi Sonuçları	72
Tablo 4.27. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Sınıflar Arası Farklılıklarına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	74
Tablo 4.28. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Anne Davranış Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	74
Tablo 4.29. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Baba Davranış Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	75
Tablo 4.30. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Derslerde Başarı Durumuna İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	76
Tablo 4.31. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Kitap Okuma Sıklığına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	76

Tablo 4.32. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Kiminle Paylaşım	
Yaptığına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	77
Tablo 4.33. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Anne Eğitim	
Durumuna İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları.....	78
Tablo 4.34. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Hafta İçi Dijital	
Araç Kullanım Süresine İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	80
Tablo 4.35. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Hafta Sonu Dijital	
Araç Kullanım Süresine İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	81
Tablo 4.36. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Yakın Arkadaşlarla	
Görüşme Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	82
Tablo 4.37. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Yakın Arkadaşlarla	
Görüşme Konusuna İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları	83

1. GİRİŞ

Dijital bağımlılık, bireyin teknolojik aletlerle ile sürekli etkileşim içerisinde bulunmasının bir sonucu olarak, bu durumun olumsuz etkilerinden zarar görmeye başlaması biçiminde ifade edilmektedir (1). Temel olarak dijital araçlara ve uygulamalara karşı duyulan bağımlılık olarak tanımlanan dijital bağımlılık; öncelikli olarak dijital araç ve uygulamaların günlük hayata olumsuz etkilerini, internet, televizyon, sosyal medya, dijital oyun, akıllı telefon bağımlılığını içermekte olan şemsiye bir terimdir (2). Dijital medya araç ve gereçlerinin çeşitliliğinin artması ve internet, sosyal medya, akıllı telefon, televizyon ve dijital oyun bağımlılığı şeklindeki dijital bağımlılık alt türü olarak kabul edilmekte olan birçok bağımlılık özelliklerinden bahsedilmesiyle birlikte dijital bağımlılık kavramının kapsamı oldukça geniş bir yer kaplamaya başlamıştır (1). Dijital bağımlılık her yaş grubundaki bireyleri etkileyebilen bir bağımlılık şeklinde ifade edilmektedir. Neredeyse her yaş grubunda yüksek sayılarda bağımlı bireyler içeren ve çağımızın en büyük bağımlılık türü kabul edilen bir davranışsal bağımlılık çeşididir (3). Dijital bağımlılık olgusu, çağımızda birçok insanın yaşamının merkezinde yer almaya başlamakta ve gündelik hayat dinamiklerine doğrudan etki ettiği bildirilmektedir. Bu sebeple bireylerin fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan birçok sorun yaşamalarına neden olmaktadır (1). Teknolojik araç ve uygulamaların giderek değişik boyutlarda, etki ve türde kullanımının ve üretiminin yaygınlaşması, dijital bağımlılığın güncel araştırmalar ile incelenmesini gerektirmektedir (2).

Dijital bağımlılığın bireylerin duygu ve kişilik özelliklerini etkilemekte olduğu giderek daha fazla araştırmacı tarafından ortaya konmaktadır. Yoğun bir biçimde teknolojik araçlarla etkileşim halinde bulunan bireyler, diğer bireylerle etkileşim ve bağ kurmaya verdikleri önemi azaltmaya ve sosyal yaşamdan kopmaya başlamaktadırlar (1). Kompulsif bilgisayar kullanma davranışı gösteren bireylerin saldırganlık, içe kapanma gibi davranışlar gösterdikleri ayrıca anti sosyal ve narsistik kişilik özellikleri sergiledikleri gözlenmiştir (4). Cao ve Su yapmış oldukları araştırmada internet bağımlısı olan bireylerin yalan söyleme, psikotiklik ve nörotizm gösterme oranlarının diğer gruba göre daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin tutarsız duygusal semptomlar gösterdiklerini, sosyal davranışlarının zayıf olduğunu tespit etmişlerdir (5). Yapılan başka bir araştırmada, internet bağımlılığıyla deneyime açıklık ve dışadönüklük arasında pozitif korelasyon olduğu ortaya konulmuştur (6). Problemleri internet kullanımıyla ilgili yapılan

bir çalışmada, bağımlı bireylerin internet kullanım davranışlarıyla nörotizm, öz denetim, deneyime açıklık, dışadönüklük ve yumuşak başlılık arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (7). Başka bir araştırmada ise, problemli internet kullanıcılarının ikili ilişkilerinde daha mesafeli oldukları, diğer bireyleri reddetme eğiliminin yüksek olduğu, olaylara karşı daha az derecede tepkisellik gösterdikleri tespit edilmiştir (8).

Dijital bağımlılığın yalnızlıkla ilişkisine bakıldığında; sosyal ilişki ve becerileri güçlü olmayan kişilerin online etkileşimlerinin daha fazla olduğu, yalnız olan kişilerin, yaşamdaki diğer sorunlarında da artma olduğu gözlemlenmektedir. Bireyler yaşamlarıyla ilgili problem ve yalnızlıklarını elimine etmek veya bunlardan uzaklaşmak amacıyla interneti bir araç olarak kullandıkları tespit edilmiştir (9). Yalnız bireylerin online olarak çok zaman harcadıkları, interneti iletişim amaçlı kullandıkları, çevrimiçi zamanlarını duygusal destek almak amacıyla geçirdikleri, çevrimiçi iletişimin gizliliğinden hoşlandıkları için internet yoluyla iletişim kurmayı yüz yüze iletişime tercih ettikleri ve internet üzerinden gerçekleştirdikleri aktivitelerini gizledikleri görülmüştür. Yalnız olan kişilerin, yalnız olmayan kişilere göre interneti daha çok kullanarak yalnızlık ile ilgili istenmeyen duygu durumlarını yönettikleri düşünülmektedir. Yalnız kişilerin, yalnız olmayan kişilere göre daha yoğun bir şekilde internet kullanımları neticesinde, internet ortamında duygularını ifade etmedeki rahatlık seviyelerinin diğer insanlara benzer düzeye ulaştığı ancak bu durumun kısır döngü halinde onların dijital bağımlılık düzeylerini artırıp sosyal ve duygusal iyilik hallerini daha da fazla olumsuz etkilediği düşünülmektedir (10).

Belirli bir grubu temsil eden öğrencilerin profillerinin çıkarılması, çocukların yapısal varoluşlarının ortaya koyulması olarak ifade edilebilir. Profil belirleme sürecinde bireylerden toplanan bilgilere göre; gözlemlenebilir karakteristik özellikleri, davranışsal özellikleri, grup içi özellikleri, sosyo-demografik özellikleri istatistiksel ve nitel analizler yardımıyla belirlenebilir. Öğrenci profilinin çıkarılması öğrencilerin dijital araç kullanımına ilişkin tutum, inanç ve alışkanlıklarını belirlemenin yanı sıra bu düzeydeki öğrencileri dijital bağımlılığa götüren veya bağımlıktan koruyan faktörlerin ortaya çıkarılmasını sağlar. İlgili türdeki araştırmalar, öğrencilerin sosyo-demografik ve kültürel özelliklerini gün yüzüne çıkararak seçili düzeydeki öğrenci topluluğunun daha iyi tanınmasına olanak tanır. Bu sayede bilimsel çıkarımlarla birlikte verilen eğitimin öğrenci ihtiyaçlarına uyumu artar ve bağımlılık riski altındaki öğrenci daha erken tespit edilmesi ile müdahalelerin etkinliği artırılır. Bunun yanında, bu çalışma, alanda öğrencilerle aktif

olarak çalışan uzmanlara yol göstermenin yanında alanla ilgilenen akademisyen ve politika yapıcılara da rehberlik etmektedir (11).

Ortaokul dönemi çocukların ergenliğe adım attığı hayatlarının en önemli geçiş noktalarından birisi olması nedeniyle bu süreci etkileyen faktörler ve bunların yönetimi hakkında detaylı bilgi sahibi olmak önem arz etmektedir. Bu kapsamda araştırmanın katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve dijital araçları kullanım alışkanlıklarına göre dijital bağımlılık profil özellikleri çıkarılmaya çalışılacak, aynı zamanda dijital bağımlılıkla davranış sorunları, duygusal sorunlar, akran sorunları, sosyal problemler, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik ve yalnızlık arasındaki ilişkilere yönelik hipotezler geliştirilerek test edilecektir. Değişkinler arasındaki ilişkileri açıklamak amacıyla sonuçlar nitel verilerle desteklenecektir. Bu doğrultuda araştırma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1a: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H1b: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H1c: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H1d: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H1e: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H1f: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2a: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2b: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2c: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2d: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2e: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2f: Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3a: Ortaokul öğrencilerinde duygusal sorunlar alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3b: Ortaokul öğrencilerinde davranış sorunlar alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3c: Ortaokul öğrencilerinde dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3d: Ortaokul öğrencilerinde akran sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3e: Ortaokul öğrencilerinde sosyal davranış sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık ve Dijital Bağımlılığın Tanımı ve Kapsamı

2.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireylerin sosyal, fiziksel, zihinsel, ruhsal ve finansal sağlığı üzerindeki tahrip edici etkilere rağmen, belirli faaliyetlerde bulunmaya devam etme veya tahrip edici bir maddeyi kullanmaya yönelik alışılmış bir zorlama olarak ifade edilmektedir (12). Bağımlı bireyler bir maddeyi ya da deneyimi arzular ve giderek onunla daha fazla meşgul olmak ister. İnsanların yaşamları bağımlılık yapan davranışlar üzerine kurulu hale gelir. Bu durum bireylerde ve fiziksel, duygusal ve sosyal sorunları içeren çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkarmaktadır. Nörolojik bir bakış açısıyla incelendiğinde, herhangi bir bağımlılığın temeli, beynin karar alma yetisindeki değişimlerdir. Keyif veren aktiviteler sırasında insanlarda, beynin zevk merkezlerini harekete geçiren dopamin salgılanması yaşanır. Yapılan etkinlikler benzer zevkli sonuçlarla tekrarlandığında davranış pekiştirilir. Bu durum, beynin bu davranışları tekrar tekrar yapmak istediği ve bir bağımlılık oluşturabileceği anlamına gelir. Davranış bir bağımlılık haline geldiğinde, beyin sürekli olarak bu dopamin hücumunu arzular. Zamanla bireyler tolerans geliştirir. Bu da, aynı heyecanı yaratmak için davranışın süresini veya yoğunluğunu artırmaları gerektiği anlamına gelir. Döngü böylece devam eder ve bağımlılar ilgili davranışa daha fazla ihtiyaç duyarlar. Beyin dopamin salgılamadığında, kişi kaygı ve diğer yoksunluk belirtileri yaşar. Bu durumda birey, sadece haz almak için değil, aynı zamanda geri çekilmeyle birlikte ortaya çıkan olumsuz etkileri azaltmak için davranışı tekrarlamaya yönelir (13).

Bağımlılık motivasyon, karar verme, öğrenme, kontrol mekanizması ve zevk arama ile ilgili kimyasal süreçleri etkileyerek beynin çalışma şeklini değiştiren psikolojik bir bozukluktur. Bağımlılık, öncelikle, sinir uyarılarının iletimini ve beynin “ödül yapıları” olarak bilinen bölgelerindeki nöronlar (sinir hücreleri) arasındaki etkileşimleri içeren bir beyin bozukluğu olarak kabul edilir. Bir dış uyaran, ödül yapılarından nörotransmitter dopaminin salınmasına yol açar. Dopamin salınımı beynin ödül istemini artırır. Sonuç olarak, sağlıklı davranışların yerini bağımlılık yapan davranışlar alır. Beynin sinir hücreleri, ödüllere (yiyecek, alkol ve çeşitli uyuşturucular gibi) daha önce

maruz kalmanın izlerine, dışsal ipuçlarına biyolojik ve davranışsal bir tepkiye yol açacak şekilde değişebilir, bu da isteği ve bağımlılık yapan davranışlarda bulunmayı tetikler (14). Özet olarak bağımlılık, davranışsal kontrolde bozulma, bağımlılık yapan olguya karşı aşırı istek, kişinin davranışlarında ve kişilerarası ilişkilerindeki önemli sorunların algılanmasında güçlük yaşama ve işlevsel olmayan duygusal tepkiler ile karakterize edilebilir (14). Bağımlılık kavramı madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olmak üzere iki temel başlık altında incelenebilmektedir.

Madde Bağımlılığı

Psikologlar ve psikiyatristler bağımlılığı bireyler üzerindeki olumsuz ve sağlığa zararlı etkilerine rağmen madde kullanımına devam etmek için tekrarlayan bir istek ile karakterize bir nöropsikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmaktadır (15). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabına (DMS-5) göre bağımlılığın çeşitli kriterleri vardır. Bu kriterler aşağıda verilmiştir:

Kriter A: Yakın zamanda bir maddenin kullanımına bağlı olarak maddeye özgü bir sendromun gelişmesi.

Kriter B: Değişiklikler, maddenin merkezi sinir sistemi üzerindeki fizyolojik etkileri.

Kriter C: Maddeye özgü sendrom, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

Kriter D: Belirtiler başka bir tıbbi duruma bağlanamaz ve başka bir ruhsal bozuklukla ifade edilemez (16).

Madde bağımlılığının tanı kriterleri Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-V) yer almaktadır (16). Bunlar aşağıda verilmiştir:

Bozulmuş Kontrol:

- 1- İlacın/maddenin amaçlanandan daha büyük miktarlarda veya daha uzun bir süre boyunca kullanılması
- 2- İlacın/maddenin kullanımını azaltmak veya kontrol altına almak için sürekli bir istek veya başarısız bir çaba

- 3- Maddeyi elde etmek ve kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekli faaliyetlere çok zaman harcama
- 4- İlacı/maddeyi kullanmak için güçlü bir istek veya dürtü;

Sosyal Bozulma

- 5- İşte, okulda veya evde önemli rol yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan yineleyici kullanım;
- 6- Kullanılan maddelerin etkilerinin neden olduğu veya şiddetlendirdiği, kalıcı veya tekrarlayan sosyal veya kişilerarası sorunlara rağmen kullanmaya devam etmek;
- 7- Madde kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence etkinliklerinden vazgeçme veya azaltma;

Maddenin Riskli Kullanımı

- 8- Fiziksel olarak tehlikeli olan ortamlarda tekrarlayan kullanım;
- 9- Madde kullanımının neden olduğu veya alevlendirdiği muhtemel, kalıcı veya tekrarlayan bir fiziksel veya psikolojik sorun olduğu bilinmesine rağmen madde kullanımına devam edilmesi;

Farmakolojik Özellikliler

- 10- Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans:

(a) istenen etkiyi elde etmek için belirgin şekilde artan miktarda ilaç/maddeye ihtiyaç duyma,

(b) aynı miktarda maddenin sürekli kullanımı ile belirgin şekilde azalmış etki;

- 11- Aşağıdakilerden herhangi biri ile kendini gösteren yoksunluk:

(a) madde için karakteristik yoksunluk sendromu,

(b) madde, yoksunluk semptomlarını gidermek veya bunlardan kaçınmak için alınır (16, 17).

Davranış Bağımlılığı

Davranış bağımlılığı modern toplumda yükselen bir sorun haline gelmiştir (15). Geçmişte, geleneksel anlamda bağımlılık kavramı tıbbi bir modele dayanmakta olup uyuşturucu veya alkol gibi bir maddenin temin edilmesiyle ilişkili bağımlılığa atıfta

bulunmaktadır. Araştırmacılar, bu tıbbi bağımlılık modelini sorgulamaya başlamışlar ve bağımlılık kavramının daha geniş bir davranış yelpazesini kapsaması gerektiğini savunmuşlardır (18). Bu doğrultuda teknolojik bağımlılık kavramı incelenmiştir. Griffiths, teknolojik bağımlılıkların davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olduğuna inanmıştır ve teknolojik bağımlılıkları insan-makine etkileşimini içeren ve doğası gereği kimyasal olmayan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlamıştır (19).

Davranış bağımlılığı, madde bağımlılığına benzer bir ödül sistemi devresini içerir. Hepsi “bağımlılık” olsa da, farklı türdeki bağımlılık bozukluklarının teşhisi, birbirlerinden farklı oldukları için genellikle karmaşıktır (15). Benzer bir şekilde, davranışsal bağımlılığın, madde bağımlılıklarına benzerlikleri olduğu varsayılmıştır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının dördüncü baskısına göre (DSM-IV), bu bozuklukların birçoğu (örneğin: patolojik kumar oynama, çalma vb.) için tanı kriterleri belirlemiş ve bunları, madde kullanım bozukluklarından ayrı bir kategori olan dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırmıştır (20).

Caplan, teknolojik bağımlılıkları davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirmiştir. İnternet bağımlılığı, bağımlılık kavramının temel bileşenlerinden dikkat çekme, çatışma, geri çekilme, tolerans, ruh hali değişikliği ve nüksetmeyi içermektedir. Bu perspektiften bakıldığında, internet bağımlıları, dijital aktiviteler için dikkat çekme davranışları sergiler, çoğu zaman şiddetli istekler yaşarlar ve teknolojik aletleri kullanmadıkları zamanlarda geçmiş çevrimiçi aktivitelerini düşünürler. Caplan ayrıca interneti rahatsız edici duygulardan kaçmanın bir yolu olarak kullanmanın, doyum sağlamak için internete karşı tolerans geliştirmenin, internet kullanımını azaltırken geri çekilme yaşamının, aktivite nedeniyle başkalarıyla artan çatışmalardan mustarip olmanın ve tekrar internete dönmenin de bağımlılık belirtilerinden olduğunu öne sürmüştür (21).

2.2. Bağımlılığı Açıklayan Modeller

Bireylerde bağımlılığı açıklamak amacıyla araştırmacılar tarafından bir takım modeller ortaya konulmuştur. Bu bölümde Young’ın Modeli, Grohol’un Sosyalleşme Teorisi, Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisine Dayalı Suler Teorisi, Bilişsel-Davranışsal Model’e yer verilmiştir.

2.2.1. Young'ın Modeli

Young bireyleri internet bağımlılığına götüren sebepleri incelemiş ve patolojik internet kullanımına ilişkin çıkarımlarda bulunmuştur. Sosyal destek yetersizliği, olumsuz yaşam koşulları, cinsel ergi, tanınma ve güç arzuları bireyi bağımlılığa götüren sebeplerdendir (22).

Sosyal Destek Yetersizliği: Birbirleriyle uzun bir süre boyunca, düzenli olarak internet ortamında, sohbet gruplarında, çevrimiçi oyunlarda, haber sitelerinde iletişim kuran insanlar birbirine sosyal destek sağlayabilirler. Bir kişi çevrimiçi bir topluluğa katıldığında, tavsiye, sempati, anlayışla karşılanabilir ve romantik ilişkilere girebilir. İnternetin anonimliği, bir kişiye düşüncelerini ve duygularını sansürleme ihtiyacı hissetmeden, kendini özgürce ifade edebileceği bir ortam sağlar. Bu tür etkileşimler tamamen metin tabanlı konuşmalar olmasına rağmen, çevrimiçi kullanıcılar arasında hızlı bir şekilde yakın bağlar inşa edilmesine olanak tanır. Bu kişisel bilgi alışverişleri sayesinde, daha önce hiç tanışmadıkları insanların hayatına kolayca dâhil olabilmek imkânı elde ederler. İnternet bağımlıları, çoğu zaman en yakınındaki kişilere dahi dile getirmedikleri farklı fikir ve inançlarını bu ortamda kimlikleri bir şekilde maskelendiğinden ötürü reddedilme, yüzleşme, yargılanma kaygısı olmaksızın dile getirebilirler (22).

Olumsuz Yaşam Koşulları: Kişinin yaşam koşulları, sosyal olanakları da internet bağımlılığında rol oynar. Emekli bireyler, bakıcılar, ev hanımları veya normalde başkalarıyla fazla etkileşime girmeyen diğer kişilerin internet bağımlısı olma olasılığı daha yüksektir. Önceden psikiyatrik rahatsızlık öyküsü olan bireyler, sosyal destek gereksinimlerini gidermek için internet tabanlı iletişime daha fazla bağımlı olabilir. Young, depresyonda olan kişilerin düşük benlik saygısına ve reddedilme korkusuna sahip olduğunu ve bu bireylerin kişiler arası etkileşimdeki zorlukların üstesinden gelmek için interneti aracı olarak kullandıklarını belirtmiştir (22).

Cinsellik: Cinsellik bağımlılığına yol açan başka bir nedendir. Young'a göre, internette çeşitli cinsel yönelime sahip insanlara göre içerikler vardır. Bu tür bireyler AIDS veya diğer bulaşıcı hastalıklara yakalanma korkusu olmaksızın cinsel dürtülerini gerçekleştirme imkânı bulurlar. Normalde kendilerini çekici hissetmeyen veya gerçek hayatta başkalarıyla sosyalleşme sorunları yaşayanların, kendilerini farklı bir şekilde

göstererek ve tanımlayarak, reddedilme korkusu olmadan cinsel isteklerini gerçekleştirmelerine olanak sağlar (22).

Tanınma ve Güç Arzuları: İnternet, insanların kendilerinden tamamen farklı yeni bir kişilik yaratmalarına ve çevrim içi oyunlar sayesinde statü elde etmelerine olanak tanır. Young'a göre bir kişi, kendisi için ideal bir imaj yaratabilir veya kişiliğini farklı bir şekilde yansıtabilir. Yumuşak huylu bir kişi, çevrimiçi olduğunda daha agresif bir kişiliğe, korkak bir kişi cesur bir kişiliğe bürünebilir. Çevrimiçi oyunlar aracılığıyla bu kişi tanınırlık ve güç kazanabilir. Bu oyunlar, karakterlerin elde ettikleri beceriye göre rütbe ve liderlik rolleri oluşturmaya olanak tanır. Kazanılan daha yüksek rütbeler, daha yüksek bir benlik saygısı duygusu yaratır, bu nedenle internet kullanımının artmasına neden olur (22).

2.2.2. Grohol'un Sosyalleşme Teorisi

Grohol, internet bağımlılığına internetin sunduğu sosyalleşme olanaklarının neden olduğunu savunmaktadır. İnternet yoluyla kurulan iletişim normal hayatta gerçekleştirilen iletişimle benzer olduğunu düşünmektedir. Grohol tüm sosyal etkileşim çeşitlerinin bağımlılık olarak nitelendirilemeyeceğini, aksi takdirde sahip olunan her sosyal ilişkinin bağımlılık olarak tanımlanacağını belirtmiştir (23).

Grohol internet bağımlılığının çeşitli aşamalara sahip olduğunu savunmaktadır. İlk aşama olan büyülenme (Takıntı) sırasında, insanlar internetle tanışırlar, heyecan verici ortam onları büyüler ve çevrimiçi tutar. Bazı bireylerin bu aşamanın üstesinden gelmesi diğerlerinden daha uzun sürebilir. İkinci aşama hayal kırıklığı (Kaçınma) aşamasıdır. Bu süreçte aktiviteye alıştıkça büyülenme azalır ve uzaklaşma başlar. Üçüncü ve son aşama ise dengedir. Bu evrede birey takıntılarını aşıp sanal ortamlar ile gerçek hayatı dengelemeye başlar. Bu modele göre, bir kullanıcının tekrarlı olarak yeni bir çevrimiçi aktivite bulmasıyla birlikte ve aşamaları tekrar yaşaması mümkündür (23).

2.2.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisine Dayalı Suler Teorisi

John Suler, yapmış olduğu araştırmalarla birlikte çevrimiçi etkileşimlere ilişkin kendi oluşturduğu model ile Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşi teorisinin benzeştiği sonucuna ulaşmıştır (24). Bu teoriye göre:

Fizyolojik ihtiyaçlar: Hiyerarşinin en altında beslenme, yeme, içme, üreme gibi temel ihtiyaçlar yer alır. Suler, sanal ortamda yüksek düzeyde bireyler arası flörtleşme eğilimi

olduğunu bildirmektedir. Gerçek hayattaki etkileşimlerde bulunmayan anonimlik, başkalarıyla sohbet etmenin cazibesine katkıda bulunur (24).

Kişilerarası Yakınlık: Diğer hiyerarşi düzeyinde, kişiler arası yakınlık, sosyal tanınma ve aidiyet duygusu ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar çevrimiçi ortamda da karşılanmaktadır. Bu sanal ortam, insanların başkalarıyla etkileşim içerisinde olabilecekleri bir konum sağlar. İnsanlar aynı kişilerle tekrar tekrar sosyalleşmeye başladıklarında aşinalık duygusu kazanırlar. İnternet kullanıcılarının çoğunluğu için internet, ortak ilgi alanlarını paylaşanlarla sosyalleşmek için bir araçtır. Dolayısıyla internet bağımlılığı yapan şey sosyalleşmedir. İnternet kullanıcısı grubun bir parçası olarak kabul edildiğini hissetmek istiyorsa, iletişime devam etmesi önemlidir (24).

Öğrenme ve Saygınlık: Hiyerarşisinin bir üst seviyesi, öğrenme ihtiyacı ve bireyin başarılarından gelişen benlik saygısıdır. Çevrimiçi oyunlar vasıtasıyla bu ihtiyaç hızlıca karşılanabilir. Suler'e göre çevrimiçi oyuncu, oyunun ortaya koyduğu belirli hedefleri gerçekleştirerek statü kazanabilen bir kişilik oluşturur. Daha yüksek statü, başkaları tarafından da tanınmasına olanak sağlar. Kullanıcının olmayı arzuladığı "sihirbaz" statüsüdür. Sihirbaz, diğer herhangi bir karakter veya rütbeden farklı olarak, diğer kullanıcıların sahip olmadığı özel yeteneklere sahiptir (24).

Kendini Gerçekleştirme: Hiyerarşisinin en üst seviyesi kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Suler, sanal ortamdaki çoğu insanın, oluşturdukları çevrimiçi karakterlerinin içsel benliklerinin gerçek bir yansıması olduğunu düşündüklerini tespit etmiştir. Esprili olmada ve kişiliklerinin normal hayatlarında dışa vuramadıkları farklı kısımlarını ifade etmekte kendilerini özgür hissetmektedirler. Farklı bir kimlik sahibi olmak veya yalnızca ilgi alanlarında faaliyetlerde bulunmak bireyleri gerçek hayatta deneyimlemeyecekleri bir statüye kavuşturur. Bu motivasyon bazılarında bağımlılık yapabilir. Ancak bu durumun gerçek hayatla olan uyumsuzluğu uzun dönemde bireylerde hayal kırıklığına sebep olabilir (24).

2.2.4. Bilişsel-Davranışsal Model

Davis, bilişsel-davranışçı temele sahip olan bir patolojik internet kullanımı teorisi ortaya koymuştur. O patolojik internet kullanımını davranışsal bir bağımlılıktan daha fazlası olarak nitelendirmiş, internet ile ilgili bilişlerin ve davranışların olumsuz yaşam deneyimleriyle sonuçlanan farklı bir modeli olarak kavramsallaştırmıştır. Davis'e göre, patolojik internet kullanımının spesifik ve genel olmak üzere iki farklı biçimi vardır.

Spesifik patolojik internet kullanımı, internetin içeriğe özgü işlevlerinden hisse senedi ticareti, pornografik içeriklere ulaşma, kumar oynama gibi işlevlerinin aşırı veya kötüye kullanımını içerir. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı, internetin kendisinin olumsuz kişisel ve profesyonel problemlere yol açan çok boyutlu, aşırı kullanımı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bağımlılığın belirtilerini, herhangi belirli bir içerikle bağlantılı olmayan internet kullanımıyla ilgili uyumsuz bilişleri ve davranışları içerir. Kişi kendi başına çevrimiçi olma deneyimine çekilir ve yüz yüze kişilerarası iletişim yerine çevrimiçi iletişim kurmayı tercih eder. Bilişsel davranışsal model, problemli internet kullanımının bir dizi bilişsel süreç (örneğin, obsesif düşünceler veya bilişsel çarpıtmalar), stresi azaltmak için interneti kullanmak veya bireyin yaşamının farklı alanlarında bir dizi olumsuz sorunlara yol açan aşırı ve ısrarlı kullanım gibi işlevsiz davranışları içerdiğini öne sürmektedir (25).

Bilişsel-davranışçı modelin daha modern yorumlamalarında, problemli internet kullanımıyla ilgili yeni bileşenler önerilmektedir. Bu bileşenler, çevrimiçi sosyal ilişkiler tercihi, internet aracılığıyla duygu durum düzenlemesi, yetersiz otokontrol ve diğer olumsuz sonuçlardır. İlk olarak, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi, internet aracılığıyla kurulan ilişkilerin yüz yüze etkileşimlerden daha güvenli, daha rahat ve daha az tehdit edici olduğu inancından kaynaklanmaktadır. Bu inanç, psikolojik sıkıntıyı hafifletmek için internete başvurmak, internet kullanımına ilişkin aşırı özlem ve bireyin hayatında sorunların ortaya çıkması gibi problemli internet kullanımının diğer önemli yönleriyle ilişkili bulunmuştur. İkinci bileşen olan duygu durum düzenlemesi bileşeni, kaygı, çevreden izole olma durumu veya olumsuz duyguları azaltmak için internet kullanımına atıfta bulunur. Böylece internet bir duygusal kontrolör olarak fonksiyon görür. Örneğin, interneti aşırı kullanan kişiler, interneti daha az kullananlara göre üzüntü, endişe veya yalnızlık gibi çeşitli olumsuz duygularını hafifletmek için interneti daha sık kullandıklarını bildirmektedir. Üçüncü bileşen, yetersiz otokontrol, internetle ilgili obsesif düşünceleri ve kompulsif davranışları içerir. Obsesif düşünceler, internet kullanımıyla ilgili işlevsel olmayan meşguliyet kalıplarına ve internet aracılığıyla bağlanma saplantısının bilişsel gerekçesine işaret eder. Zorunlu kullanım, internet bağlantı davranışını kontrol edememe veya düzenleyememe anlamına gelir. Yetersiz otokontrol, bazı araştırmalar tarafından problemli internet kullanımının temeli olarak da tanımlanmıştır. Son olarak problemli internet kullanımı, bireyin günlük yaşamında akademik ve mesleki bozulma, kişilerarası sorunlar ve günlük hayattaki sosyal

faaliyetlerden geri çekilme gibi çeşitli olumsuz sonuçların ortaya çıkması ile karakterize edilmiştir (25).

2.3. Bağımlılık Tanı Kriterleri

Bireylerde bağımlılığı belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından bir takım tanı kriterleri belirlenmiştir. Bu bölümde Young'ın, Shapira ve Arkadaşlarının, Tao ve Arkadaşlarının tanı kriterlerine yer verilmiştir.

2.3.1. Young'ın Tanı Kriterleri

Young, DSM-IV'te patolojik kumar oynama bağımlığında yer alan 10 kriteri temel alarak internet bağımlığının tanı kriteri olarak 8 madde belirlemiştir. Bunlar:

1. Zihninizin internetle meşgul olduğunu hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi etkinliği düşünürken veya bir sonraki çevrimiçi etkinliği beklerken)?
2. Memnuniyetinizi sağlamak için interneti giderek artan miktarlarda kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için tekrarlı başarısız girişimlerde bulundunuz mu?
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetmeyi tehlikeye attınız mı veya riske attınız mı?
7. İnternete bağlılığınızın boyutunu gizlemek için aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylediniz mi?
8. İnterneti problemlerden kaçmanın bir yolu olarak mı yoksa istenmeyen bir ruh halinden kurtulmak için mi kullanıyorsunuz (örn. çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon duyguları)?

Katılımcılar soruların beşine (ya da daha fazlasına) “evet” yanıtı verdiklerinde ve davranışları bir dönemsel bir durumla daha iyi açıklanamadığında bu bireyler “bağımlı” olarak kabul edilirler (15, 26).

2.3.2. Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri

Shapira ve arkadaşları, internet bağımlılığının, sorunun özünde bireyin internete olan güçlü arzusunda yattığı ve böylece bireyin yaşamını birçok yönden zayıflattığı bir dürtü kontrol engeli olduğunu savunmaktadırlar. Bağımlılığın belirlenmesinde 4 tane tanı kriteri bulunmaktadır. Bunlar:

- 1- İnterneti kullanmak için karşı konulmaz güçlü bir istek,
- 2- Planlanandan daha uzun sürelerde internet kullanımı,
- 3- İnternet kullanımı önemli klinik problemlere neden olan ağrı, sosyal, mesleki sorunlar gibi önemli işlevsel bozulma,
- 4- Aşırı internet kullanımının manik veya hipomanik bir dönemde ortaya çıkmaması, diğer tanılarla açıklanamaması (27).

2.3.3. Tao ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri

Tao ve arkadaşları internet bağımlılığı çerçevesinde kapsamlı bir klinik tanı yöntemi ortaya konulması için internet bağımlılığının derecesini belirleme kriterlerinin aşağıdakilerle birleştirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Bunlar:

(a) Semptom Kriteri

Aşağıda ifade edilen iki kriteri de içermelidir.

- 1- İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (bir önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünme veya bir sonraki aktiviteyi iple çekme),
- 2- Bedensel rahatsızlık, sinirlilik, konsantre olamama, düzensiz uyku ve internet kullanımını azaltırken veya durdururken ortaya çıkan diğer geri çekilme reaksiyonları.

Aşağıdaki beş kriterden en az biri var olmalıdır:

- 1- Memnuniyeti sağlamak için internette geçirilen zamanın ve yapılan aktivitelerin artırılması,
- 2- Tekrar eden durdurma çabalarına rağmen internet kullanımının başlangıcını, bitişini ve süresini kontrol etmekte güçlük çekme,
- 3- Bariz zararlı sonuçları ne olursa olsun internetin ısrarlı bir şekilde kullanımı,

- 4- İnternet kullanımı nedeniyle diğer ilgi, eğlence veya sosyal aktiviteleri azaltmak veya tamamen bırakmak,
- 5- İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duyguları hafifletmek için kullanmak.

(b) Dışlama Kriteri

Aşırı internet kullanım davranışının manik veya hipomanik bozukluklarla açıklanamaması

(c) Klinik olarak önemli bozukluk kriteri

Günlük yaşam rollerini yerine getirmede işlevsel bozukluk (işini aksatma, sosyalleşmeme vb.)

(d) Zaman Kriteri

Bağımlılık seyrinin 3 ay ve üzerinde, günlük sürekli internet kullanım süresinin 6 saat ve üzerinde olması (28, 29).

2.4. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı

Dijital bağımlılık teknoloji ile zorlayıcı, takıntılı, dürtüsel ve aceleci olarak tanımlanan sorunlu bir ilişkiyi ifade eder. Kullanıcıların dijital davranışları, davranışsal bağımlılığın klinik kriterlerini karşılayan belirtiler göstermektedir. İnsanların internet ve diğer dijital araç kullanımlarına bağımlı hissettikleri, giderek daha dikkat çekmekte olan vakalar, bu davranışsal fenomeni keşfetmeye yönelik artan bir ilgiye yol açmıştır. Bu teknolojik ilerlemelerin kullanım kalıpları, DSM-5 kriterlerine uygun görünmektedir (30).

2.5. Dijital Bağımlılık Belirtileri

İlgili alan yazın incelendiğinde dijital bağımlılığın açıklanmasında madde ve davranış bağımlılıklarında da yer alan zihinsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk, sorunlar, çatışma, yalan söyleme, yeri koyma, nüks etme, ruh hali değişikliği kavram ve semptomlarının kullanıldıkları görülmüştür (31, 32).

Zihinsel meşguliyet: Bu kriter internete bağlı kalabilmek için güçlü bir isteği ifade eder. Birey önceki çevrimiçi aktivitesini veya bir sonraki çevrimiçi oturumda da yapacağı işlemleri düşünür. İnternet kullanımı bireyin günlük hayattaki en öncelikli aktivitelerinden birisidir. Bu durum, belirli bir aktivitenin kişinin hayatındaki en önemli

aktivite haline geldiği ve onların düşüncelerine (meşguliyetler ve bilişsel çarpıtmalar), duygularına (istekler) ve davranışlarına (sosyalleşme davranışının bozulması) hâkim olduğu anlamına gelir. Örneğin, kişi aslında herhangi bir davranışta bulunmasa bile, bir dahaki sefere dijital ortamlarda ne yapacağını düşünmektedir (31).

Tolerans: Bu ölçüt, bireyin bir aktive ile ilgili daha önce yaşamış olduğu haz veren etkileri tekrardan hissedebilmek için yapmış olduğu aktivitenin süresini veya sıklığını belirgin olarak artırmasını ifade eder. Örneğin, eroin bağımlıları, bir zamanlar çok daha küçük dozlardan aldıkları hazzı elde edebilmek için kullanım dozunu artırma ihtiyacı hissederler. Kumar bağımlılığında, kumarbazın başlangıçta çok daha küçük bir bahisle elde edilen ruh halini değiştiren bir etkiyi deneyimlemek için bahsin boyutunu kademeli olarak artırmasını gerektirir. Ayrıca birey bu durumda toleransın da etkisiyle daha uzun ve daha sık kumar oynamayı tercih edebilir (31).

Yoksunluk: Yoksunluk, ilgili aktivite aniden azaldığında veya tamamen kesildiğinde ortaya çıkan olumsuz duygu durumlarını ve/veya fiziksel etkileri ifade eder. Bu türde geri çekilme etkileri aşırı huysuzluk ve sinirlilik gibi psikolojik etkiler veya mide bulantısı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk gibi fizyolojik olabilir (31).

Sorunlar: Dijital bağımlılık nedeniyle ebeveynlerle anlaşmazlık yaşama, uyku bozukluklarına sahip olma, para yönetiminde zorlanma, akademik başarısızlık gibi yaşam gerekliliklerindeki aksamaları ifade eder (32).

Çatışma: Çatışma, bağımlı birey ile çevresindekiler arasındaki (kişiler arası çatışma) veya bireyin kendi içerisindeki (içsel çatışma) çatışmalara atıfta bulunur. Sürekli olarak kısa vadeli zevk ve rahatlama isteğine karşı koyamamak, birey üzerinde oluşabilecek olumsuz etkilerin ve uzun vadeli hasarın göz ardı edilmesine yol açar ve bu da bir başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık faaliyetine yönelik ihtiyacı artırır. Bağımlının hayatındaki çatışma, kişisel ilişkilerinden, çalışma veya eğitim hayatlarından ve diğer sosyal aktivitelerinden ödün vermeleri anlamına gelir. İçsel çatışmada bireyler, bağımlılık yapan davranışla yoğun bir şekilde meşgul olduklarının farkında olabilirler, bu faaliyetleri azaltma veya durdurma arzusunda olabilirler ancak çoğu zaman bunu başaramazlar bu sayede bir kontrol kaybı yaşadıklarını fark edebilirler (31).

Yalan söyleme: Yalan söyleme, bireylerin dijital cihazlarında geçirdikleri süre ve yaptıkları aktiviteler hakkında çevrelerine doğru olmayan bilgiler vermelerini ifade eder (32).

Yerine koyma: Ebeveynlerin çocuklarından uzak hissetmesi sonucu aile birliğin bozulmuş olduğunu hissetmelerini ifade eder (32).

Nüks Etme: Bu ölçüt, belirli bir aktivitenin daha önceki bağımlılık kalıplarına tekrar tekrar dönme eğilimini ve bağımlılığın derecesine de bağlı olarak, uzun yıllar süren kontrolden sonra bile hızla geri kazanılması eğilimini ifade eder (31). Birey davranışlarını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için sürekli bir şekilde istek halindedir ancak bu girişimleri çoğunlukla başarısız olur (28). Nüks etme durumunun klasik bir örneği olarak, sigaraya bir süre bırakan bir bağımlının birkaç sigara içtikten tekrardan sigara içmeye başlaması örnek verilebilir. Tüm bağımlılık çeşitlerinde bu tür tekrarlar yaygındır (31).

Ruh hali değişikliği: Ruh hali değişikliği, bireylerin belirli bir aktiviteye katılmanın bir sonucu olarak hissettikleri sakinleşme, uyuşma, kaçış gibi öznel deneyimlere işaret eder. Bireyin seçtiği ilaç veya aktivite, farklı zamanlarda farklı ruh hali değiştirici etkiler elde etme kapasitesine sahip olabilir. Örneğin, bir nikotin bağımlısı, sabahları ilk iş olarak, güne başlamak için ihtiyaç duyduğu uyarıcı olan nikotini almak için sigara içebilir. Günün sonunda nikotini uyarıcı nitelikleri için kullanmasa bile, stres atma ve rahatlama yolu olarak kullanabilir (31). Ayrıca bireyler huzursuz ve memnuniyetsiz ruh hallerinden (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe duyguları) kaçmak veya rahatlamak için interneti kullanabilirler (28).

2.6. Dijital Bağımlılık Kavramının Kapsamı

Dijital bağımlılık kavramı internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi davranış bağımlılıklarını kapsayan şemsiye bir terimdir (2).

2.6.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet teknolojisinin gelişiminin insan yaşamına birçok olumlu etkileri olmuştur. İnternet teknolojisinin gelişimi insanlara ekonomik açıdan iş ve finansal fırsatlar sağlamıştır. Sosyal açıdan değerlendirildiğinde, kullanıcılar kendileri ile ortak özellikleri bulunan başka bireylerle tanışabilir ve olumlu sosyal deneyimler edinebilir. İnternet, insanların arkadaş edinmelerine, sosyal ilişkilerine sürdürmelerine, oyun oynamalarına ve diğer kültürler hakkında bilgi edinmelerine olanak tanır. Fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili olarak, interneti kullanmak, bir kaçış yolu olarak işlev görerek veya kişinin sorunları hakkında gerekli desteği ve eğitimi almasına yardımcı olarak kaygı ve

depresyondan kurtulma olanağı sağlayabilir. İnternetin bazı insanların kendileri hakkında sahip oldukları benlik kavramını artırdığı öne sürülmüştür. Bilgisayar ve internet kullanımı, insanların çeşitli teknolojiler hakkındaki bilgilerini artırmalarına da olanak sağlamıştır. Bilgisayar ve internet kullanımının bir sonucu olarak bireylerin yazma becerilerinde ve entelektüel birikimlerinde gelişme olduğu ifade edilmiştir (33).

İnternet bağımlılığı kavramını açıklamak için, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı bozukluğu, internet bağımlılığı veya internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı veya sorunlu internet kullanımı, aşırı internet kullanımı ve kompulsif internet kullanım bozukluğu gibi birçok farklı tanım önerilmiştir (34). Tao ve arkadaşları, internet bağımlılığını bireyin zihinsel ve davranışsal bir bozukluğa neden olabilecek şekilde interneti aşırı kullanması yanında, yoksunluk belirtilerini azaltmak ya da yok etmek için tekrarlı kullanım olarak ifade etmiştir (15). İnternet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ile karakterize edilen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (35). Başka bir tanımda internet bağımlılığı internetin kontrolsüz kullanılmasıyla birlikte, bireyin karşı koyamadığı, sürekli çevrimiçi olma isteği uyandıran, içsel gerilimlere ve tolerans gelişimine neden olan kronikleşmiş veya kendini tekrarlayan bir takıntı hali olarak ifade edilmiştir. Ayrıca kontrolsüz kullanım bir takım bedensel ve ruhsal problemlere yol açabilmektedir (15).

İnternet bağımlılığının nedeni çok boyutlu bir perspektifle ifade edilmektedir. Sosyokültürel bir bakış açısından, aşırı internet kullanımını teşvik eden sosyal, kültürel ve aile ile ilgili dinamikler incelenmiştir. Bazı durumlarda bireyler interneti aile içerisindeki çatışmalardan kaçmak için kullanabilmektedirler. Sosyal açıdan bakıldığında, bazı insanlar dijital ortam dışındaki yerlerde bu sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayacak belirli sosyal becerilerden yoksun olabilmektedir. Aynı şekilde, modelleme bu bağımlılıkta bir rol oynayabilir. Çocuklar ve ergenler, ailelerini, diğer yetişkinleri veya akranlarının internette sunulan çeşitli etkinlikler ve materyallerle meşgul olduğunu görebilir ve daha sonra bu davranışı modelleyebilir. Ek olarak, çevrelerindeki internet kullanımıyla meşgul olanlardan akran baskısına maruz kalabilir ve deneyimleyebilirler. İnternet kullanıcısının çeşitli çevrimiçi etkinliklerde bulunması için arkadaşlarının beklentisi olabilir. Benzer şekilde, teknolojik olarak gelişmiş bir toplum olma dürtüsü veya interneti okul ödevleri için kullanma zorunluluğu gibi kültürel faktörler, internet kullanımını kişiye zarar verecek bir noktaya kadar itebilir. İnternetin

kullanıldığı ortam da patolojik kullanım potansiyelini artırabilir. İnterneti ev rahatlığında kullanmak, kişinin bu ortamdan ayrılmak istememe ihtimalini artırabilir (33).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 9-15 yaş grubundaki çocukların %82.7'sinin internet kullandıkları, bu grubun %90.1'inin hemen hemen her gün internet kullandıkları saptanmıştır. Düzenli internet kullanan erkek çocukların, kız çocuklarına göre daha fazla interneti kullandıkları, haftalık ortalama yaklaşık 13 saat ders içi, yaklaşık 7 saat ders dışı internetle vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Çocukların interneti kullanım amaçları incelendiğinde sırasıyla en çok çevrimiçi derse katılma, ödev/araştırma yapma, oyun oynama, video izleme, iletişim kurma, mesajlaşma, müzik dinleme ve indirme, sosyal medya kullanımı gibi faaliyetlerde bulundukları bildirilmiştir (36).

2.6.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, bir grup insanın internet iletişim kanallarını kullanarak veri, ilişki ve içerik paylaşmak için bir araya geldiği bir ortam olarak tanımlanabilir. Sosyal medya uygulamaları forumlar, mikrobloglar, sosyal ağlar, wikiler ve web uygulamaları olarak karşımıza çıkmaktadır. En yaygın sosyal medya araçları WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Wikipedia, LinkedIn ve Reddit'tir (37). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı derecede kullanımıyla oluşan bir dijital bağımlılık türü olarak tanımlanabilir (38).

Sosyal paylaşım siteleri, kullanıcılarının bireysel profiller oluşturabileceği, günlük yaşantılarında çevrelerinde yer alan kişilerle etkileşimde bulunabileceği ve ortak ilgi alanları ve hobilerine göre hiç tanımadıkları farklı insanlarla tanışabilecekleri çevrimiçi topluluklardır. Sosyal ağların benmerkezci yapısı, bireyleri bağımlılığa sürükleyen davranışlarda bulunmayı kolaylaştırabilir ve bu neden, insanları sosyal medyayı aşırı bir şekilde kullanmaya iten bir faktör olarak ortaya çıkabilir. Sosyal ağlar, zevkli olarak deneyimlendiğinden, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak tanır (39). Sosyal medya bağımlısı kişiler genellikle sosyal medyada oluşturdukları kimlikleri hakkında endişe duyarlar ve sosyal medyaya giriş yapma ve sosyal medyada vakit geçirme konusunda kontrol edilemez bir dürtüyle hareket ederler (38). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının belirtilerinin fiziksel ve duygusal tepkiler, psikolojik ve kişilerarası sorunlarda ortaya çıkabileceğini göstermiştir (39). Tıpkı madde madde bağımlılıklarında olduğu gibi, sosyal medya bağımlılığında da bağımlılık

semptomlarından, ruh hali değişikliğini, davranışsal, bilişsel ve duygusal meşguliyet, tolerans, geri çekilme semptomları, çatışma ve nüksetme görülebilir (39).

TUİK verilerine göre 9-15 yaş grubundaki çocukların %31.3'ünün interneti sosyal medyada vakit geçirmek için kullandıkları ve bu grubun %77.7 sinin hemen hemen her gün sosyal medyada vakit geçirdikleri bildirilmiştir. Kız çocuklarının, erkeklere göre sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri, her iki grubunda günlük yaklaşık olarak 3 saat sosyal medya vakit harcadıkları tespit edilmiştir (36). Sosyal medyayı kullanım nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılar eksiklik korkusu, kendini yalnız hissetme, sosyal medyanın sosyal gerekliliği, tatmin duygusu, sosyal medya ve günlük hayatın iç içe olması olduğunu ortaya konulmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının başlangıç ve süreklilik evrelerine sahip olduğuna dikkat çekilmektedir. Başlangıç evresindeki bireylerin hayatın monotonluğu, yeterince arkadaşına sahip olamama ve sosyalleşme eksikliği gibi nedenlerle sosyal medyayı kullanmaya başladıkları gösterilmiştir. Bireysel bağımlılığın devamlılık aşamasında ise sosyal medyayı bir görevi yerine getirmek, sahip oldukları sosyal ilişkileri korumak gibi nedenlerle kullandıklarını belirtmişlerdir (37).

2.6.3. Cep Telefonu (Akıllı Telefon) Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığının, semptomların benzerliği ve kullanıcılar üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle internet bağımlılığından kaynaklandığı düşünülmektedir (40). Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışsal bir bağımlılık olarak kategorize edilebilir. Davranışsal ve kimyasal bağımlılıkların yedi temel ortak semptomu vardır, bunlar belirginlik, tolerans, ruh hali değişikliği, çatışma, geri çekilme, problemler ve nüksetmedir (18, 20, 40).

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, ergenlerin %76’sın kendilerine ait cep telefonuna sahip olduğunu ve aynı zamanda %40’ının ikinci bir cep telefonuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (41). Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcılar üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen akıllı telefon kullanımının kontrol edilememesi olarak değerlendirilmektedir. Akıllı telefon kullanımı yalnızca keyif almak, acı ve stres duygularını azaltmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamın finansal, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerinde önemli zararlı sonuçlara rağmen kullanım kapsamını kontrol edememeye de yol açar (40).

Cep telefonu kullanan çocuklarda sinirlilik, mizaç değişiklikleri, dikkat dağınıklığı ve tembellik gibi davranış sorunları daha fazla görölmekte ve çocukların erken yaşta cep telefonu kullanmaya başlamasıyla bu sorunlar daha da kötüleşmektedir (42). Akıllı telefon kullanımının nedenleri, bir akıllı telefonun teknolojik ve içerikle ilgili özelliklerine bağlanabilir. Akıllı telefon kullanım motivasyonunu erişilebilirlik, taşınabilirlik, kullanım kolaylığı, kullanıcı ara yüzü, tasarım, müzik ve video oynatıcı, navigasyon gibi kullanım kolaylıklarının tetiklendiği bildirilmiştir (40). TÜİK verilerine göre, Türkiye’de 9-15 yaş grubu aralığındaki çocukların %64.4’ünün cep telefonu kullandığı ortaya konulmuştur. Bu çocukların %84.6’sının neredeyse her gün cep telefonu kullandıkları belirtilmiştir. Çocukların çevrimiçi derse katılma, ders çalışma, iletişim kurma, mesajlaşma, internette gezinme, video izleme, müzik dinleme, sosyal medyayı kullanma amacıyla bu cihazları kullandıkları tespit edilmiştir. Düzenli bir şekilde cep telefonu kullanan çocukların 30 dakikada bir cihazlarını kullandıkları ifade edilmiştir (36). Yapılan bir araştırmada bildirim sesi veya mesajı duyunca telefonu kontrol etme alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığının arttığını öne sürölmüştür (40, 43).

Akıllı telefon bağımlılığı fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Depresyon ya da kaygı, teknoloji bağımlılığına neden olabilir, çünkü depresyon ya da kaygısı olan kişiler, depresif ve olumsuz duygularla başa çıkmak için akıllı telefonu bir başa çıkma yöntemi olarak kullanırlar (40). Akıllı telefon bağımlıları davranışlarını kontrol edemez ve bildirim seslerine sık sık tepki verir. Bu aynı zamanda depresyon ve anksiyetenin bir özelliğidir. Bilgisayar, sosyal medya ve cep telefonu kullanıcıları üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmada, bu cihaz ve mecraları kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde uzun süreli stres, depresyon ve uyku bozuklukları yaşadıkları görölmüştür (44). Akıllı telefonun aşırı kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri arasında kanser, beyin tümörü, sinir bozuklukları, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kulak zarı ile ilgili sorunlar, bilek, boyun ve eklemlerde ağrı, tükenmişlik ve uyku bozuklukları gösterilmektedir (40). Yukarıda da belirtildiği gibi akıllı telefonun aşırı kullanımı sağlık sorunlarına yol açarken, akıllı telefondan mahrum kalmak da sağlık sorunlarına neden olabilir. Örneğin, akıllı telefon bağımlılarının bir süre akıllı telefonlarından mahrum kaldıklarında kendilerini sıkıntılı hissettikleri ve ergenlerin akıllı telefonları kapatıldığında kaygı, depresyon, öfke ve uyku bozuklukları gibi problemler sergiledikleri bildirilmiştir (40, 45).

2.6.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı sosyal veya duygusal problemlere neden olan bilgisayar veya video oyunlarının aşırı ve zorlayıcı kullanımı; bu problemlere rağmen, bireyin bu aşırı kullanımını kontrol edememesi şeklinde ifade edilebilir (46). İnternette oyun oynama bozukluğu, oyun oynamayla ilişkili klinik olarak önemli sorunların riskinin artması nedeniyle DSM-V'e dâhil edilmiştir. Oyun bağımlılığını tanımlamak için kullanılan kriterler arasında, meşgul olma, geri çekilme, başarısız durdurma girişimleri, diğer faaliyetlere ilgi kaybı, sorunlara rağmen aşırı oyun oynama, aldatma, kaçış ve tehlikeye giren ilişkiler yer almaktadır (47). Birçok video oyunu, özellikle çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları, sosyal ağ ve mobil oyunlar, kullanıcılarını oyunda tutabilmek için bir zorlama döngü veya çekirdek döngü mekanizmasına sahiptir. Bu döngüler, oyuncuyu ödüllendirmeyi ve onları başka bir döngüye devam etmeye yönlendirmeyi içeren bir faaliyetler döngüsüne dayanır (14).

Ergenler, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve kişilerarası ilişkilerde zorluklar da dâhil olmak üzere ergenlik dönemiyle ilişkili özellikleri nedeniyle çevrimiçi oyun bağımlılığına yatkındırlar. Ergenler genellikle yüz yüze iletişimden ziyade hayali bir oyun dünyasında başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmeyi daha çekici bulurlar. Bu nedenle, oyun dünyasındaki etkileşimler gerçek kişilerarası problemlerle başa çıkmanın bir yolunu temsil edebilir. Öte yandan, iyi bir şekilde edinilmiş oyun becerileri, ergenin diğer oyuncular arasında saygı ve itibar kazanmasını ve böylece kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayabilir (48).

TUİK'e göre 9-15 yaş grubu aralığındaki çocukların %36'sının dijital oyun oynadıkları ve grubun %96.7 sinin hemen hemen her gün dijital oyunlarla vakit geçirdikleri, erkeklerin yaklaşık günlük olarak 3 saat, kızların ise 2 saat oyun oynadıkları belirtilmiştir. Çocukların sırasıyla en çok savaş oyunları, macera/aksiyon, simülasyon, spor ve rol yapma oyunları oynadıkları görülmüştür (36). Teknolojik gelişmelerle birlikte bireyler kendilerine ve çevrelerine daha az zaman ayırmaktadır. Bu nedenle bireyler yaşadıkları toplumdan soyutlanmakta ve yalnızlaşmaktadır (49). Oyun bağımlılığı, ergenlerin diğer bireylerle iletişim kurma motivasyonunu düşürebilir ve bu durum sonuç olarak onların sosyal ilişkilerinde problemler yaratabilir (50). Dijital oyun bağımlılığı, depresyon, davranış sorunları, düşük benlik saygısı ve düşük yaşam doyumu gibi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle oyun bağımlılığına dair risk faktörlerinin belirlenmesi olumsuz etkilerin önlenmesi açısından önemlidir (51).

2.7. Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Problemler

Dijital bağımlılığın ve dijital araçları aşırı kullanmanın bireyler üzerinde bir takım olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu bölümde dijital bağımlılığın olumsuz etkilerinden fiziksel sorunlara, psikolojik ve davranışsal sorunlara ve sosyal sorunlara değinilmiştir.

2.7.1. Fiziksel Sorunlar

Kuss ve Griffiths yayınladıkları sistematik derlemede dijital cihazlarla ilgili uyarıcılara maruz kalmak beynin ilgili bölümlerindeki nöral süreçlerin ve artan aktivitelerin, diğer davranışsal bağımlıların yanı sıra madde bağımlılarınıninkine benzer olduğunu belirtmektedir (52).

Ekran başında geçirilen aşırı zaman, obezite, yüksek tansiyon, düşük kolesterol, düşük uyku kalitesi, stres düzenlemesinde bozukluk ve insülin direnci gibi kalp-damar hastalıkları için risk faktörü oluşturmaktadır. Diğer fiziksel bozukluklar arasında görme bozukluğu ve azalmış kemik yoğunluğu bulunmaktadır (53). Ayrıca sedanter davranışlar ve uzun süreli oturma önemli ortopedik problemlere neden olabilmektedir. Ekran süresinin, özellikle küçük ekranlı elde tutulan cihazlarının postürü etkilediği, kas-iskelet sisteminde anormal yüklenme ve yorgunluk semptomları yarattığı bildirilmektedir. Bu semptomlar, yoğun tekrarlayan bilek ve kol hareketleri ve çoğunlukla video oyunu oynarken görülen başın öne eğilmesi ile ilişkilidir (54). Ayrıca yapılan bir araştırmada, aşırı uzun süreli internetten oyun oynamanın kalp ve damar problemleri ile ilişkili faktörler nedeniyle gerçekleşen ölüm durumların nedeni olduğu bildirilmiştir (55).

2.7.2. Psikolojik ve Davranışsal Sorunlar

Dijital bağımlılık dürtüsellik, saldırganlık, dikkatsizlik ve narsisizm gibi önemli psikolojik sorunlara yol açmaktadır (56). Yapılan bir araştırmada, dijital bağımlık düzeyleri yüksek ergenlerin normal seviyede dijital cihazlara maruz kalan ergenlere kıyasla somatizasyon, takıntı, kişilerarası aşırı duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, paranoid düşünce ve psikotizm düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (57). Aşırı dijital araç kullanımıyla ilişkili ekran süresi düşük uyku kalitesi ile bu da problemli içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarıyla ilişkilidir. Aşırı ekran süresi nedeniyle düşük uyku kalitesi dijital araçların gece kullanımı, depresif semptomlar ve intihar ile ilişkili bulunmuştur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile bağlantılı davranışların, uyku sorunları, ekran başında harcanan süre ve dopamini ve ödül

mekanizmalarını aktifleştiren yüksek şiddet ve hıza sahip içeriklerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Şiddet öğeleri barındıran içeriklere küçük yaşlardan itibaren ve geniş zaman aralıklarında maruz kalma, davranış problemleriyle ilişkili bulunmuştur. Ekran süresi, sosyal durumlarla başa çıkma yeteneğini düşürmekte ve madde bağımlılığına benzer şekilde geri çekilme belirtilerini göstermektedir. Merkezi sinir sisteminin biliş ve duygusal kontrol sağlayan bölüm ile ilgili fiziksel değişiklikler, dijital bağımlılık ile bağlantılıdır. Dijital araçlarla geçirilen süresinin azaltılması, DEHB ile ilgili davranış problemlerinin sağaltılmasında önemlidir (53). Başka bir araştırmada da oyun ile gerçeği ayırt etmedeki zorluklar nedeniyle intihar ve cinayet olaylarının gerçekleştiğini saptamıştır (55). Ayrıca dijital bağımlılığının depresyon, kaygı, DEHB, sosyal kaygı, yalnızlık, düşmanlık, saldırganlık, intihar, psikolojik işlev bozukluğu, duygusal ve davranış sorunları ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (58).

2.7.3. Sosyal Sorunlar

Dijital araçların aşırı kullanılmasının bireyler üzerinde bir takım olumsuz etkileri vardır. Bireyin teknolojik araçlarla fazla vakit geçirmesi, onu sosyal çevresinden uzaklaştırmakta ve kişiler arası ilişkilerine zarar vermektedir. Dijital araçlar ile aynı anda ile birden çok aktivite ile meşgul olan ergenlerde beyin dokusundaki gri madde azalışı ile ilişkili olarak, daha fazla dikkat eksikliği ve zihin gezintisi problemleri tespit edilmiştir (59).

Zihin gezintisi, DEHB ile ilgili semptomların merkezinde yer almakta ve daha düşük bilinçli farkındalık özellikleri ve daha yüksek oranda adaptif olmayan, olumsuz düşünme stilleri ile ilişkilidir. Uyumsuz ve olumsuz düşünme stilleri, internet bağımlısı olan ve depresyon ve DEHB ile ilişkili belirtilerin olduğu bildirilen ergenlerde bulunmaktadır. Bu nedenle, yüksek düzeyde zihin gezintisi belirtilerinin bağımlılık davranışını işaret ettiği, ergenlik döneminde belirgin değilse bile genç yetişkinlikte ortaya çıktığı görülmektedir (53, 60).

Dijital araçlarla birden fazla aktivite gerçekleştiren ve ekran başında uzun süre zaman geçiren ergenlerin, aile ve akranları tarafından daha az sosyal desteğe ve bağlanmaya sahip oldukları görülmüştür. Yüz yüze iletişim bireylerde olumlu sosyal iyilik hali ile güçlü bir şekilde ilişkiliyken, dijital bağımlılık davranışları bireylerin yaşam doyum düzeylerini de olumsuz etkilemektedir (53, 61). Ancak ergenler giderek yüz yüze iletişimin azaldığı davranış biçimlerine ve çevrimiçi sosyal destek kaynaklarına daha

yüksek oranda yönelmekte, sosyal problemler yaşadıklarında sosyal destek alabilmek için kendilerini dijital araçların daha fazla kullanımına iten bir kısır döngüye sokmaya meyillidirler. Bununla birlikte, çevrimiçi bulabilecekleri sosyal destek, dijital bağımlılık davranışını daha da sürdürmeye neden olmaktadır (62). Dijital araçların aşırı kullanımından kaynaklanan diğer etkiler arasında özgüven, sosyal beceri ve sorumluluk alma becerilerinde eksiklikler gösterilebilir. Dijital bağımlılığa sahip öğrenciler olumsuz duygulardan kolayca etkilenir, duygularını düzenleme yetileri daha düşüktür, daha yüksek dürtüsellğe ve daha az yaratıcı düşünme yeteneğine sahiptir, sıklıkla düşünce akışı içinde kaybolma durumu raporlamaktadır, kişiler arası ilişkilerinde bozulmalar yaşamaktadırlar (63-66).

2.8. İlgili Araştırmalar

Çin’de Goldberg ve Young’ın değerlendirme kriterleri baz alınarak, 6121 ilkokul ve ortaokul öğrencisinin internet bağımlılığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin beşte birinin internet bağımlısı olarak sınıflandırılabileceğini ortaya konulmuştur. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığının yukarıda sözü edilen iki ölçümüne dayalı olarak, çevrimiçi oyun oynama, yazılım indirme, yeni arkadaşlarla tanışma ve çevrimiçi arkadaşlarla konuşma gibi çevrimiçi etkinliklere katılma sıklığının internet bağımlılığının güçlü belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, televizyon izleme ve arkadaşlarla dışarı çıkma gibi internet aktivitelerinin yerini alan boş zaman aktivitelerinin sıklığı da internet bağımlılığının güçlü bir yordayıcısıdır. Başka bir deyişle, kişi yukarıda bahsedilen çevrimiçi etkinliklere ne kadar sık girerse ve TV izlemeyi ve arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı internet etkinlikleriyle değiştirirse, internet bağımlısı olma olasılığı o kadar artmaktadır (67).

Kore'deki internet kullanıcıları, internet kullanım düzeyine göre aşırı internet kullanımı ve bununla ilişkili psikolojik profiller açısından araştırılmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği’nin değiştirilmiş bir versiyonunun kullanıldığı bu çalışmaya Kore’de 20 milyon üyeye sahip büyük bir portal sitesinden 13.588 kullanıcı (7.878 erkek, 5.710 kadın) katılmıştır. Çalışmanın örnekleminin %3.5’i internet bağımlısı olarak teşhis edilirken, %18.4’ünün internet bağımlısı riski olduğu tespit edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile işlevsel olmayan sosyal davranışlar arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bağımlılar ve bağımlılık eğilimi olan katılımcılar ve bağımlı olmayan

katılımcılara göre daha fazla gerçeklikten kaçma davranışı göstermiştir. İnternet bağımlıları iş nedeniyle strese girdiklerinde veya sadece depresyona girdiklerinde internete erişme konusunda yüksek bir eğilim göstermiştir. İnternet bağımlısı grupta diğer gruplara kıyasla en yüksek derecede yalnızlık, depresif ruh hali ve kompulsif bozukluk görülmüştür. İnternet bağımlısı grup, diğerlerine göre kişilerarası tehlikelere karşı daha savunmasız görünürken, yabancılara karşı alışılmadık derecede yakınlık gösterdiği tespit edilmiştir (68).

İran’da 14-19 yaş arası 4.177 ergenle yapılan araştırmada, internet bağımlılığında önemli bir rol oynayabilecek faktörler incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin %21.1’inin internet bağımlısı olduğu ve bunların %1.1’inin ağır semptomlar gösterdiği sonuca ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında, ailevi ilişkilerin internet bağımlılığının en önemli belirleyicisi olduğu, ikincil olarak dini inançların geldiği ifade edilmiştir. İnterneti aşırı kullanan ergenlerin aileleri ile bazı sorunların olduğu ve bu ergenlerin interneti bir kaçış yolu olarak kullandıkları, internetin kendilerine yardımcı olabileceğini düşündüklerini ve çevrimiçi arkadaş bulmaya yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Çalışmaya göre ebeveynlerin eğitim düzeyi, ergenlerin bağımlılık profillerinde üçüncü en önemli faktördür. Babanın eğitim düzeyi ergenlerin bağımlılığı açısından anneden daha önemli bir yere sahiptir. Ailenin gelir durumu, ergenlerin arkadaşları ve öğretmenleriyle ilişkileri, kardeş sayıları gibi diğer faktörler de ergenlerin internet bağımlık profillerini etkileyen diğer faktörlerdir (69).

İtalya’da 190 üniversite öğrenciyle yapılan araştırmada, demografik profil, internet kullanımı ve beş faktör kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bir kısım öğrencinin orta düzeyde bağımlılık eğilimi göstermesine rağmen, öğrencilerin hiçbirinin yüksek düzeyde İnternet bağımlılığı eğilimi göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, erkek öğrencilerin kızlara göre interneti daha fazla kullanmaya meyilli olduğunu ve bazı öğrencilerin davranışlarının internet bağımlılığının yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Örneğin, günlük internete bağlanma sıklığı, çevrimiçi harcanan zaman, internete bağlanma motivasyonu internet bağımlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, uyumluluk ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri internet bağımlılığı ile negatif ilişkiyken, açıklık pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin aşırı internet kullanımıyla bağlantılı sorunlu davranışlar geliştirmeye yatkın hale gelebileceğini vurgulanmaktadır (70).

Üniversite öğrencileriyle yapılmış olan bir araştırmada, öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin nomofobi düzeyleri, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizinde, akıllı telefon bağımlılığının nomofobi üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Öğrencilerin nomofobiyi azaltmak için spor, sağlıklı beslenme, uyku gibi sağlık ve yaşam davranışlarını geliştirmede profesyonel psikolojik destek almaları gerektiği sonucuna varılmıştır (71).

Başka bir araştırmada erken çocukluk döneminde çocukların aşırı dijital araç kullanımlarını incelenmiştir. Vaka incelemesi metoduna dayanan bu çalışmaya 5 ila 7 yaş aralığında 5 çocuk, çocukların ebeveynleri ve bir psikiyatrist katılmıştır. Araştırma sonucunda, dijital cihazlarla erken yaşta oynamaya başlama, en az bir cihaza sahip olma, cihaz ile uzun süre zaman geçirme, uygunsuz içerikler ile ilgilenme gibi farklı faktörlerin ortak etkilerinin çocukların aşırı dijital cihaz kullanımını tetiklediğini, ebeveynlerin ve çocukların, dijital cihaz kullanım sırasında mutluluktan saldırganlığa kadar uzanan bir duygu yelpazesi hissettiğini ve ebeveynlerin kısıtlayıcı stratejilerinin çoğunlukla etkisiz olduğu görülmüştür (72).

Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, siber aylaklık, stres ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin belirlenmesini amaçlanan bir çalışmada değişkenler arasındaki ilişki yol analizi ile test edilmiştir. Araştırmanın sonuçları sınıf seviyesi, ailenin sosyoekonomik durumu ve siber aylaklık, stres ve algılanan sosyal destek üzerinde etkisinin olmadığını göstermiştir. Akıllı telefon bağımlılığı, stres ve algılanan sosyal destek, cinsiyet değişkenine göre değişmektedir. Stresin, siber aylaklık ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinde, siber aylaklık da akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir. Sosyal desteğin siber aylaklığı etkilememektedir, ancak stres seviyesini etkilememektedir (73).

Geçmişte yapılan araştırmalarda, sosyal ağ siteleri aracılığıyla sosyal desteğin alınmasının Facebook bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunun ifade edildiği ancak bu ilişkinin altında yatan nedenlerin belirsizliğini koruduğu iddia ifade edilmiştir. Bu nedenle, Çin’de yapılan bir araştırmada, bu iki değişken arasındaki ilişkide eksik kalma korkusu ve problemleri akıllı telefon kullanımının aracı rollerini araştırmayı amaçlamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu araştırmanın sonucunda, sosyal ağ

siteleri aracılığıyla sağlanan destek ile bu tür sitelere hem seri hem de paralel bağımlılık arasındaki ilişkide, eksik kalma korkusu ve problemli akıllı telefon kullanımının aracılık ettiğini göstermiştir. Bu, sosyal medya bağımlılığının gelişiminin altında yatan mekanizmayı çevrimiçi destek perspektifinden açıklayan ilk çalışmalar arasında olabilir. Kullanılan kesitsel tasarımın çeşitli sınırlamaları olmasına rağmen, bu bulgular, sosyal ağ sitelerine bağımlılığın önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesinde ve bu rahatsızlığın tedavisine yönelik müdahalelerde potansiyel bir araştırma yolu sunmaktadır (74).

Ortaokul düzeyindeki çocukların yalnızlık düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılıklarının incelendiği bir çalışmada spor faaliyetlerine katılımın dijital oyun bağımlılığını ve yalnızlık düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, spor aktivitesine katılanların hem yalnızlık hem de dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin katılmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenleri incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı, cinsiyet ve yaşa göre değişmektedir, ancak yalnızlık her iki değişkene göre farklılık göstermemektedir. Bunun yanında, ortaokul düzeyindeki çocukların yalnızlık düzeyleri, dijital oyun bağımlılığıyla orta düzeyde ilişkili bulunduğu tespit edilmiştir (75).

Geçmişte yapılan çalışmalarda depresyon ve yalnızlık gibi psikolojik değişkenlerin oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri gösterilmiştir. Aynı şekilde saldırganlığın oyun bağımlılığı üzerine etkisi olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bununla birlikte, çok az araştırma, psikolojik değişkenler ve oyun bağımlılığı arasındaki saldırganlığın rolünü deneysel olarak incelemiştir (76). Jeong ve arkadaşları saldırganlık, depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal değişkenler temel alınarak yalnızlık ve depresyonun saldırganlık üzerindeki etkilerini, psikososyal değişkenlerin etkisini, saldırganlığın psikolojik değişkenler (örneğin, depresyon ve yalnızlık) ile oyun bağımlılığı arasındaki aracı rolünü yol analizi modeliyle incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, modelde saldırganlığın önemli rollerini göstermiştir. Salırganlık hem yalnızlık hem de depresyondan önemli ölçüde etkilenmiş ve buna karşılık oyun bağımlılığı üzerinde, üç değişken arasında saldırganlık en güçlü belirleyici olmuştur. Özellikle, saldırganlık depresyon ve oyun bağımlılığı arasında aracılık rolü oynamıştır (76).

Yapılan bir çalışmada, farklı türdeki liseler öğrenim gören öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada

yalnızlık düzeyi puanlarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ancak cinsiyete göre farklılık göstermediği, lisanslı sporcuların ve spor yapmayanların dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca örneklem grubunun tamamının dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında düşük düzeyde ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (77).

Başka bir araştırmada, oyun bağımlılığı için riskli bir grup olan ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve aile desteğinin oyun bağımlılığı üzerindeki psikolojik etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin aile desteği algılarının oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi, aile desteğinin oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde çocukların yaşadığı yalnızlık duygusunun aracılık etkisi ve cinsiyetin arabuluculuk modeli üzerindeki düzenleyici etkisini incelemiştir. Çalışmada, aile desteğinin oyun bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olmasına rağmen, bu etkinin büyük bir kısmının, kız öğrenciler arasında daha belirgin olan bireyin yalnızlık algısından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (78).

Ergenlerin yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzlarını belirlenmesi amaçlanan bir araştırma sonucuna göre çalışma grubunun %14'ünün internet bağımlılığı belirtileri gösterdiği saptanmıştır. İnternet kullanım düzeyleri yüksek olan gençlerin diğerlerine göre kişiler arası iletişimde daha negatif tutum sergiledikleri, yalnızlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dahası, çalışmada cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenleriyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu durumun günümüzde internetin herkes tarafından kolay ulaşılabilen bir araç olmasından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (79).

3. MATERYAL VE METOD

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, çalışma grubu, veri toplama araçları, ölçek uyarlama süreci, veri toplama süreçleri, verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma bağımlılık eğilimi olan çocukların profil özelliklerini ortaya koymak ve çocukları bağımlılığa iten nedenleri tespit etmek amacıyla nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem şeklinde tasarlanmıştır. Karma yöntem, araştırılan olgunun daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak ve aynı zamanda ulaşılan sonuçların daha güvenilir olmasına sağlamak amacıyla farklı türlerdeki (nitel ve nicel) yöntemleri planlı olarak yan yana getiren veya birleştiren bir araştırma türüdür (80). Karma yöntem, araştırmacının tek bir çalışmada veya çok aşamalı bir araştırmada hem nicel hem de nitel verileri topladığı, analiz ettiği, bütünleştirdiği veya birleştirdiği bir araştırma metodolojisidir (81). Karma araştırma yöntem araştırmaları kendi içerisinde açıklayıcı, açıklayıcı, gömülü ve çeşitleme deseni olmak üzere dörde ayrılmaktadır. Bu araştırma ise açıklayıcı sıralı desene göre modellenmiştir. Açıklayıcı sıralı desen iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada nicel veriler toplanır, nicel verilerin istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmesi sonrasında toplanan verilerin derinlemesine incelenmesi adına nitel yöntemler kullanılarak nitel veriler toplanır. Veri toplama süreçleri ayrı ayrı gerçekleştirilir (82).

hafta sonu kullanım süreleri, kullanım amaçları, sanatsal faaliyetlere katılıp katılmadıkları, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, okuma alışkanlıkları olup olmadığı, yakın arkadaşlarıyla iletişim kurma tercihleri, yakın arkadaşlarıyla iletişim konusu, sıkıntılarını kimlerle paylaştıkları, spor yapıp yapmadıkları ve spor yapıyorlarsa hangi spor türünü yaptıkları soruları yöneltmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50.7’si erkek ve %49.3’ü kız çocuğudur. Öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf düzeyleri incelendiğinde, %35.5’i altıncı sınıf, %32.9’u yedinci sınıf ve %31.6’sı sekizinci sınıf düzeyindedir. Öğrencilerin eğitim gördükleri okul dağılımına bakıldığında, %29.7’si TOBB Cevdet Yılmaz Ortaokulu, %26.4’ü Sultan Abdulhamit Han Ortaokulu, %13.3’ü Bingöl Merkez İmam Hatip Ortaokulu, %10.3 Şehit Mustafa Gündoğdu Ortaokulu, %10.2’si Şehit Astsubay Mustafa Koşan Ortaokulu ve %10.1’i 100. Yıl Ortaokulu’nda eğitim görmektedir. Öğrencilerin kardeş sayısı durumu incelendiğinde, %41.2’si üç kardeş, %23.8’i iki kardeş, %20’si dört kardeş, %6.7’si beş kardeş, %3.9’u bir kardeş, %2.4’ü altı kardeş, %1’i yedi kardeş, %0.6’sı sekiz kardeş, %0.2’si dokuz ve on kardeş ve %0.1’i 11 kardeş olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kız	647	49.3
	Erkek	666	50.7
Sınıf	6. Sınıf	466	35.5
	7. Sınıf	432	32.9
	8. Sınıf	415	31.6
Okul adı	Şehit Mustafa Gündoğdu Ortaokulu	135	10.3
	Bingöl Merkez İmam Hatip Ortaokulu	174	13.3
	Şehit Astsubay Mustafa Koşan Ortaokulu	134	10.2
	T.O.B.B Cevdet Yılmaz Ortaokulu	390	29.7
	Sultan Abdülhamit Han Ortaokulu	347	26.4
	100. Yıl Ortaokulu	133	10.1
Kardeş sayısı	1	51	3.9
	2	312	23.8
	3	541	41.2
	4 ve üzeri	409	31.2
Kronik rahatsızlık	Evet	164	12.5
	Hayır	1149	87.5
Aile türü	Çekirdek Aile	1125	85.7
	Geniş Aile	153	11.7
	Tek Ebeveynli Aile	35	2.7
Engelli birey	Evet	67	5.1
	Hayır	1246	94.9
Anne-baba birliktelik durumu	Birlikte	1233	93.9
	Ayrı	80	6.1
Anne	Sağ	1305	99.4
	Vefat Etmiş	8	.6
Baba	Sağ	1279	97.4
	Vefat Etmiş	23	1.8
	Bilgin yok	11	.8
Annenin size karşı davranışı	Koruyucu/Kollayıcı	1200	91.4
	Otoriter/Baskıcı	83	6.3
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	26	2.0
	Bilgin yok	4	.3
Babanın size karşı davranışı	Koruyucu/Kollayıcı	1142	87.0
	Otoriter/Baskıcı	88	6.7
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	51	3.9
	Bilgin yok	32	2.4
Aile gelir algısı	Düşük gelir	165	12.6
	Orta Gelir	998	76.0
	Yüksek Gelir	150	11.4
Anne eğitim düzeyi	Okur-Yazar değil	143	10.9
	İlkokul	426	32.4
	Ortaokul	304	23.2
	Lise	261	19.9
	Üniversite	145	11.0
	Yüksek lisans ya da Doktora	27	2.1
	Bilgin yok	7	.5
Baba eğitim düzeyi	Okur-Yazar değil	53	4.0
	İlkokul	189	14.4
	Ortaokul	266	20.3
	Lise	369	28.1
	Üniversite	334	25.4
	Yüksek lisans ya da Doktora	81	6.2
	Bilgin yok	21	1.6

Öğrencilere kronik rahatsızlıkları olup olmadığı sorulduğunda, %87.5'i hayır ve %12.5'i evet cevabını vermiştir. Öğrencilere aile türleri sorulduğunda, %85.7'si çekirdek aile, %11.7'si geniş aile ve %2.7'si tek ebeveynli aile olduklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilere evde engelli birey olup olmadığı sorulduğunda, %94.9'u hayır derken, %5.1'i evet cevabını vermiştir. Anne ve babalarının birliktelik durumuna, %93.9'u evet derken, %6.1'i hayır cevabını vermiştir. Annenin hayatta olup olmadığına ilişkin soruya, %99.4'ü sağ derken, %0.6'sı vefat ettiğini belirtmiştir. Babanın hayatta olup olmadığına ilişkin soruya, %97.4'ü sağ derken, %1.8'i vefat ettiğini ve 0.8'i bilgisi olmadığını belirtmiştir. Annelerinin kendilerine karşı tutumuna %91.4'ü koruyucu/kollayıcı, %6.3'ü otoriter/baskıcı, %2'si ilgisiz ve kayıtsız ve %0.3'ü bilgim yok cevabını vermiştir. Babalarının kendilerine karşı tutumuna %87'si koruyucu/kollayıcı, %6.7'si otoriter/baskıcı, %3.9'u ilgisiz ve kayıtsız ve %2.4'ü bilgim yok cevabını vermiştir.

Öğrencilerin ailelerine ilişkin gelir algıları sorulduğunda, %76'sı orta gelir, %12.6'sı düşük gelir ve %11.4'ü yüksek gelir cevabını vermişlerdir. Annelerinin eğitim düzeyine, %32.4'ü ilköğretim, %23.2'si ortaokul, %19.9'u lise, %11'i üniversite, %10.9'u okur-yazar değil ve %2.1'i yüksek lisans veya doktora mezunu olarak ifade etmişlerdir. %0.5'i ise bilgisi olmadığını belirtmiştir. Babalarının eğitim düzeyine, %28.1'i lise, %25.4'ü üniversite, %20'si ortaokul, %14.4'ü ilköğretim, %6.2'si yüksek lisans veya doktora, %4'ü okur-yazar değil ve %1.6'sı ise bilgisi olmadığını belirtmiştir.

Tablo 10'da öğrencilerin dijital araç kullanımına ilişkin veriler gösterilmektedir. Öğrencilerin %66.2'si cep telefonu kullanırken, %33.8'i kullanmamaktadır. %62.1'i bilgisayar/laptop kullanmazken, %37.9'u kullanmaktadır. Öğrencilerin %50'si tablet kullanırken %50'si kullanmamaktadır. %91.6'sı Playstation kullanmazken, %8.4'ü kullanmaktadır. Öğrencilerin 90.3'ü dijital bir araç kullanırken, %9.7'si hiçbir dijital aracı kullanmamaktadır. Öğrencilerin %51'i dijital araçları hafta içi az kullanırken, %40.7'si orta düzeyde ve %8.4'ü çok kullanmaktadır. %53.3'ü hafta sonu orta düzeyde kullanırken, %25.1'i çok ve %21.6'sı az kullanmaktadır.

3.3. Araştırmanın Nitel Bölümü için Çalışma Grubu

Araştırmanın nitel kısmında gerçekleştirilen yüz yüze görüşmeler 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Bingöl ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılacağı çalışma grubunu belirlemek için maksimum çeşitlilik örnekleme tekniğine başvurulmuştur. Bu örnekleme türünde heterojen olarak olabildiğince farklı gruplardan

bilgi toplanılması amaçlanmaktadır. Araştırmacı grupları belirlerken temel alacağı farklı kriterlerin neler olacağını belirler ve bu kriterleri sağlayan katılımcıları çalışmaya dâhil eder (85). Bu kapsamda araştırmanın ilk aşamasında çalışmaya katılan 1313 öğrencinin dijital bağımlılık puanları hesaplanmış yüksek, ortalama ve düşük puan toplamda 35 öğrenci kişisel bilgi formuna göre tespit edilmiştir. Tespit etme işlemi esnasında okulda olmayan çocuklar araştırmadan çıkarılmış, tespit edilen öğrencilerin ailelerine Veli Onam Formu gönderilmiştir. Bu işlem sonrasında velileri tarafından çalışmaya katılmalarına onay verilen 17 çocuk (6 düşük puan, 5 ortalama puan, 6 yüksek puan) çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan 17 katılımcıya ait demografik bilgilere Tablo 3.2’de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmaya katılan 17 katılımcıya ait demografik bilgiler aşağıda verilmiştir.

Katılımcı	Cinsiyet	Algılanan Gelir Durumu	Sınıf Düzeyi	Anne Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi
K1	Erkek	Orta	7. Sınıf	Lise	Lise
K2	Erkek	Yüksek	7. Sınıf	Lise	Lise
K3	Erkek	Orta Üst	7. Sınıf	Üniversite	Ortaokul
K4	Kız	Orta	6. Sınıf	İlkokul	İlkokul
K5	Erkek	Yüksek	6. Sınıf	Okuryazar değil	İlkokul
K6	Erkek	Orta	7. Sınıf	İlkokul	İlkokul
K7	Kız	Orta	8. Sınıf	Ortaokul	Lise
K8	Kız	Orta	7. Sınıf	Ortaokul	Ortaokul
K9	Kız	Yüksek	7. Sınıf	İlkokul	İlkokul
K10	Kız	Yüksek	6. Sınıf	Üniversite	İlkokul
K11	Erkek	Yüksek	6. Sınıf	İlkokul	Üniversite
K12	Erkek	Orta	6. Sınıf	Lise	Lise
K13	Kız	Orta Üst	6. Sınıf	Ortaokul	Lise
K14	Kız	Yüksek	7. Sınıf	Üniversite	Üniversite
K15	Kız	Orta	7. Sınıf	Üniversite	Üniversite
K16	Erkek	Orta	6. Sınıf	Okuryazar değil	Lise
K17	Kız	Orta	6. Sınıf	Okuryazar değil	Ortaokul

Çalışmaya katılan 17 öğrenciden 8'i erkek, 9'u kızdır. Öğrencilerin, 8'i 6. Sınıf düzeyinde, 8'i 7. Sınıf düzeyinde, 1 tanesi ise 8. Sınıf düzeyindedir. Katılımcıların algılarına göre ailelerinin gelir durumu incelendiğinde; 9 çocuk ailelerinin orta gelir grubunda, 2 çocuk orta üst gelir grubunda, 6 çocuk yüksek gelir grubunda olduklarını ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan çocukların ebeveynlerinin eğitim durumu incelendiğinde; annelerin 3 tanesinin okuryazar olmadığı, 4 tanesinin ilkokul, 3 tanesinin ortaokul, 3 tanesinin lise, 4 tanesinin üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Babaların ise; 5 tanesinin ilkokul, 3 tanesinin ortaokul, 6 tanesinin lise, 3 tanesinin üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel kısmında kişisel bilgi formu ve dört farklı ölçek kullanılmaktadır. Bunlar; Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDOBÖ), Güçler Güçlükler Anketi (GGA), Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği (COTYO) ve Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğidir (ÇDOBÖ). Dijital bağımlılık ölçeği uyarlama çalışması yapıldıktan sonra araştırmada kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerin çeşitli kişisel ve sosyo-demografik özelliklerini incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bu formda öğrencilerin; cinsiyeti, sınıf düzeyi, okulların adı, kardeş sayıları, herhangi bir kronik rahatsızlıklarının olup olmadığı, aile türleri, ebeveynlerin kendilerine karşı tutumları, ebeveynlerin eğitim durumları, algılanan ekonomik durumları, sahip oldukları dijital araçlar, dijital araçları hafta içi ve hafta sonu kullanma süreleri, dijital araçları kullanma amaçları yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin profillerini çıkarmak amacıyla ilgilendikleri sanatsal faaliyetler, boş zaman aktiviteleri, arkadaşlarıyla iletişim kurma biçimleri, okul başarıları, ilgilendikleri spor faaliyetlerine ait sorular kişisel bilgi formunda yer almıştır.

3.4.2. Güçler Güçlükler Anketi

Güçler güçlükler anketi Goodman tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe 'ye geçerlik güvenirlik çalışması Güvenir ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Üçlü likert tipinde (doğru değil, kısmen doğru, kesinlikle doğru) tasarlanmıştır. Doğru değil=0,

kısmen doğru=1, kesinlikle doğru=2 şeklinde puanlanmaktadır. Anket 25 maddeden oluşmakta olup; duygusal sorunlar davranış sorunları dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik akran sorunları sosyal davranış şeklinde beş tane alt boyuta sahiptir. GGA'nın Cronbach Alfa değerleri ergen formunda 0.22 ile 0.7 arasında değişmektedir. Toplam güçlük puanının Cronbach Alfası ise 0.73'tür. Ankette 7., 11., 14., 21., 25. maddeler tersten puanlanmaktadır. Anket bireye ait bir takım olumlu veya olumsuz davranış özelliklerini sorgulamaktadır. Her alt boyut 5 maddeden oluşmakta ve her alt boyutun toplam puanı 0-10 arasında değişmekte, toplam güçlük puanı ise 0-40 arasında değişmektedir (86).

Duygusal sorunlar ve dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik alt boyutlarında 0-5 puan normal, 6 puan sınırda, 7-10 puan anormal olarak, davranış sorunlarında 0-3 puan normal, 4 puan sınırda, 5-10 puan anormal, akran sorunlarında 0-3 puan normal, 4-5 sınırda, 6-10 puan anormal, sosyal davranışlarda 6-10 puan normal, 5 puan sınırda, 0-4 puan anormal olarak değerlendirilmiştir. Toplam güçlük puanı 0-15 puan normal, 16-19 puan sınırda, 20-40 puan anormal olarak değerlendirmeye alınmıştır. Toplam güçlük puanının artması dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, davranım problemleri, duygusal sorunlar, akran sorunlarının arttığını göstermektedir (86).

Çalışmada Duygusal Sorunlar alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.665, Davranış Sorunları alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.5'tir. Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.503 iken Akran Sorunları alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.277, Sosyal Davranış alt boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.657 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği

Çocukların yalnızlık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan Çocuklar İçin Okul Temelli Yalnızlık Ölçeği'nin ilk formu Asher, Hymel ve Renshaw tarafından geliştirilmiş ve bu ölçek Parkhurst ve Asher tarafından ortaokul öğrencilerine uygun hale getirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kaya tarafından yapılmıştır (87). Ölçeğin 3. ve 4. sınıf öğrencileri ve 5-8. sınıf öğrencileri için uygulanabilecek iki ayrı formu bulunmaktadır. Ölçeğin her iki grup için de iç geçerlilik katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Bu yönüyle ölçeğin çocukların yalnızlık düzeylerini ölçmede etkin olduğu söylenebilir. 5'li likert (Her zaman doğru, çoğunlukla doğru, bazen doğru, doğru değil ve hiç doğru değil) tipinde puanlan bu ölçekte 15 asıl, 8 dolgu maddesi olmak üzere

toplamda 23 madde yer almaktadır. Ölçeğin 12. maddesi tersten puanlanmaktadır ve 1-3-5-7-9-11-15-18. sorular dolgu maddeleridir ölçeğin puanlanmasında dikkate alınmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 75'tir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır (87).

Çalışmada Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.905 olarak hesaplanmıştır. Çalışma için elde edilen bu değerin yeterli olduğuna karar verilmiş ve ölçek çalışmaya dâhil edilmiştir.

3.4.4. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla Hazar ve Hazar tarafından geliştirilmiştir. Çalışma 10-14 yaş grubunda yer alan 364 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup (Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum), 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ve iç tutarlılık katsayıları Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma (0.78), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (0.81), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi (0.76), Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma (0.67) şeklindedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayı 0.90 ve Test-Tekrar Test korelasyon katsayısı 0.81 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puanlar 24 ila 120 arasında değişmektedir. 1-24 puan aralığı normal grubu, 25-48 puan aralığı az riskli grubu, 49-72 puan aralığı riskli grubu, 73-96 puan aralığı bağımlı grubu, 97-120 puan aralığı yüksek düzeyde bağımlı grubu temsil etmektedir (88).

Çalışmada dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.930 olarak hesaplanmıştır. Çalışma için elde edilen bu değerin yeterli olduğuna karar verilmiş ve ölçek çalışmaya dâhil edilmiştir.

3.4.5. Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği

Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği 9-12 yaş arası çocukların dijital cihaz kullanımı ile ilgili davranışlarını değerlendirmek için Hawi, Samaha ve Griffiths tarafından geliştirilmiş olup, dijital bağımlılık riskini değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir araç olduğu gösterilmiştir. ÇDBÖ, çocukların akıllı telefon, tablet ve laptop/bilgisayar kullanımının eğitimsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik hallerini ne derece olumsuz etkilediğini ölçmektedir (32).

DSM-5'in İnternet Oyun bağımlılığı, Griffith'in altı temel bağımlılık kriteri teorik çerçeveleri ve bağımlılığın bileşen modeline dayanan, 5'li likert tipi derecelendirme şeklinde uygulanan ölçek 2 alt boyutta toplamda 25 maddeden oluşan bir öz-bildirim aracıdır. Ölçeğin alt boyutlarından içe dönük faktörleri bağımlılığın kriterlerinden olan zihinsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk ve ruh hali değişikliği oluşturmaktadır. Kişiler arası ilişkiler faktörünü de aynı şekilde bağımlılığın kriterlerinden olan sorunlar, çatışma, yalan söyleme, yerine koyma, nüks etme oluşturmaktadır. Kişiler arası ilişkiler faktörünün Cronbach Alfa'sı 0.84, içe dönük faktörlerin Cronbach Alfa'sı 0.82, tüm ölçeğin Cronbach Alfa'sı ise 0.90'dır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 25 ile 125 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar daha fazla dijital bağımlılık riskini göstermektedir (32, 89).

3.4.6. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Uyarlama Süreci

Ölçek uyarlanma sürecinde bir dizi adımlar izlenmiştir. Bu adımlar belirlenirken alan yazında önerilen aşamalar takip edilmiştir (90). Bu adımlar aşağıdaki gibidir:

1. Gerekli izinlerin alınması
2. Ölçeğin orijinal İngilizce formunun Türkçe 'ye çevrilmesi
3. Türkçe dil geçerliliğinin yapılması
4. Ölçeğinin orijinal diline geri geri çevrilmesi ve Türkçe çeviri ile karşılaştırılması

Yukarıda sözü edilen adımlar doğrultusunda ilk olarak Dr. Nazir Hawi'den e-mail yoluyla "The Digital Addiction Scale for Children" Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin kullanım izni alınmıştır. Sonrasında tez danışmanı ile bu ölçeğin planlanan tez çalışması için uygun olduğuna kadar verilmiştir. Ardından, ölçeğin Türkçe 'ye çevrilmesi amacıyla Uzman Çeviri Formu oluşturularak; yabancı dil uzmanı, eğitim bilimci, özel eğitimci, psikolog, psikolojik danışman olmak üzere İngilizce ve Türkçe dillerine hâkim olan en az doktora öğrenimini görmekte olan beş uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan gelen çeviriler tablo haline dönüştürülmüştür. Tez izleme komitesi üyeleriyle birlikte her bir madde için en uygun çeviriler oy birliğiyle belirlenmiştir. Bu aşamadan sonra üzerinde mutabakata varılmış olan Türkçe çeviri formu iki Türk Dili ve Edebiyatı öğretim üyesi ve bir Türkçe öğretmenine gönderilerek Türkçe dil geçerliliği değerlendirilmiştir. Verilen geri bildirimlerle birlikte gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Son olarak Türkçe 'den

İngilizce 'ye geri çeviri formu hazırlanarak İngilizce ve Türkçe dillerine hâkim olan en az doktora öğrenimini görmekte olan beş uzmana gönderilmiştir. Gelen cevapların ölçeğin orijinal maddeleriyle karşılaştırılması adına Geri Çeviri Değerlendirme Formu hazırlanmış ve bu form en az doktora öğrenimini görmekte olan beş uzmana gönderilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda seçilen Türkçe maddelerin orijinal ölçek formuyla en az %80 oranında benzerlik sağladığı sonuca varılmıştır. Bu aşamanın tamamlanmasından sonra ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuş ve geçerlilik ve güvenilirlik açısından değerlendirilmek üzere hazır hale getirilmiştir.

Araştırmanın evrenini Bingöl il merkezinde ortaokula devam etmekte olan öğrenciler (N:10750) oluşturmaktadır. Anket geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında örneklem büyüklüğü en az ölçeğin madde sayısının 5 ila 10 katı olmalıdır (91). Dolayısıyla bu çalışmada ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü 125 ila 250 öğrenciden oluşmaktadır. Bu doğrultuda verilerin güvenilirliğini artırmak ve de hata oranlarını azaltmak için 326 ortaokul öğrencisi çalışmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmanın örnekleminde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, çalışmaya katılmak isteyen bireylerin kolaylıkça ulaşılabilir gönüllü kişilerden oluşması durumunda uygulanmaktadır (83). Araştırmada katılımcılarla ilgili kişisel bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı Kişisel Bilgi Formu kullanmıştır. Türkçe 'ye çevrilen “Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” verileri birlikte toplanmıştır.

Uyarlama kapsamında veriler toplandıktan sonra örnekleme yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, katılımcıların dijital bağımlılık ölçek ifadelerine vermiş oldukları yanıtlara göre geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarına ve ölçüt ölçek geçerliği kapsamında korelasyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Uyarlamasına Katılan Çocuklara İlişkin Sosyo-Demografik Bilgiler

Uyarlama çalışması için toplamda 326 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, sınıfı, eğitim gördüğü okulun adı, cep telefonu, bilgisayar/laptop, tablet ve Playstation gibi cihazları kullanıp kullanmadıkları, hafta içi ve hafta sonu dijital araçları kullanım süreleri, dijital araçları kullanım amaçlarına dair sorular yöneltilmiştir.

Katılımcıların %50.6'sı kadın ve %49.4'ü erkektir. Katılımcıların %28.2'si 12 yaş, %30.4'ü 11 yaş, %23.9'u 13 yaş, %12'si 10 yaş, %4'ü 14 yaş ve %1.5'i 9 yaşındadır. Katılımcıların %29.1'i 7. sınıf, %26.4'ü 6. sınıf, %24.5'i 5. sınıf ve %19.9'u 8. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %50'si Şehit Astsubay Mustafa Koşan Ortaokulu'nda, %25.5'i Bingöl Merkez İmam Hatip Ortaokulu'nda ve %24.5'i Şehit Mustafa Gündoğdu Ortaokulu'nda eğitim görmektedir. Katılımcıların %65.3'ü telefon kullanırken, %34.7'si kullanmamaktadır. Katılımcıların %30'u bilgisayar/laptop kullandıklarını belirtirken, %63.3'ü kullanmadıklarını belirtmişlerdir. %52.5'i tablet kullanırken, %47.5'i kullanmamaktadır. %6.7'si Playstation kullanırken, %93.3'ü kullanmamaktadır. Ayrıca katılımcıların 6.7'si hiçbir dijital araç kullanmadığını belirtirken, %93.3'ü kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların dijital araçları hafta içi kullanım süreleri incelendiğinde, %47.2'si 0-1 saat, %27'si 1-3 saat, %12.3'ü hafta içi hiç kullanmadığını belirtirken, %9.2'si 3-5 saat, %3.4'ü 5-9 saat ve %0.9'u ise 9 saat ve üzeri hafta içi dijital araç kullandığını belirtmektedir. Katılımcıların dijital araçları hafta sonu kullanım süreleri incelendiğinde, %34.7'si 0-1 saat, %29.4'ü 1-3 saat, %19.6'sı 3-5 saat, %8'i 5-9 saat, %6.4'ü hafta sonu hiç kullanmadığını belirtirken, %1.8'i 9 saat ve üzeri dijital araçları kullandığını ifade etmektedir. Katılımcılara dijital araçları kullanım amaçları sorulmuştur. %83.1'i bilgi edinmek için kullandığını belirtirken, %16.9'u bu amaçla kullanmadıklarını belirtmişlerdir. İletişim kurmak için %60.1'i kullandığını ve %39.9'u kullanmadığını söylemiştir. Eğlenmek için %73'ü kullandığını ve %27'si kullanmadığını ifade etmiştir. Oyun oynamak için %56.7'si kullandığını ve %43.3'ü kullanmadığını belirtmiştir.

Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları

ÇDBÖ alt faktörlerinin uyarlama araştırmasında ÇDBÖ kişiler arası ilişkiler ve içe dönük faktörler alt boyutlarının dağılım normalliğini test etmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 aralığında dağıldığı görülmüştür. Bu kapsamda normallik varsayımı karşılandığından analizlere devam edilmiştir (92). DBkisi ve DBice faktörlerinin güvenilirlik değerlerini hesaplamak için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Faktörlerin geçerliliğini hesaplamak için ise Amos istatistik programında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve model uyum iyiliği değerleri hesaplanmıştır. Kişiler arası ilişkiler boyutunun güvenilirlik skorlar Tablo 3.3'te detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.3. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Kişiler Arası İlişkiler Boyutu
Madde-Toplam İstatistikleri

İfadeler	İfade Kaldırıldığında Ölçek Ortalaması	İfade Kaldırıldığında Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	İfadelerin Açıklanan Varyans Oranı	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
DBkisi1	20.2546	58.560	.378	.264	.831
DBkisi2	19.6994	54.125	.451	.252	.826
DBkisi3	19.6779	52.785	.495	.328	.823
DBkisi4	19.8681	53.986	.538	.328	.820
DBkisi5	19.8405	53.574	.571	.421	.818
DBkisi6	20.1779	56.897	.469	.328	.826
DBkisi7	19.3926	51.895	.492	.296	.824
DBkisi8	19.8497	53.223	.507	.277	.822
DBkisi9	19.5828	53.419	.501	.306	.822
DBkisi10	19.1687	52.891	.367	.179	.838
DBkisi11	19.9724	52.445	.657	.509	.812
DBkisi12	20.1810	56.629	.453	.320	.827
DBkisi13	20.0399	53.829	.536	.389	.820

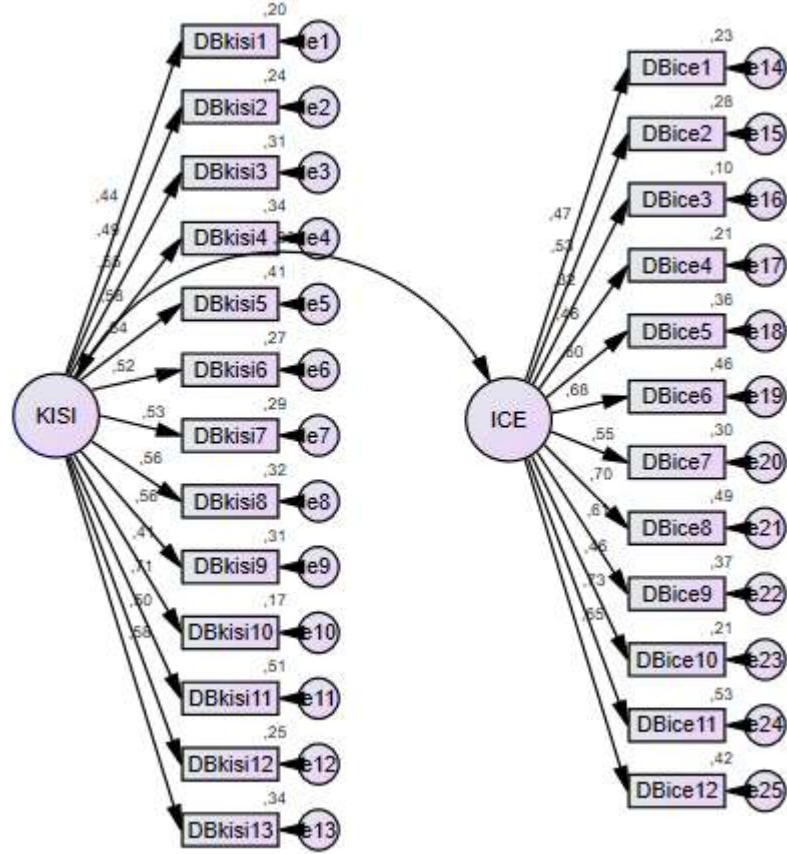
Kişiler arası ilişkiler boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.835 olarak hesaplanmıştır. Bu değer güvenirlik katsayısı açısından iyi (93) kabul edilmektedir. Ayrıca madde-toplam istatistikleri incelendiğinde boyuta ait ifadelerden herhangi birinin kaldırılmasına gerek duyulmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla boyuta mevcut ifadelerle devam edilmiştir. Araştırmada ikinci olarak içe dönük faktörler boyutunun güvenirlik skorları hesaplanmıştır. Elde edilen skorlar Tablo 3.4'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 3.4. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin İçe Dönük Faktörler Boyutu
Madde-Toplam İstatistikleri

İfadeler	İfade Kaldırıldığında Ölçek Ortalaması	İfade Kaldırıldığında Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde- Toplam Korelasyonu	İfadelerin Açıklanan Varyans Oranı	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
DBice1	21.4141	66.570	.449	.283	.839
DBice2	21.5706	65.157	.490	.274	.836
DBice3	22.0890	69.552	.281	.132	.849
DBice4	21.2914	63.912	.447	.243	.840
DBice5	21.8282	63.515	.567	.388	.831
DBice6	21.8620	62.538	.605	.421	.828
DBice7	21.5153	62.349	.540	.320	.832
DBice8	22.0613	62.975	.634	.444	.826
DBice9	22.3620	67.044	.505	.330	.836
DBice10	21.6472	64.666	.413	.188	.843
DBice11	22.0000	62.031	.645	.502	.825
DBice12	21.4908	59.851	.612	.405	.827

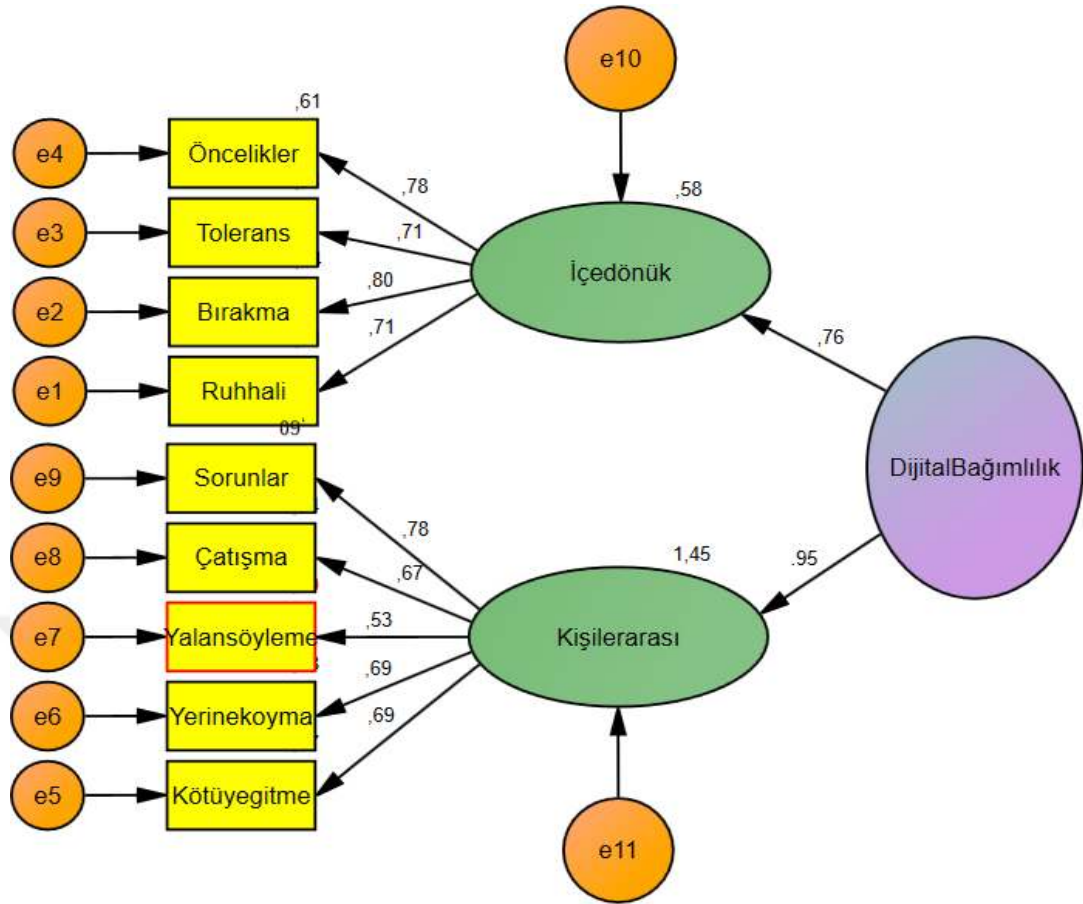
İçe dönük faktörler boyutunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.846 olarak hesaplanmıştır. Bu değer güvenirlik katsayısı açısından iyi (93) kabul edilmektedir. Ayrıca madde-toplam istatistikleri incelendiğinde boyuta ait ifadelerden herhangi birinin kaldırılmasına gerek duyulmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla boyuta mevcut ifadelerle devam edilmiştir.

Araştırmada ÇDBÖ alt faktörlerinin güvenirlik katsayıları hesaplandıktan sonra yapı geçerliliğini test etmek için DFA sonuçları ve model uyum iyiliği değerleri hesaplanmıştır. ÇDBÖ doğrulayıcı faktör analizi iki aşamalı gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçek iki alt faktör olarak ele alınmış ve faktör yükleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç Şekil 3.2’de detaylı olarak gösterilmektedir.



Şekil 3.2. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Birincil Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Yapılan analiz sonucuna göre kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler alt boyutlarına ait ifadelerin faktör yükleri 0.30'un üzerinde (94) çıkmıştır. Dolayısıyla alt boyutlardan herhangi bir ifade çıkartılmadan ikincil düzey faktör analizi sonuçlarına geçilmiştir. İkincil düzey DFA analizi sonuçları Şekil 3.3'te detaylı olarak gösterilmektedir.



Şekil 3.3. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği İkincil Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

ÇDBÖ 'ye ait ifadelerin faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olduğu (94) tespit edilmiştir. Faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olması araştırmaya mevcut ifadelerle devam edilmesi için yeterlidir. Ayrıca model uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Öncelikle ki kare/serbestlik derecesi (X^2) sonucu elde edilen sonucun 5.00'in altında (2.128) olduğu (95), normlaştırılmış uyum indeksinin (NFI) 0.900'den (0.957) yüksek (96) olduğu, yaklaşık hata karekökü (RMSEA) değerinin 0.08'den düşük (0.059) olduğu (97), uyum iyiliği indeksi (GFI) değerinin 0.900'ün üzerinde (0.960) olduğu (95) ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değerinin 0 ve 1 arasında (0.977) olduğu (98) tespit edilmiştir. Böylelikle ÇDBÖ model uyum iyiliği skorlarının iyi olduğu kanaatine varılmış ve yapı geçerliliği sağlanmıştır.

Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Uyarlanması İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın amacı kapsamında Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği, içe dönük faktörler ve kişiler arası ilişkiler alt boyutlarının Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı ile ilişkisini açıklamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.5’te detaylı olarak yer almaktadır.

Tablo 3.5. Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	1	2	3
1.Kişilerarası ilişkiler	-		
2.İçe dönük faktörler	.730**	-	
3.Dijital oyun bağımlılığı	.915**	.938**	-

** $p < 0.01$

Korelasyon analizi sonuçlarına göre kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ($p=.000$; 0.730) bir ilişki vardır. Ayrıca yine kişilerarası ilişkiler alt boyutu ile Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ($p=.000$; 0.915) bir ilişki vardır. Son olarak içe dönük faktörler alt boyutu ile Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ($p=.000$; 0.938) bir ilişki bulunmaktadır.

3.4.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı yapılandırılmış görüşmede araştırmacı görüşme öncesinde sormayı planladığı soruları hazırlar. Bununla birlikte görüşme akışına bağlı olarak farklı yan ya da alt sorular ile de katılımcıların cevaplarının ayrıntılı bir şekilde ortaya konulması sağlanabilir. Bir soru diğer bir soru içerisinde sorulabilir. Bu yöntem hem standardize edilebilirliği hem de esnek bir şekilde kullanılabilmesi sayesinde nitel araştırmalarda araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir (99).

Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinden, örneklemin genel yapısını yansıtmaması adına yüksek, ortalama ve düşük puan alan öğrencilere yönelik hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu, ilgili alan yazındaki çalışmalar incelenerek ve araştırılarak hazırlanmış, farklı disiplinlerdeki uzmanların görüşleri (çocuk gelişimci, psikolog) alınarak gerekli düzenlemeler yapılmış ve formun son hali verilmiştir. Yarı

yapılandırılmış görüşme formunda çocukların dijital alışkanlıklarına, dijital bağımlılığın içsel ve kişiler arası boyutlarına yönelik altı soru yer almıştır. Örneğin; “Dijital araçları kullanma durumunuz/sıklığınız çevrenizdeki insanlarla ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?”, “Dijital araç kullanımı sizi nasıl etkiliyor? Sizin için sorunlara sebep oluyor mu?” soruları örnek gösterilebilir.

3.4.8. Veri Toplama süreci

Veri toplama süreci nicel ve nitel verilerin toplanması şeklinde iki aşamadan oluşmaktadır. Açıklayıcı sıralı desene göre ilk olarak nicel veriler toplanmış, ardından gerekli analizler yapıldıktan sonra nitel veriler toplanmıştır.

Nicel Verilerin Toplanma Süreci

Öncelikle çalışmanın etik kurul onayı İnönü Üniversitesi Etik Kurulundan alınmıştır. Bingöl il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı ortaokullarda 2021-2022 eğitim öğretim döneminde yürütülen bu çalışmanın uygulama izinleri Milli Eğitim Bakanlığından alınmıştır. Gerekli hazırlıklar yapıldıktan sonra ilk aşamada ölçek uyarlama süreci gerçekleştirilmiştir. Bu süreçten sonra uyarlanan ölçeğin kullanım için geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiş ve bundan sonra çalışmanın 2. aşaması olan nicel verilerin toplanmasına geçilmiştir. Bu süreçte de maksimum çeşitliliğin sağlanmasına özen gösterilmiş çalışma yapılacak okullar belirlenmiştir. Sonrasında okulların yöneticileriyle iletişime geçilmiş ve yapılacak olan çalışmadan bahsedilmiş ve çalışma yapılacak olan sınıflar belirlenmiştir. Sınıflarda ölçekler uygulanmadan önce çalışmanın amaç ve kapsamı hakkında öğrenciler bilgilendirilmiş ve gönüllük esasına göre öğrenciler çalışmaya katılmışlardır. Verilerin toplanması her bir sınıf için yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

Nitel Verilerin Toplanma Süreci

Nitel verilerinin toplanması sürecinde ilk olarak çalışmaya katılacak öğrencilerin okul yöneticileriyle gerekli görüşmeler yapılmış ve yöneticiler bilgilendirilmiştir. Görüşme günü ilgili kişilerle birlikte ayarlanmış ve görüşme için boş bir oda araştırmacıya tahsis edilmiştir. Görüşmeler öğrencilerin rahat edebilecekleri bir ortamda, yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşme esnasında öğrencilere çalışmanın amacı, görüşme kapsamındaki bilimsel ve etik ilkeler anlatılmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerle sohbet edilmiş, dileyen öğrencilere görüşme başlamadan önce yarı yapılandırılmış görüşme formunu incelemeleri için fırsat tanınmıştır. Öğrencilerin izni doğrultusunda

görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Görüşmeler ortalama olarak 20-25 dakika sürmüştür.

3.4.9. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan veriler nicel ve nitel olmak üzere ayrı ayrı analiz edilmiştir. Açıklayıcı sıralı desene modeline göre tasarlanan bu çalışmada nicel ve nitel verilerin analizleri farklı yöntemler kullanılarak analiz edilmiş, nicel verilerin nitel verilerle desteklenmesi amaçlanmıştır.

Nicel Verilerin Analizi

Nicel verilerin analizinde öncelikle toplanan veriler IBM SPSS-25 paket programında kodlanmıştır. Hatalı ve eksik olduğu tespit edilen 26 veri çalışmadan çıkarılmıştır. Daha sonra parametrik ve parametrik olmayan testlerden hangilerinin yapılacağına karar vermek için normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Dağılım normalliği ölçek toplamaları üzerinden hesaplanmıştır. Tüm ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.6’da detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.6. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Dağılım Normalliği Sonuçları

Ölçekler	N	Çarpıklık		Basıklık	
	Skor	Skor	Std. Hata	Skor	Std. Hata
Kişilerarası ilişkiler	1313	1.503	.068	2.404	.135
İçe dönük faktörler	1313	.948	.068	.402	.135
Duygusal sorunlar	1313	.489	.068	-.524	.135
Davranış sorunları	1313	.602	.068	-.077	.135
Dikkat eksikliği ve Aşırı Hareketlilik	1313	.145	.068	-.572	.135
Akran sorunları	1313	.374	.068	-.166	.135
Sosyal davranış	1313	-1.115	.068	1.014	.135
Çocuklar için yalnızlık	1313	1.104	.068	.787	.135

Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 aralığında olduğu için normal dağılım gösterdikleri (92) tespit edilmiştir. Araştırmada bundan sonra yapılacak analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Anket formunda yer alan sosyo-demografik özelliklere öğrencilerin vermiş olduğu yanıtlar tablo olarak verilmiş ve yorumlanmıştır. Araştırmada ilk olarak demografik özellikler ile çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans (Anova) analizleri uygulanmıştır. Analiz sürecinde çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği toplam puan üzerinden değerlendirmeye alınmıştır. Sonrasında ölçekler arası ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi ve bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler üzerindeki etkisini hesaplamak için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Nitel Verilerin Analizi

Nitel verilerin analizinde, ilk olarak toplanan nitel veriler elektronik ortama aktararak transkripti çıkarılmıştır. İçerik analizi yöntemi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. İçerik analizi yönteminde araştırmada ulaşılması hedeflenen temaların, olguların, çıkarımların ortaya konması adına toplanan veriler belirli bir süzgeçten geçirilerek detaylı ve sistematik olarak incelenmekte ve yorumlanmaktadır (100).

Araştırmanın nitel boyutunun geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak için birtakım çalışmalar yapılmıştır. İlk olarak araştırmanın iç geçerliliğinin sağlanması için yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmadan önce dijital bağımlılığın bileşenleri ile ilgili alan yazın derinlemesine incelenmiştir. Çocuklar için Dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutları ve Griffiths'in vurguladığı bağımlılık semptomları göz önünde bulundurularak yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır (31, 32). Sonrasında hazırlanan bu form 4 alan uzmanına gönderilmiş, uzmanların öneri ve düzeltmeleri dikkate alınarak forma son hali verilmiştir. İkinci olarak araştırmanın dış geçerliliğini artırmak adına araştırmada kullanılan model, örneklem seçimi, çalışma grubu, verilerin toplanma süreci ayrıntılı olarak yöntem bölümünde açıklanmıştır. Verilerin analizinde katılımcılar K1, K2, K3... şeklinde kodlanmış, vermiş oldukları cevaplar herhangi bir müdahalede bulunmadan dijital ortama aktarılmıştır. Çalışmanın tema, kategori ve kodları araştırmacı ve bir alan uzmanı tarafından bağımsız olarak belirlenmiş ve karşılaştırılarak verilerin tutarlılığı analiz edilmiştir. Uyum yüzdesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici İstatistik Sonuçları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları ve toplam puanlarına yönelik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen skorlar Tablo 4.1’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistik Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
DBkisiTOP	1313	13.00	65.00	22.1211	9.08563
DBiceTOP	1313	12.00	60.00	25.1455	10.26483
GGDygTOP	1313	.00	10.00	3.4478	2.52286
GGDavTOP	1313	.00	10.00	2.7997	1.97282
GGDikTOP	1313	.00	10.00	4.0297	2.18012
GGAkrTOP	1313	.00	10.00	3.3663	1.95545
GGSosTOP	1313	.00	10.00	7.8233	2.09183
COTYOTOP	1313	15.00	75.00	29.9063	12.68706

TOP: Toplam puan, DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçer dönük faktörler alt boyutu, GGDyg: Güçler güçlükler duygusal sorunlar, GGDav: Güçler güçlükler davranış sorunları, GGDik: Güçler güçlükler dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, GGAkr: Güçler güçlükler akran sorunları, GGSos: Güçler güçlükler sosyal davranış, COTYOTOP: Çocuklar için yalnızlık ölçeği

Dijital bağımlılık ölçeği alt faktörü DBkisi boyutunun maksimum puanı 65 ve minimum puanı 13 olarak çıkmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin toplam puan üzerinden ortalaması 22.12’dir. DBice boyutunun maksimum puanı 60 ve minimum puanı 11 olarak çıkmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin toplam puan üzerinden ortalaması 25.14’tür. Güçler güçlükler ölçeğinin alt faktörü GGDyg boyutunun maksimum puanı 10 ve minimum puanı 0’dır. Bu bağlamda öğrencilerin toplam puan üzerinden ortalaması 3.44’tür. Benzer şekilde GGDav boyutunun toplam puan üzerinden ortalaması 2.79’dur. GGDik boyutunun toplam puan üzerinden ortalaması 4.02’dir. GGAkr boyutunun toplam puan üzerinden ortalaması 3.36’dır. GGSos boyutunun toplam puan üzerinden ortalaması 7.82’dir. Son olarak COTYO faktörünün maksimum puanı 75 iken minimum puanı 15’tir. Puan ortalaması ise 29.90’dır.

4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın amacı kapsamında dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları; iç dönük faktörler ve kişiler arası ilişkiler, güçler güçlükler ölçeği alt boyutları duygusal sorunlar, davranış sorunları, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları ve sosyal davranış ile çocuklar için yalnızlık ölçeği arasındaki ilişkiyi açıklamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi aşamasında ölçekler normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon seçeneğiyle analiz gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.2. Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.DBkisi	-							
2.DBice	.789**	-						
3.GGDyg	.354**	.341**	-					
4.GGDav	.492**	.440**	.340**	-				
5.GGDik	.357**	.348**	.438**	.371**	-			
6.GGAkr	.271**	.235**	.374**	.314**	.224**	-		
7.GGSos	-.276**	-.238**	-.027	-.327**	-.150**	-.202**	-	
8.COTYO	.261**	.225**	.427**	.313**	.266**	.455**	-.222**	-

** $p < 0.01$

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçe dönük faktörler alt boyutu, GGDyg: Güçler güçlükler duygusal sorunlar, GGDav: Güçler güçlükler davranış sorunları, GGDik: Güçler güçlükler dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, GGAkr: Güçler güçlükler akran sorunları, GGSos: Güçler güçlükler sosyal davranış, COTYOTOP: Çocuklar için yalnızlık ölçeği

Korelasyon analizi sonuçlarına göre kişilerarası ilişkiler ile içe dönüklük (0.789), duygusal sorunlar (0.354), davranışsal sorunlar (0.492), dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik (0.357), akran sorunları (0.271) ve çocuklar için yalnızlık (0.261) arasında pozitif yönde ve sosyal davranış (-0.276) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. İçe dönüklük ile olan ilişki güçlü, davranışsal sorunlarla olan ilişki orta ve diğerleriyle olan ilişki düşük düzeydedir. İçe dönüklük ile duygusal sorunlar (0.341), davranışsal sorunlar (0.440), dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik (0.348), akran sorunları (0.235) ve çocuklar için yalnızlık (0.225) arasında pozitif yönde ve sosyal davranış (-0.228) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Davranışsal sorunlarla olan ilişki orta ve diğerleriyle olan ilişki düşük düzeydedir.

Duygusal sorunlar ile davranışsal sorunlar (0.340), dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik (0.438), akran sorunları (0.374) ve çocuklar için yalnızlık (0.427) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal davranış ile anlamlı bir ilişki yoktur. Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik ve çocuklar için yalnızlıkla olan ilişki düzeyi orta ve diğerleriyle olan ilişki düşük düzeydedir. Davranışsal sorunlar ile dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik (0.371), akran sorunları (0.314) ve çocuklar için yalnızlık (0.313) arasında pozitif yönde ve sosyal davranış (-0.327) arasında negatif yönde anlamlı düşük düzeyde bir ilişki vardır. Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik ile akran sorunları (0.224) ve çocuklar için yalnızlık (0.266) arasında pozitif yönde ve sosyal davranış (-0.150) arasında negatif yönde anlamlı düşük düzeyde bir ilişki vardır. Akran sorunları ile çocuklar için yalnızlık (0.455) arasında pozitif yönde orta düzeyde ve sosyal davranış (-0.202) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Son olarak çocuklar için yalnızlık ve sosyal davranış arasında negatif yönde (-0.222) düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.3. Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırmada Çocuklar için Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları; kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler bağımsız değişken olarak kullanılırken, güçler güçlükler anketi alt boyutları hem bağımlı hem de bağımsız değişken ve çocuklar için yalnızlık ölçeği bağımlı değişken olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın bundan sonraki kısmında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlere olan etki düzeyini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Öncelikle kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler boyutlarının güçler güçlükler anketi alt boyutlarına ve çocuklar için yalnızlık ölçeğine etkisi ölçülmüştür. İçe dönük faktörler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının duygusal sorunlara etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.3'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.3. Kişilerarası ve İçer Dönük Faktörlerin Duygusal Sorunları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
		B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
GGDyg	(Sabit)	1.054	.179		5.871	.000***		
	DBkisi	.062	.012	.224	5.363	.000***	.378	2.648
	DBice	.040	.010	.165	3.938	.000***	.378	2.648
F=102.725		Düzeltilmiş R ² =0.134		Durbin-Watson=1.933				

***p<0.001

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçer dönük faktörler alt boyutu, GGDyg: Güçler güçlükler duygusal sorunlar

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=0.224) ve içer dönük faktörler (Beta=0.165) duygusal sorunları pozitif yönde yordamaktadır. Böylelikle “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içer dönük alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır” şeklindeki H1a ve “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişilerarası ilişkiler alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır” şeklindeki H2a hipotezleri kabul edilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve içer dönük faktörlerin duygusal sorunları açıklama oranı %13’tür. İçer dönük faktörler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının davranış sorunlarına etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.4’te detaylı olarak verilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.4. Kişilerarası ve İçer Dönük Faktörlerin Duygusal Davranış Sorunları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
		B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
GGDav	(Sabit)	.295	.131		2.257	.024*		
	DBkisi	.083	.008	.384	9.854	.000***	.378	2.648
	DBice	.026	.007	.137	3.506	.000***	.378	2.648
F=216.994		Düzeltilmiş R ² =0.249		Durbin-Watson=1.949				

*p<0.05, ***p<0.001

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçer dönük faktörler alt boyutu, GGDav: Güçler güçlükler davranış sorunları

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=0.384) ve içe dönük faktörler (Beta=0.137) davranış sorunlarını pozitif yönde yordamaktadır. Böylelikle H1b “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır” şeklindeki H2b ve “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişilerarası ilişkiler alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır” hipotezleri kabul edilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörlerin davranış sorunlarını açıklama oranı %24’tür. İçe dönük faktörler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.5’te detaylı olarak verilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Kişilerarası ve İçe Dönük Faktörlerin Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketliliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
GGDik (Sabit)	1.930	.155		12.476	.000***		
DBkisi	.053	.010	.219	5.247	.000***	.378	2.648
DBice	.037	.009	.176	4.209	.000***	.378	2.648
F=106.034	Düzeltilmiş R ² =0.138		Durbin-Watson=1.971				

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçe dönük faktörler alt boyutu, GGDik: Güçler güçlükler dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=0.219) ve içe dönük faktörler (Beta=0.176) dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği pozitif yönde yordamaktadır. Böylelikle “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır” şeklindeki H1c ve “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır” şeklindeki H2c hipotezleri kabul edilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörlerin dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği açıklama oranı %13’tür. İçe dönük faktörler ve kişilerarası

ilişkiler boyutlarının akran sorunlarına etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.6’da detaylı olarak verilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.6. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Akran Sorunlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
GGAkr	(Sabit)	2.016	.144				
	DBkisi	.049	.009	.227	5.247	.000***	.378
	DBice	.011	.008	.056	1.305	.192	.378
F=53.011		Düzeltilmiş R ² =0.073		Durbin-Watson=1.915			

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İç dönük faktörler alt boyutu, GGAkr: Güçler güçlükler akran sorunları

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=0.227) akran sorunlarını pozitif yönde yordamaktadır. Diğer yandan iç dönük faktörler (Beta=0.056) akran sorunlarını pozitif yönde yordamamaktadır. Böylelikle “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H2d hipotezi kabul edilirken, “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın iç dönük alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H1d hipotezi kabul edilmemiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve iç dönük faktörlerin akran sorunlarını açıklama oranı %07’dir. İç dönük faktörler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının sosyal davranışa etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.7’de detaylı olarak verilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.7. Kişilerarası ve İçer Dönük Faktörlerin Sosyal Davranışları Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
GGSos (Sabit)	9.288	.154		60.414	.000***		
DBkisi	-.054	.010	-.234	-5.430	.000***	.378	2.648
DBice	-.011	.009	-.053	-1.221	.222	.378	2.648
F=54.846	Düzeltilmiş R ² =0.076		Durbin-Watson=1.909				

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İçer dönük faktörler alt boyutu, GGSos: Güçler güçlükler sosyal davranış

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=-0.234) sosyal davranış negatıf yönde yordamaktadır. Diğer yandan içer dönük faktörler (Beta=-0.053) sosyal davranış yordamamaktadır. Böylelikle “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H2e hipotezi kabul edilirken, “ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içer dönük alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H1e hipotezi kabul edilmemiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve içer dönük faktörlerin sosyal davranışları açıklama oranı %07’dir. İçer dönük faktörler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının çocuklar için yalnızlık ölçeğine etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.8’de detaylı olarak verilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.8. Kişilerarası ve İç Dönük Faktörlerin Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
		B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
COTYO	(Sabit)	21.504	.936		22.962	.000***		
	DBkisi	.310	.061	.222	5.118	.000***	.378	2.648
	DBice	.061	.054	.050	1.146	.252	.378	2.648
F=48.669		Düzeltilmiş R ² =0.068		Durbin-Watson=1.891				

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

DBkisi: Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, DBice: İç dönük faktörler alt boyutu, COTYO: Çocuklar için yalnızlık ölçeği

Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler (Beta=0.222) çocuklar için yalnızlık ölçeğini pozitif yönde yordamaktadır. Diğer yandan iç dönük faktörler (Beta=0.050) çocuklar için yalnızlık ölçeğini yordamamaktadır. Böylelikle “*ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır*” H2f hipotezi kabul edilirken, “*ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın iç dönük alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır*” H1f hipotezi kabul edilmemiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler ve iç dönük faktörlerin çocuklar için yalnızlık ölçeğini açıklama oranı %06’dır. Araştırma kapsamında güçler güçlükler ölçeği alt faktörlerinin çocuklar için yalnızlık ölçeğine etkisini açıklayan regresyon analizi sonucu Tablo 4.9’da gösterilmektedir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9. Güçler Güçlükler Anketi Alt Boyutlarının Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş etki katsayıları		Standardize edilmiş etki katsayısı	t-değeri	p-değeri	Doğrusallık Skorları	
		B	Std. Hata	Beta			Tolerance	VIF
COTYO	(Sabit)	22.495	1.551		14.502	.000***		
	GGDyg	1.368	.138	.272	9.897	.000***	.697	1.435
	GGDav	.476	.173	.074	2.747	.006**	.726	1.377
	GGDik	.197	.154	.034	1.277	.202	.749	1.335
	GGAkr	1.930	.166	.297	11.616	.000***	.803	1.245
	GGSos	-.758	.150	-.125	-5.056	.000***	.862	1.160
F=118.225		Düzeltilmiş R ² =0.309		Durbin-Watson=1.922				

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

GGDyg: Güçler güçlükler duygusal sorunlar, GGDav: Güçler güçlükler davranış sorunları, GGDik: Güçler güçlükler dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, GGAkr: Güçler güçlükler akran sorunları, GGSos: Güçler güçlükler sosyal davranış, COTYOTOP: Çocuklar için yalnızlık ölçeği

Regresyon analizi sonucunda duygusal sorunlar (Beta=0.272), davranışsal sorunları (Beta=0.074), akran sorunları (Beta=0.297) ve sosyal davranış (Beta=-0.125) çocuklar için yalnızlık ölçeğini yordamaktadır. Duygusal sorunlar, davranış sorunları ve akran sorunlarının etki yönü pozitif iken, sosyal davranışın etki yönü negatiftir. Diğer yandan dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik (Beta=0.034) çocuklar için yalnızlık ölçeğini yordamamaktadır. Böylelikle “ortaokul öğrencilerinde duygusal sorunlar alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H3a, “ortaokul öğrencilerinde davranış sorunları alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H3b, “ortaokul öğrencilerinde akran sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H3d ve “ortaokul öğrencilerinde sosyal davranış sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H3e hipotezleri kabul edilirken, “Ortaokul öğrencilerinde dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” H3c hipotezi kabul edilmemiştir. Ayrıca güçler güçlükler ölçeğinin çocuklar için yalnızlık ölçeğini açıklama oranı %30’dur. Yapılan regresyon analizinde ölçekler arası çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını belirlemek için VIF değerleri incelenmiş ve değerlerin 5.00’in altında (101) dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm araştırma hipotezlerinin sonuçları Tablo 4.10’da detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.10. Araştırma Hipotezleri Sonuçları

Kod	Hipotez	Sonuç
H1a	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H1b	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H1c	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H1d	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edilmedi
H1e	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edilmedi
H1f	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın içe dönük alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edilmedi
H2a	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu duygusal sorunları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H2b	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu davranış sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H2c	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H2d	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu akran sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H2e	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu sosyal davranışları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H2f	Ortaokul öğrencilerinde dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkiler alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H3a	Ortaokul öğrencilerinde duygusal sorunlar alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H3b	Ortaokul öğrencilerinde davranış sorunlar alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H3c	Ortaokul öğrencilerinde dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik alt boyutu yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edilmedi
H3d	Ortaokul öğrencilerinde akran sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi
H3e	Ortaokul öğrencilerinde sosyal davranış sorunları yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.	Kabul edildi

Hipotez sonuçları incelendiğinde içe dönük alt boyutuna ait H1d, H1e ve H1f hipotezleri kabul edilmemiştir. Diğer yandan içe dönük ve kişilerarası ilişkilere ait diğer tüm hipotezler kabul edilmiştir. Ayrıca çocuklar için yalnızlık ölçeğine güçler güçlükler

alt boyutlarının etkisi olduğu, bu etkide sadece dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğin etkisi olmadığı saptanmıştır.

4.4. Güçler Güçlükler Anketi Puan Aralık Sonuçları

Araştırmada kullanılan güçler güçlükler anketi alt faktörlerinin puan aralıkları incelenmiştir. Puan aralıklarının incelenmesi için sınır puanlar Tablo 4.11’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.11. Güçler Güçlükler Anketi Puan Aralıkları

BOYUTLAR	Normal	Sınır	Risk Altında
Duygusal sorunlar	0-5	6	7-10
Davranış sorunları	0-3	4	5-10
Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik	0-5	6	7-10
Akran sorunları	0-3	4-5	6-10
Sosyal davranış	6-10	5	0-4
Toplam Güçlük Puanı	0-15	16-19	20-40

Duygusal sorunlarda ve dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilikte; 0-5 normal, 6 puan sınır ve 7-10 puan ise risk altında olan katılımcıları göstermektedir. Davranış sorunlarında 0-3 normal, 4 puan sınır ve 5-10 puan risk altında olan katılımcıları göstermektedir. Akran sorunlarında, 0-3 normal, 4-5 puan sınır ve 6-10 puan ise risk altında olan katılımcıları göstermektedir. Sosyal davranışta ise 6-10 normal, 5 sınır ve 0-4 risk altında olan grupları simgelemektedir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal sorunlara yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.12’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.12. Duygusal Sorunlar Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Normal	0.00	181	13.8
	1.00	150	11.4
	2.00	217	16.5
	3.00	173	13.2
	4.00	165	12.6
	5.00	133	10.1
Sınır	6.00	116	8.8
Risk altında	7.00	86	6.5
	8.00	45	3.4
	9.00	29	2.2
	10.00	18	1.4

Duygusal sorunlara ait puan aralıkları incelendiğinde 1019 katılımcı yani örneklemin %77.6'sının normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar ise 116 katılımcı ve örneklemin %8.8'idir. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 178 ve oranı ise 13.5'tir. Araştırma sonuçlarına göre dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.13'te detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.13. Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Normal	0.00	68	5.2
	1.00	101	7.7
	2.00	185	14.1
	3.00	186	14.2
	4.00	239	18.2
	5.00	193	14.7
Sınır	6.00	156	11.9
Risk altında	7.00	102	7.8
	8.00	60	4.6
	9.00	19	1.4
	10.00	4	.3

Dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe ait puan aralıkları incelendiğinde 972 katılımcı yani örneklemin %74.1'inin normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar ise 156 katılımcı ve örneklemin %11.9'udur. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 185 ve oranı ise 14.1'dir. Araştırma sonuçlarına göre davranış sorunlarına yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.14'te detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.14. Davranış Sorunları Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Normal	0.00	150	11.4
	1.00	239	18.2
	2.00	255	19.4
	3.00	233	17.7
Sınır	4.00	174	13.3
Risk altında	5.00	132	10.1
	6.00	70	5.3
	7.00	35	2.7
	8.00	20	1.5
	9.00	3	.2
	10.00	2	.2

Davranış sorunlarına ait puan aralıkları incelendiğinde 877 katılımcı yani örneklemin %66.7'sinin normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar ise 174 katılımcı ve örneklemin %13.3'üdür. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 262 ve oranı ise 19.9'dur. Araştırma sonuçlarına göre akran sorunlarına yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.15'te detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.15. Akran Sorunları Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Normal	0.00	87	6.6
	1.00	137	10.4
	2.00	252	19.2
	3.00	234	17.8
Sınır	4.00	250	19.0
	5.00	177	13.5
Risk altında	6.00	85	6.5
	7.00	56	4.3
	8.00	28	2.1
	9.00	4	.3
	10.00	3	.2

Akran sorunlarına ait puan aralıkları incelendiğinde 710 katılımcı yani örneklemin %54'ünün normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar ise 427 katılımcı ve örneklemin %32.5'idir. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 176 ve oranı ise 13.4'tür. Araştırma sonuçlarına göre sosyal davranışa yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.16'da detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.16. Sosyal Davranış Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Risk altında	.00	7	.5
	1.00	6	.5
	2.00	20	1.5
	3.00	29	2.2
	4.00	37	2.8
Sınır	5.00	82	6.2
Normal	6.00	131	10.0
	7.00	143	10.9
	8.00	262	20.0
	9.00	262	20.0
	10.00	334	25.4

Sosyal davranışa ait puan aralıkları incelendiğinde 1132 katılımcı yani örneklemin %86.3'ünün normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdaki puan alanlar ise 82 katılımcı ve örneklemin %6.2'sidir. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 99 ve oranı ise 7.5'tir. Araştırma sonuçlarına göre toplam güçlük durumuna yönelik katılımcıların puanları Tablo 4.17'de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.17. Toplam Güçlük Puan Aralık Sonuçları

	Puan aralıkları	N	%
Normal	.00	4	.3
	1.00	1	.1
	2.00	13	1.0
	3.00	15	1.1
	4.00	28	2.1
	5.00	54	4.1
	6.00	59	4.5
	7.00	49	3.7
	8.00	74	5.6
	9.00	79	6.0
Sınır	16.00	72	5.5
	17.00	67	5.1
	18.00	53	4.0
	19.00	46	3.5
Risk altında	20.00	64	4.9
	21.00	45	3.4
	22.00	32	2.4
	23.00	25	1.9
	24.00	27	2.1
	25.00	15	1.1
	26.00	15	1.1
	27.00	9	.7
	28.00	10	.8
	29.00	2	.2
	30.00	6	.5
	32.00	1	.1
	34.00	1	.1
	36.00	1	.1
	37.00	1	.1

Toplam güçlük puan aralıkları incelendiğinde 667 katılımcı yani örneklemin %62.4'ünün normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdaki puan alanlar ise 238 katılımcı ve

örneklemin %18.1'idir. Son olarak risk altında olan katılımcı sayısı 254 ve oranı ise %22.58'tir.

4.5. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların dijital araç kullanımları ve boş zaman kullanımlarına ilişkin bulgular yer almaktadır. Tablo 4.18'de öğrencilerin dijital araç kullanımına ilişkin veriler gösterilmektedir. Öğrencilerin %66.2'si cep telefonu kullanırken, %33.8'i kullanmamaktadır. %62.1'i bilgisayar/laptop kullanmazken, %37.9'u kullanmaktadır. Öğrencilerin %50'si tablet kullanırken %50'si kullanmamaktadır. %91.6'sı Playstation kullanmazken, %8.4'ü kullanmaktadır. Öğrencilerin 90.3'ü dijital bir araç kullanırken, %9.7'si hiçbir dijital aracı kullanmamaktadır.

Tablo 4.18. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Bulgular

Özellikler		N	%
Cep telefonu	Evet	869	66.2
	Hayır	444	33.8
Bilgisayar/ Laptop	Evet	498	37.9
	Hayır	815	62.1
Tablet	Evet	656	50.0
	Hayır	657	50.0
Playstation	Evet	110	8.4
	Hayır	1203	91.6
Hiçbiri	Evet	128	9.7
	Hayır	1185	90.3
Hafta içi kullanım süresi	Hiç	152	11.6
	0-1 saat	613	46.7
	1-3 saat	397	30.2
	3-5 saat	101	7.7
	5-9 saat	35	2.7
	9 saat ve üzeri	15	1.1
Hafta sonu kullanım süresi	Hiç	94	7.2
	0-1 saat	347	26.4
	1-3 saat	507	38.6
	3-5 saat	250	19.0
	5-9 saat	73	5.6
	9 saat ve üzeri	42	3.2
Bilgi edinme	Evet	1104	84.1
	Hayır	209	15.9
İletişim	Evet	774	58.9
	Hayır	539	41.1

Eğlence	Evet	1008	76.8
	Hayır	305	23.2
Oyun	Evet	709	54.0
	Hayır	604	46.0

Öğrencilerin %46.7'si hafta içi dijital araçları 0-1 saat arası kullanırken, %30.2'si 1-3 saat, %11.6'sı hiç kullanmamaktadır. Ayrıca %7.7'si 3-5 saat, %2.7'si 5-9 saat ve %1.1'i 9 saat ve üzeri kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %38.6'sı hafta sonu dijital araçları 1-3 saat aralığında kullanırken, %26.4'ü 0-1 saat, %19'u 3-5 saat, %5.6'sı 5-9 saat ve %3.2'si 9 saat ve üzerinde kullanmaktadır. Diğer yandan %7.2'si hiç kullanmamaktadır. Öğrencilerin %84.1'i bilgi edinmek için kullanırken, %58.9'u iletişim amaçlı, %76.8'i eğlence amaçlı ve %54'ü oyun oynamak için dijital araçları kullanmaktadır.

Tablo 4.19'da öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine ilişkin veriler gösterilmektedir. Öğrencilerin %54.5'i sanatla ilgilenirken, %45.5'i ilgilenmemektedir. %29.5'i resimle ilgilenirken, %27.6'sı müzikle, %2.7'si tiyatro/baleyle ve %4.6'sı fotoğrafçılıkla ilgilenmektedir. Öğrencilerin %67.8'i başarı durumunu orta düzeyde, %27'si yüksek ve %5.3'ü düşük düzeyde değerlendirmektedir.

Tablo 4.19. Katılımcıların Boş Zaman Kullanımlarına İlişkin Bulgular

Özellikler		N	%
Sanatla ilgilenme durumu	Evet	716	54.5
	Hayır	597	45.5
Resim	Evet	387	29.5
	Hayır	926	70.5
Müzik	Evet	363	27.6
	Hayır	950	72.4
Tiyatro/bale	Evet	35	2.7
	Hayır	1278	97.3
Fotoğrafçılık	Evet	60	4.6
	Hayır	1253	95.4
Derslerde başarı durumu	Yüksek düzeyde başarılı	354	27.0
	Orta düzeyde başarılı	890	67.8
	Düşük düzeyde başarılı	69	5.3
Boş zamanlarda arkadaşlarla görüşme	Evet	647	49.3
	Hayır	666	50.7
Boş zamanlarda kitap okuma	Evet	638	48.6
	Hayır	675	51.4

Boş zamanlarda sanal aktiviteler yapma	Evet	645	49.1
	Hayır	668	50.9
Boş zamanlarda spor yapma	Evet	358	27.3
	Hayır	955	72.7
Boş zamanlarda aileyle vakit geçirme	Evet	840	64.0
	Hayır	473	36.0
Kitap okuma sıklığı	Hiç	52	4.0
	Her gün	999	76.1
	Haftada bir	228	17.4
	Ayda bir	19	1.4
	Yılda bir	15	1.1
Yakın arkadaşlarla iletişim şekli	Yüz yüze	1025	78.1
	Telefonla konuşarak	106	8.1
	Mesaj yoluyla	182	13.9
Yakın arkadaşlarla görüşme konusu	Spor aktiviteleri	231	17.6
	Dijital Oyunlar	147	11.2
	Diğer arkadaşlar hakkında	220	16.8
	Sanatçılar-Fenomenler	43	3.3
	Teknoloji	49	3.7
	Okul	623	47.4
Sıkıntı veya sorunları kimlerle paylaştığı	Ailemle	664	50.6
	Arkadaşlarımla	301	22.9
	Öğretmenlerimle	13	1.0
	Hiç Kimseyle	335	25.5
Takım sporları	Evet	478	36.4
	Hayır	835	63.6
Okul kulübüyle spor	Evet	172	13.1
	Hayır	1141	86.9
Koşma	Evet	213	16.2
	Hayır	1100	83.8
Bisiklet sürme	Evet	374	28.5
	Hayır	939	71.5

Öğrencilerin %49.3'ü boş zamanlarında arkadaşlarıyla görüşürken, %48.6'sı kitap okumakta, %49.1'i sanal ortamda zaman geçirmekte, %27.3'ü spor yapmakta ve %64'ü ailesiyle vakit geçirmektedir. Öğrencilerin %76.1'i her gün kitap okurken, %17.4'ü haftada bir, %4'ü hiçbir zaman. %1.4'ü ayda bir ve %1.1'i yılda bir defa kitap okumaktadır. Öğrencilerin yakın arkadaşlarıyla iletişim şekline bakıldığında %78,1'i yüz yüze, %13.9'u mesaj yoluyla ve %8.1'i telefonda konuşarak iletişim kurmaktadır. Yakın arkadaşlarıyla %47.4'ü okul hakkında, %16.8'i diğer arkadaşları hakkında, %17.6'sı spor aktiviteleri hakkında, %11.2'si dijital oyunlar hakkında, %3.7'si teknoloji ve %3.3'ü sanatçılar-fenomenler hakkında iletişim kurmaktadır. Öğrencilerin %50.6'sı sıkıntı ve

sorunlarını ailesiyle paylaşıırken, %22.9'u arkadaşlarıyla, %25.5'i kimseyle paylaşmazken, %1'i öğretmenleriyle paylaşmaktadır. Öğrencilerin spor faaliyetlerine katılım durumları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin %36.4'ü takım sporları yaparken, %13.1'i okul kulüplerine katılmakta, %16.2'si koşu yapmakta ve %28.5'i bisiklet sürmektedir.

4.5.1. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Araştırmada cinsiyet, engel durumu, anne-baba birliktelik durumu, cep telefonu, bilgisayar/laptop, tablet, Playstation, hiçbir teknolojik alet kullanmama durumu, bilgi edinme, iletişim, eğlence, oyun amaçlı cihaz kullanımı, sanatla ilgilenme durumu, resim, müzik, tiyatro, fotoğrafçılık, boş zamanlarda arkadaşlarla görüşme, boş zamanlarda kitap okuma, boş zamanlarda sanal aktiviteler yapma, boş zamanlarda spor yapma, boş zamanlarda aileyle vakit geçirme, takım sporlarına katılma, okul kulüplerine katılma, koşma ve bisiklet sürme özellikleriyle dijital bağımlılık arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Cinsiyet, engel durumu ve anne-baba birliktelik durumu ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.20'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.20. Katılımcıların Cinsiyet, Engel Durumu ve Anne-Baba Birliktelik Durumu ve Kronik Rahatsızlık Durumlarına göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene's Test		t-değeri	p-değeri	Farklılık
		F	p-değeri			
Cinsiyet	Varyans eşitliği	3.204	.074	-1.489	.137	-1.50364
	Varyans eşitsizliği			-1.487	.137	-1.50364
Engel durumu	Varyans eşitliği	6.055	.014	-1.054	.292	-2.41990
	Varyans eşitsizliği			-1.373	.174	-2.41990
Anne-baba birliktelik durumu	Varyans eşitliği	3.938	.047	-2.435	.015	-5.13373
	Varyans eşitsizliği			-2.193	.031	-5.13373
Kronik rahatsızlık durumu	Varyans eşitliği	1.491	.222	.685	.493	1.04716
	Varyans eşitsizliği			.665	.507	1.04716

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyeti, engelli bireyin olma durumu ve kronik rahatsızlık durumları ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Diğer yandan öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anne-babası ayrı olan öğrencilerin dijital bağımlılıkları anne-babası birlikte olanlardan daha yüksektir. Cep

telefonu, laptop, tablet, Playstation ve hiçbir teknolojik alet kullanmama durumu ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.21’de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.21. Katılımcıların Cep Telefonu, Laptop, Tablet, Playstation ve Hiçbir Teknolojik Alet Kullanmama Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene’s Test		<i>t-değeri</i>	<i>p-değeri</i>	Farklılık
		F	<i>p-değeri</i>			
Cep telefonu	Varyans eşitliği	13.148	.000	6.869	.000	7.20876
	Varyans eşitsizliği			7.191	.000	7.20876
Bilgisayar/ Laptop	Varyans eşitliği	.030	.863	3.115	.002	3.23260
	Varyans eşitsizliği			3.105	.002	3.23260
Tablet	Varyans eşitliği	2.276	.132	4.154	.000	4.17101
	Varyans eşitsizliği			4.154	.000	4.17101
Playstation	Varyans eşitliği	5.639	.018	4.121	.000	7.46819
	Varyans eşitsizliği			3.715	.000	7.46819
Hiçbir teknolojik alet kullanmama	Varyans eşitliği	8.923	.003	-6.175	.000	-10.37139
	Varyans eşitsizliği			-7.228	.000	-10.37139

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların cep telefonu, bilgisayar/laptop, tablet, Playstation ve hiçbir teknolojik alet kullanmama durumları ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Cep telefonu kullanan, bilgisayar/laptop kullanan, tablet kullanan ve Playstation kullanan öğrencilerin dijital bağımlılıkları kullanmaya göre daha yüksektir. Ayrıca hiçbir teknolojik alet kullanmayanların dijital bağımlılıkları kullananlardan daha düşüktür. Bilgi edinme, iletişim, eğlence, oyun amaçlı cihaz kullanımı ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.22’de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.22. Katılımcıların Bilgi Edinme, İletişim, Eğlence, Oyun Amaçlı Cihaz Kullanımı Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene's Test		<i>t-değeri</i>	<i>p-değeri</i>	Farklılık
		F	<i>p-değeri</i>			
Bilgi edinme	Varyans eşitliği	60.440	.000	-10.627	.000	-14.08559
	Varyans eşitsizliği			-8.576	.000	-14.08559
İletişim	Varyans eşitliği	.500	.480	3.741	.000	3.82293
	Varyans eşitsizliği			3.769	.000	3.82293
Eğlence	Varyans eşitliği	22.427	.000	9.585	.000	11.08816
	Varyans eşitsizliği			10.685	.000	11.08816
Oyun	Varyans eşitliği	15.998	.000	9.588	.000	9.39751
	Varyans eşitsizliği			9.690	.000	9.39751

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi edinme, iletişim, eğlence ve oyun amaçlı teknolojik alet kullanma durumları ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bilgi edinme amacı teknolojik alet kullananların dijital bağımlılığı başka amaçlarla kullananlara nazaran daha düşüktür. Diğer yandan iletişim, oyun ve eğlence amaçlı kullananların diğer amaçlarla kullananlara nazaran dijital bağımlılığı daha yüksektir. Sanatla ilgilenme durumu, resim, müzik, tiyatro, fotoğrafçılıkla ilgilenme ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.23’de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.23. Katılımcıların Sanatla İlgilenme, Resim, Müzik, Tiyatro ve Fotoğrafçılıkla İlgilenme Durumuna Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene's Test		<i>t-değeri</i>	<i>p-değeri</i>	Farklılık
		F	<i>p-değeri</i>			
Sanatla ilgilenme	Varyans eşitliği	.129	.720	.406	.685	.41203
	Varyans eşitsizliği			.406	.684	.41203
Resim	Varyans eşitliği	11.320	.001	-3.709	.000	-4.08949
	Varyans eşitsizliği			-3.936	.000	-4.08949
Müzik	Varyans eşitliği	.134	.714	1.569	.117	1.77137
	Varyans eşitsizliği			1.561	.119	1.77137
Tiyatro	Varyans eşitliği	.218	.641	.193	.847	.60675
	Varyans eşitsizliği			.209	.835	.60675
Fotoğrafçılık	Varyans eşitliği	.066	.798	1.980	.048	4.78545
	Varyans eşitsizliği			1.978	.052	4.78545

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların sanatla ilgilenme durumu, müzik ve tiyatro ile ilgilenmesiyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan öğrencilerin resim yapmaları ve fotoğrafçılıkla ilgilenmeleri ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre resimle uğraşanların uğraşmayanlardan dijital bağımlılığı daha düşüktür. Ayrıca fotoğrafçılıkla ilgilenenlerin ilgilenmeyenlerden dijital bağımlılığı daha yüksektir. Boş zamanlarda arkadaşlarla görüşme, boş zamanlarda kitap okuma, boş zamanlarda sanal aktiviteler yapma, boş zamanlarda spor yapma, boş zamanlarda aileyle vakit geçirme ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.24'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.24. Katılımcıların Boş Zaman Alışkanlıklarına Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene's Test		t-değeri	p-değeri	Farklılık
		F	p-değeri			
Arkadaşlarla görüşme	Varyans eşitliği	3.475	.063	.861	.389	.87004
	Varyans eşitsizliği			.862	.389	.87004
Kitap okuma	Varyans eşitliği	57.223	.000	-8.118	.000	-8.00962
	Varyans eşitsizliği			-8.182	.000	-8.00962
Sanal aktivite yapma	Varyans eşitliği	40.165	.000	13.541	.000	12.82058
	Varyans eşitsizliği			13.488	.000	12.82058
Spor yapma	Varyans eşitliği	3.961	.047	-1.787	.074	-2.02555
	Varyans eşitsizliği			-1.876	.061	-2.02555
Aileyle vakit geçirme	Varyans eşitliği	46.138	.000	-8.602	.000	-8.80989
	Varyans eşitsizliği			-7.978	.000	-8.80989

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların boş zamanlarda arkadaşlarıyla görüşmeleri ve spor yapmalarıyla dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan öğrencilerin kitap okuma, sanal aktivite yapma ve aileyle vakit geçirmeleriyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre kitap okuyanları ve aileleriyle vakit geçirenlerin dijital bağımlılıkları kitap okumayan ve aileleriyle vakit geçirmeyenlerden daha düşüktür. Ayrıca sanal aktivitelere katılanların dijital bağımlılıkları sanal aktivitelere katılmayanlardan daha yüksektir. Katılımcıların takım sporlarına katılma, okul kulüplerine katılma, koşma ve bisiklet sürme gibi spor

yapma tercihleri ile dijital bağımlılık arasındaki anlamlı farklılığa yönelik t testi sonuçları Tablo 4.25’te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.25. Katılımcıların Spor Yapma Tercihlerine Göre Dijital Bağımlılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler		Levene’s Test		<i>t-değeri</i>	<i>p-değeri</i>	Farklılık
		F	<i>p-değeri</i>			
Takım sporları	Varyans eşitliği	6.995	.008	-1.283	.200	-1.34684
	Varyans eşitsizliği			-1.329	.184	-1.34684
Okul kulüpleri	Varyans eşitliği	5.019	.025	-1.981	.048	-2.96283
	Varyans eşitsizliği			-2.146	.033	-2.96283
Koşma	Varyans eşitliği	3.439	.064	-1.501	.134	-2.05540
	Varyans eşitsizliği			-1.633	.103	-2.05540
Bisiklet sürme	Varyans eşitliği	1.264	.261	-1.212	.226	-1.35603
	Varyans eşitsizliği			-1.230	.219	-1.35603

Yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcıların takım sporları, koşma ve bisiklet sürmeleriyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan okul kulüplerinde spor yapmalarıyla dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre okul kulüplerinde spor yapanların dijital bağımlılıkları düşüktür.

4.5.2. Katılımcıların Dijital Araçları Kullanımlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Araştırmada öğrencilerin sınıfları, aile türü, ailenin davranış şekli, derslerde başarı durumu, kitap okuma sıklığı, paylaşım yaptığı kişi durumu, kardeş sayısı, aile ekonomik durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, hafta içi ve hafta sonu dijital araç kullanımı, yakın arkadaşla iletişim kurma şekli ve yakın arkadaşlarla görüşme konusuyla dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını hesaplamak için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.26’da detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 4.26. Çeşitli Değişkenlere Göre Katılımcıların Dijital Bağımlılıklarına İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar		Kareler Top.	sd	Kareler Ortalaması	F	p-değeri
Sınıf	Gruplar arası	5462.509	2	2731.255	8.242	.000
	Gruplar içi	434134.193	1310	331.400		
	Toplam	439596.702	1312			
Aile türü	Gruplar arası	297.525	2	148.763	.444	.642
	Gruplar içi	439299.177	1310	335.343		
	Toplam	439596.702	1312			
Anne davranış şekli	Gruplar arası	14392.903	3	4797.634	14.770	.000
	Gruplar içi	425203.800	1309	324.831		
	Toplam	439596.702	1312			
Baba davranış şekli	Gruplar arası	10243.712	3	3414.571	10.410	.000
	Gruplar içi	429352.990	1309	328.001		
	Toplam	439596.702	1312			
Derslerde başarı durumu	Gruplar arası	12555.986	2	6277.993	19.259	.000
	Gruplar içi	427040.716	1310	325.985		
	Toplam	439596.702	1312			
Kitap okuma sıklığı	Gruplar arası	41961.916	4	10490.479	34.508	.000
	Gruplar içi	397634.786	1308	304.002		
	Toplam	439596.702	1312			
Kimlerle paylaşım yaptığı	Gruplar arası	38009.481	3	12669.827	41.298	.000
	Gruplar içi	401587.221	1309	306.789		
	Toplam	439596.702	1312			
Kardeş sayısı	Gruplar arası	66.437	3	22.146	.066	.978
	Gruplar içi	439530.265	1309	335.776		
	Toplam	439596.702	1312			
Aile ekonomik durumu	Gruplar arası	546.777	2	273.388	.816	.443
	Gruplar içi	439049.926	1310	335.153		
	Toplam	439596.702	1312			
Anne eğitim durumu	Gruplar arası	6284.828	6	1047.471	3.157	.004
	Gruplar içi	433311.874	1306	331.786		
	Toplam	439596.702	1312			
Baba eğitim durumu	Gruplar arası	1240.249	6	206.708	.616	.718
	Gruplar içi	438356.453	1306	335.648		
	Toplam	439596.702	1312			

Hafta içi	Gruplar arası	97594.752	5	19518.950	74.594	.000
dijital araç	Gruplar içi	342001.951	1307	261.669		
kullanım	Toplam	439596.702	1312			
süresi						
Hafta sonu	Gruplar arası	108389.084	5	21677.817	85.544	.000
dijital araç	Gruplar içi	331207.618	1307	253.411		
kullanım	Toplam	439596.702	1312			
süresi						
Yakın	Gruplar arası	19495.057	2	9747.528	30.396	.000
arkadaşla	Gruplar içi	420101.646	1310	320.688		
iletişim	Toplam	439596.702	1312			
kurma şekli						
Yakın	Gruplar arası	34309.508	5	6861.902	22.129	.000
arkadaşla	Gruplar içi	405287.194	1307	310.090		
görüşme	Toplam	439596.702	1312			
içeriği						

Anova analizi sonuçlarına göre öğrencilerin sınıfları, anne ve babalarının davranış şekilleri, derslerde başarı durumları, kitap okuma sıklıkları ve kimlerle paylaşım yaptıkları, anne eğitim durumu, hafta içi dijital araç kullanım süresi, hafta sonu dijital araç kullanım süresi, yakın arkadaşlarla iletişim kurma şekli ve yakın arkadaşlarla görüşme içeriğiyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Diğer yandan öğrencilerin aile türleri, kardeş sayısı, baba eğitim durumu ve aile ekonomik durumuyla ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Öğrencilerin sınıfları ile dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi sınıf düzeylerinde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.012) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 2.27'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.27. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Sınıflar Arası Farklılıklarına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) sınıf	(J) sınıf	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
6. Sınıf	7. Sınıf	-4.55413*	1.21949	.001
	8. Sınıf	-3.88332*	1.19674	.004
7. Sınıf	6. Sınıf	4.55413*	1.21949	.001
	8. Sınıf	.67081	1.28926	.937
8. Sınıf	6. Sınıf	3.88332*	1.19674	.004
	7. Sınıf	-.67081	1.28926	.937

Yapılan analiz sonucunda 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin 6. sınıf öğrencilerine göre dijital bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin annelerinin davranış şekilleriyle dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.001) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.28'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.28. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Anne Davranış Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) anne tutum	(J) anne tutum	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Koruyucu/Kollayıcı	Otoriter/Baskıcı	-13.55945*	2.58430	.000
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	-2.69429	3.70716	.979
	Bilgi yok	-3.90583	8.14377	.999
Otoriter/Baskıcı	Koruyucu/Kollayıcı	13.55945*	2.58430	.000
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	10.86515	4.46146	.106
	Bilgi yok	9.65361	8.51367	.907
İlgisiz ve kayıtsız tutum	Koruyucu/Kollayıcı	2.69429	3.70716	.979
	Otoriter/Baskıcı	-10.86515	4.46146	.106
	Bilgi yok	-1.21154	8.91892	1.000
Bilgi yok	Koruyucu/Kollayıcı	3.90583	8.14377	.999
	Otoriter/Baskıcı	-9.65361	8.51367	.907
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	1.21154	8.91892	1.000

Yapılan analiz sonucunda otoriter/baskıcı annelerin çocuklarının dijital bağımlılığı koruyucu/kollayıcı annelerin çocuklarından daha yüksektir. Öğrencilerin babalarının davranış şekilleriyle dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.003) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.29'da detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.29. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Baba Davranış Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) baba tutum	(J) baba tutum	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Koruyucu/Kollayıcı	Otoriter/Baskıcı	-9.33532*	2.35330	.001
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	-7.29142	3.13500	.135
	Bilgi yok	-6.51998	3.28887	.292
Otoriter/Baskıcı	Koruyucu/Kollayıcı	9.33532*	2.35330	.001
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	2.04389	3.85001	.996
	Bilgi yok	2.81534	3.97631	.981
İlgisiz ve kayıtsız tutum	Koruyucu/Kollayıcı	7.29142	3.13500	.135
	Otoriter/Baskıcı	-2.04389	3.85001	.996
	Bilgi yok	.77145	4.48344	1.000
Bilgi yok	Koruyucu/Kollayıcı	6.51998	3.28887	.292
	Otoriter/Baskıcı	-2.81534	3.97631	.981
	İlgisiz ve kayıtsız tutum	-.77145	4.48344	1.000

Yapılan analiz sonucunda otoriter/baskıcı babaların çocuklarının dijital bağımlılığı koruyucu/kollayıcı babaların çocuklarından daha yüksektir. Öğrencilerin derslerde başarı durumlarıyla dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.30'da detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.30. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Derslerde Başarı Durumuna İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) sınıf	(J) sınıf	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Yüksek düzeyde başarılı	Orta düzeyde başarılı	-4.81861*	1.10249	.000
	Düşük düzeyde başarılı	-13.55244*	3.03957	.000
Orta düzeyde başarılı	Yüksek düzeyde başarılı	4.81861*	1.10249	.000
	Düşük düzeyde başarılı	-8.73384*	2.95491	.013
Düşük düzeyde başarılı	Yüksek düzeyde başarılı	13.55244*	3.03957	.000
	Orta düzeyde başarılı	8.73384*	2.95491	.013

Yapılan analiz sonucunda düşük düzeyde başarılı öğrencilerin dijital bağımlılığı yüksek ve orta düzey başarılılardan daha yüksektir. Ayrıca orta düzeyde başarılı öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi yüksek düzey başarılı olanlardan daha yüksektir. Dolayısıyla başarı düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinde düşme olmaktadır. Öğrencilerin kitap okuma sıklığıyla dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeylerde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.31'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.31. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Kitap Okuma Sıklığına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) okuma sıklığı	(J) okuma sıklığı	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Hiç	Her gün	9.00909*	2.47976	.006
	Haftada bir	-1.31039	2.75844	1.000
	Ayda bir	-10.95951	6.14583	.596
	Yılda bir	-23.93846	8.43420	.110
Her gün	Hiç	-9.00909*	2.47976	.006
	Haftada bir	-10.31948*	1.41326	.000
	Ayda bir	-19.96860*	5.67094	.024
	Yılda bir	-32.94755*	8.09469	.011

Haftada bir	Hiç	1.31039	2.75844	1.000
	Her gün	10.31948*	1.41326	.000
	Ayda bir	-9.64912	5.79821	.694
	Yılda bir	-22.62807	8.18436	.137
Ayda bir	Hiç	10.95951	6.14583	.596
	Her gün	19.96860*	5.67094	.024
	Haftada bir	9.64912	5.79821	.694
	Yılda bir	-12.97895	9.85627	.892
Yılda bir	Hiç	23.93846	8.43420	.110
	Her gün	32.94755*	8.09469	.011
	Haftada bir	22.62807	8.18436	.137
	Ayda bir	12.97895	9.85627	.892

Yapılan analiz sonucunda hiç kitap okumayanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca haftada bir okuyanların yine her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Ayda bir kitap okuyanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Son olarak yılda bir kitap okuyanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin kimlerle paylaşım yaptığıyla dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeylerde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.32'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.32. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Kiminle Paylaşım Yaptığına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) sıkıntı paylaşma	(J) sıkıntı paylaşma	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Ailemle	Arkadaşlarımla	-11.99376*	1.28049	.000
	Öğretmenlerimle	-12.57924	6.42207	.367
	Hiç Kimseyle	-9.23550*	1.23112	.000
Arkadaşlarımla	Ailemle	11.99376*	1.28049	.000
	Öğretmenlerimle	-.58548	6.49854	1.000
	Hiç Kimseyle	2.75826	1.58230	.401

Öğretmenlerimle	Ailemle	12.57924	6.42207	.367
	Arkadaşlarımla	.58548	6.49854	1.000
	Hiç Kimseyle	3.34374	6.48899	.997
Hiç Kimseyle	Ailemle	9.23550*	1.23112	.000
	Arkadaşlarımla	-2.75826	1.58230	.401
	Öğretmenlerimle	-3.34374	6.48899	.997

Yapılan analiz sonucunda arkadaşlarıyla paylaşım yapan ve hiç kimseyle paylaşım yapmayanların dijital bağımlılıkları aileleriyle paylaşım yapanlardan daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin anne eğitim durumu ile dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.260) ve eşit varsayılan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tukey HSD testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.33'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.33. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Anne Eğitim Durumuna İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

(I) anne eğitim	(J) anne eğitim	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Okur-Yazar değil	İlkokul	-1.63086	1.76040	.968
	Ortaokul	-2.44905	1.84705	.840
	Lise	-6.33296*	1.89510	.015
	Üniversite	-.23564	2.14671	1.000
	Yüksek lisans ya da Doktora	.50868	3.82211	1.000
	Bilgim yok	3.77323	7.05111	.998
İlkokul	Okur-Yazar değil	1.63086	1.76040	.968
	Ortaokul	-.81818	1.36757	.997
	Lise	-4.70209*	1.43180	.018
	Üniversite	1.39522	1.75129	.985
	Yüksek lisans ya da Doktora	2.13954	3.61486	.997
	Bilgim yok	5.40409	6.94095	.987
Ortaokul	Okur-Yazar değil	2.44905	1.84705	.840
	İlkokul	.81818	1.36757	.997
	Lise	-3.88391	1.53708	.151
	Üniversite	2.21341	1.83836	.893
	Yüksek lisans ya da Doktora	2.95772	3.65783	.984
	Bilgim yok	6.22227	6.96343	.974
Lise	Okur-Yazar değil	6.33296*	1.89510	.015
	İlkokul	4.70209*	1.43180	.018
	Ortaokul	3.88391	1.53708	.151
	Üniversite	6.09732*	1.88663	.021
	Yüksek lisans ya da Doktora	6.84163	3.68233	.509
	Bilgim yok	10.10619	6.97633	.775

Üniversite	Okur-Yazar değil	.23564	2.14671	1.000
	İlkokul	-1.39522	1.75129	.985
	Ortaokul	-2.21341	1.83836	.893
	Lise	-6.09732*	1.88663	.021
	Yüksek lisans ya da Doktora	.74432	3.81792	1.000
	Bilgim yok	4.00887	7.04884	.998
Yüksek lisans ya da Doktora	Okur-Yazar değil	-.50868	3.82211	1.000
	İlkokul	-2.13954	3.61486	.997
	Ortaokul	-2.95772	3.65783	.984
	Lise	-6.84163	3.68233	.509
	Üniversite	-.74432	3.81792	1.000
	Bilgim yok	3.26455	7.72569	1.000
Bilgim yok	Okur-Yazar değil	-3.77323	7.05111	.998
	İlkokul	-5.40409	6.94095	.987
	Ortaokul	-6.22227	6.96343	.974
	Lise	-10.10619	6.97633	.775
	Üniversite	-4.00887	7.04884	.998
	Yüksek lisans ya da Doktora	-3.26455	7.72569	1.000

Yapılan analiz sonucunda lise düzeyinde eğitim almış annelerin çocuklarının okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan ve üniversite mezunu olanlardan daha yüksek dijital bağımlılığı olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin hafta içi dijital araç kullanım süresiyle dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.34'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.34. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Hafta İçi Dijital Araç Kullanım Süresine İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) Hafta içi kullanım	(J) Hafta içi kullanım	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Hiç	0-1 saat	-6.23178*	1.20368	.000
	1-3 saat	-16.07524*	1.39710	.000
	3-5 saat	-24.51876*	2.40521	.000
	5-9 saat	-33.75865*	3.93597	.000
	9 saat ve üzeri	-46.08246*	7.42183	.000
0-1 saat	Hiç	6.23178*	1.20368	.000
	1-3 saat	-9.84346*	1.05322	.000
	3-5 saat	-18.28698*	2.22316	.000
	5-9 saat	-27.52687*	3.82743	.000
	9 saat ve üzeri	-39.85068*	7.36484	.001
1-3 saat	Hiç	16.07524*	1.39710	.000
	0-1 saat	9.84346*	1.05322	.000
	3-5 saat	-8.44352*	2.33355	.006
	5-9 saat	-17.68341*	3.89259	.001
	9 saat ve üzeri	-30.00722*	7.39891	.017
3-5 saat	Hiç	24.51876*	2.40521	.000
	0-1 saat	18.28698*	2.22316	.000
	1-3 saat	8.44352*	2.33355	.006
	5-9 saat	-9.23989	4.35723	.443
	9 saat ve üzeri	-21.56370	7.65357	.167
5-9 saat	Hiç	33.75865*	3.93597	.000
	0-1 saat	27.52687*	3.82743	.000
	1-3 saat	17.68341*	3.89259	.001
	3-5 saat	9.23989	4.35723	.443
	9 saat ve üzeri	-12.32381	8.26341	.913
9 saat ve üzeri	Hiç	46.08246*	7.42183	.000
	0-1 saat	39.85068*	7.36484	.001
	1-3 saat	30.00722*	7.39891	.017
	3-5 saat	21.56370	7.65357	.167
	5-9 saat	12.32381	8.26341	.913

Yapılan analiz sonucunda hafta içi hiç dijital araç kullanmayanlardan 0-1 saat, 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta içi 0-1 saat arası dijital araç kullananlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta içi 1-3 saat arası dijital araç kullananlardan 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir.

Öğrencilerin hafta sonu dijital araç kullanım süresiyle dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi

yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.35'te detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.35. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Hafta Sonu Dijital Araç Kullanım Süresine İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) Hafta sonu kullanım	(J) Hafta sonu kullanım	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Hiç	0-1 saat	-4.26908	1.48944	.068
	1-3 saat	-9.34498*	1.45196	.000
	3-5 saat	-19.87957*	1.71495	.000
	5-9 saat	-28.70752*	2.70407	.000
	9 saat ve üzeri	-40.89767*	4.01909	.000
0-1 saat	Hiç	4.26908	1.48944	.068
	1-3 saat	-5.07589*	1.00390	.000
	3-5 saat	-15.61049*	1.35671	.000
	5-9 saat	-24.43844*	2.49231	.000
	9 saat ve üzeri	-36.62859*	3.87978	.000
1-3 saat	Hiç	9.34498*	1.45196	.000
	0-1 saat	5.07589*	1.00390	.000
	3-5 saat	-10.53460*	1.31546	.000
	5-9 saat	-19.36254*	2.47010	.000
	9 saat ve üzeri	-31.55269*	3.86555	.000
3-5 saat	Hiç	19.87957*	1.71495	.000
	0-1 saat	15.61049*	1.35671	.000
	1-3 saat	10.53460*	1.31546	.000
	5-9 saat	-8.82795*	2.63330	.017
	9 saat ve üzeri	-21.01810*	3.97182	.000
5-9 saat	Hiç	28.70752*	2.70407	.000
	0-1 saat	24.43844*	2.49231	.000
	1-3 saat	19.36254*	2.47010	.000
	3-5 saat	8.82795*	2.63330	.017
	9 saat ve üzeri	-12.19015	4.48846	.117
9 saat ve üzeri	Hiç	40.89767*	4.01909	.000
	0-1 saat	36.62859*	3.87978	.000
	1-3 saat	31.55269*	3.86555	.000
	3-5 saat	21.01810*	3.97182	.000
	5-9 saat	12.19015	4.48846	.117

Yapılan analiz sonucunda hafta sonu hiç dijital araç kullanmayanlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 0-1 saat arası dijital araç kullananlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat

ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 1-3 saat arası dijital araç kullananlardan 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 3-5 saat arası dijital araç kullananlardan 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir.

Öğrencilerin yakın arkadaşlarıyla görüşme şekliyle dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.36'da detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.36. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Yakın Arkadaşlarla Görüşme Şekline İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

(I) Yakın ark. İletişim	(J) Yakın ark. İletişim	Anlamlı farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Yüz yüze	Telefonla konuşarak	-9.81139*	2.20254	.000
	Mesaj yoluyla	-9.00443*	1.70533	.000
Telefonla konuşarak	Yüz yüze	9.81139*	2.20254	.000
	Mesaj yoluyla	.80697	2.68732	.987
Mesaj yoluyla	Yüz yüze	9.00443*	1.70533	.000
	Telefonla konuşarak	-.80697	2.68732	.987

Yapılan analiz sonucunda mesaj yoluyla ve telefonda konuşarak arkadaşlarıyla iletişim kuranların yüz yüze iletişim kuranlardan dijital bağımlılığı daha yüksektir. Öğrencilerin yakın arkadaşlarıyla görüşme konusuyla dijital bağımlılıkları arasındaki anlamlı farklılığın hangi düzeyde olduğunu anlamak için posthoc testi yapılmıştır. Eşit varsayılan/varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden hangisinin yapılacağını belirlemek için varyans homojenliğine bakılmış (0.000) ve eşit varsayılmayan varyanslar için kullanılan posthoc testlerinden Tamhane's T2 testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.37'de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 4.37. Katılımcıların Dijital Bağımlılık Durumlarına Göre Yakın Arkadaşlarla Görüşme Konusuna İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları

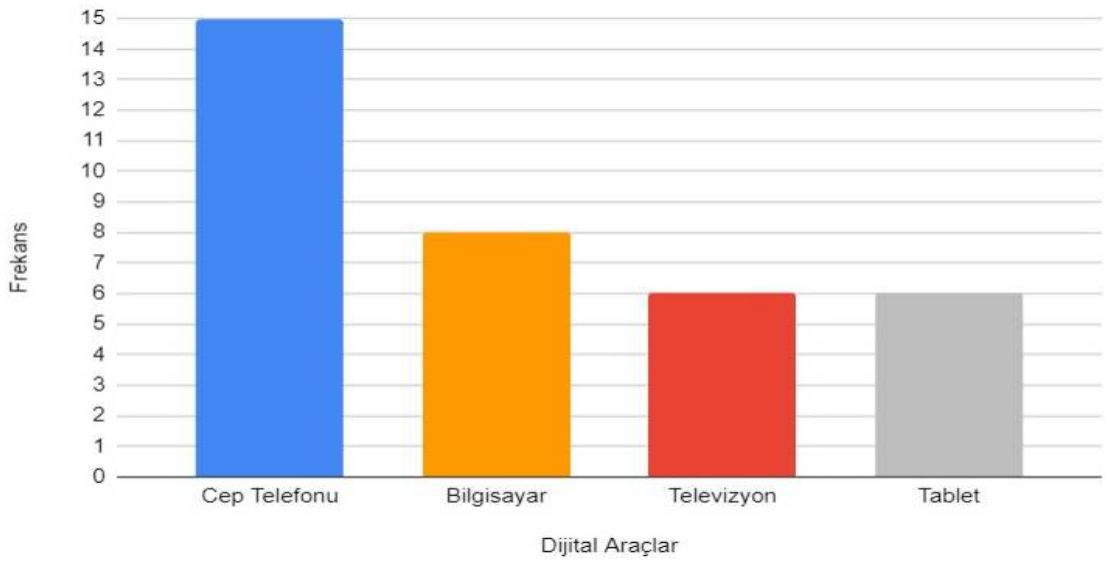
(I) görüşme konusu	(J) görüşme konusu	Anlamli farklılık (I-J)	Standart hata	p-değeri
Spor aktiviteleri	Dijital Oyunlar	-10.28695*	1.88220	.000
	Diğer arkadaşlar hakkında	-7.37229*	1.73601	.000
	Sanatçılar-Fenomenler	-10.99174	3.59500	.052
	Teknoloji	-8.69511*	2.75556	.036
	Okul	2.25283	1.24196	.665
Dijital Oyunlar	Spor aktiviteleri	10.28695*	1.88220	.000
	Diğer arkadaşlar hakkında	2.91466	2.08030	.930
	Sanatçılar-Fenomenler	-.70479	3.77332	1.000
	Teknoloji	1.59184	2.98446	1.000
	Okul	12.53978*	1.69009	.000
Diğer arkadaşlar hakkında	Spor aktiviteleri	7.37229*	1.73601	.000
	Dijital Oyunlar	-2.91466	2.08030	.930
	Sanatçılar-Fenomenler	-3.61945	3.70256	.998
	Teknoloji	-1.32282	2.89449	1.000
	Okul	9.62513*	1.52560	.000
Sanatçılar-Fenomenler	Spor aktiviteleri	10.99174	3.59500	.052
	Dijital Oyunlar	.70479	3.77332	1.000
	Diğer arkadaşlar hakkında	3.61945	3.70256	.998
	Teknoloji	2.29663	4.27649	1.000
	Okul	13.24458*	3.49824	.007
Teknoloji	Spor aktiviteleri	8.69511*	2.75556	.036
	Dijital Oyunlar	-1.59184	2.98446	1.000
	Diğer arkadaşlar hakkında	1.32282	2.89449	1.000
	Sanatçılar-Fenomenler	-2.29663	4.27649	1.000
	Okul	10.94795*	2.62808	.002
Okul	Spor aktiviteleri	-2.25283	1.24196	.665
	Dijital Oyunlar	-12.53978*	1.69009	.000
	Diğer arkadaşlar hakkında	-9.62513*	1.52560	.000
	Sanatçılar-Fenomenler	-13.24458*	3.49824	.007
	Teknoloji	-10.94795*	2.62808	.002

Yapılan analiz sonucunda dijital oyunlarla, teknoloji hakkında, sanatçılar-fenomenler ve diğer arkadaşlarıyla ilgili görüşmelerin dijital bağımlılığı okul ve sportif aktivitelerle ilgili konuşanlardan daha yüksektir.

4.6. Araştırmanın Nitel Bölümüne İlişkin Bulgular

Nitel verilerin içerik analizi yöntemiyle analiz edilmesinin ardından çalışmanın tema, kategori ve kodları belirlenmiştir. Bu bölümde yapılan analizler sonucu ortaya çıkmış olan katılımcıların kullandıkları dijital araç türleri, dijital aktivitelerle yapılan aktiviteler, dijital araç kullanım sıklığı, dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmek için kullanılan yöntemler, bağımlılıkla başa çıkma stratejileri, dijital bağımlılığın olumlu-olumsuz etkileri, dijital yoksunluğun etkileri temalarına yer verilmiştir.

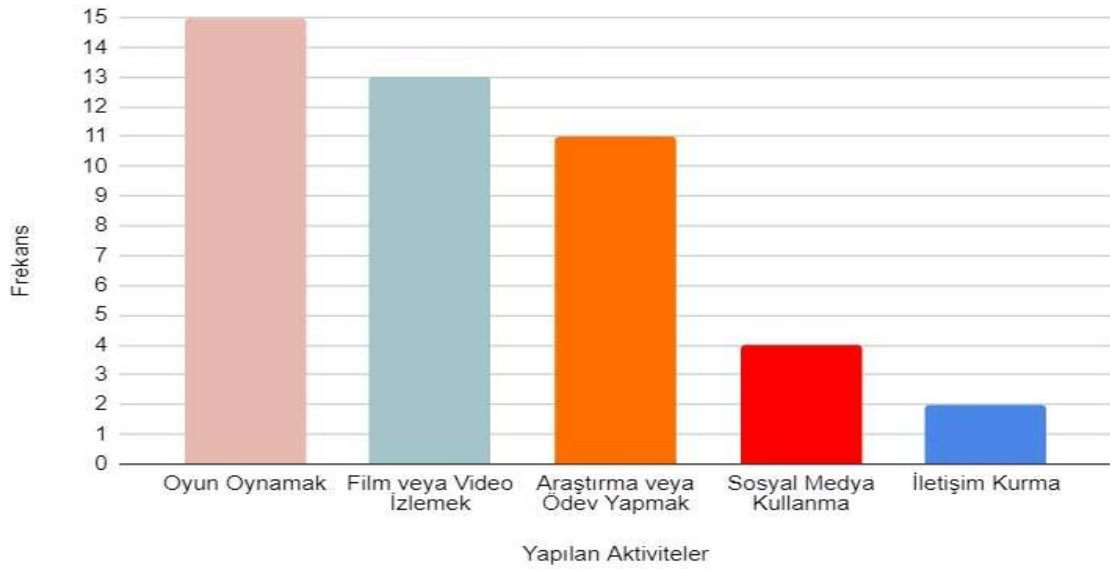
Tema 1 Kullanılan Dijital Araç Türü



Şekil 4.1. Katılımcıların Kullandıkları Dijital Araç Türleri

Tema 1'e göre katılımcıların kullanmış oldukları dijital araçlar tablolaştırılmıştır. Tabloya göre katılımcıların en çok cep telefonu (f:15), sonrasında bilgisayar (f:8), televizyon (f:6), tablet (f:6) kullandıkları görülmüştür. Katılımcılar her ne kadar akıllı telefonlara sahip olmasalar ve ya akıllı telefonlarına erişimleri aileleri tarafından kısıtlansa dahi ebeveynlerinin telefonlarından dijital ortamlara erişim sağlayabilmektedirler. Örneğin K5: "...annemin cep telefonunu kullanıyorum", K16: "Annemin telefonunu arada sırada alıyorum" şeklinde yanıt vermişlerdir.

Tema 2 Dijital Araçlarla Yapılan Aktiviteler



Şekil 4.2. Katılımcıların Dijital Araçlarıyla Yaptıkları Aktiviteler

Tema 2’ye göre katılımcıların dijital aktivitelerden en çok oyun oynamayı (f:15) tercih ettikleri görülmüştür. Oyun oynamanın eğlenceli vakit geçirme olanağı sağlaması ve oyunların belirli bir hikayesi olması, özellikle online oynanan oyunlarda rekabetçi bir yapısı olması ve belirli ödül mekanizmalarına sahip olması, oyunları çocuklar için bir tutku haline getirebilmektedir. Oyunlar sayesinde çocuklar sanal ortamda belirli bir statü elde edebilmekte ve yeni insanlarla tanışabilmekte ve gerçek hayattaki arkadaşlarıyla oyunlar oynayabilmektedirler. Film veya video izlemek (f:13) oyunlardan sonra en çok tercih edilen aktivite olmuştur. Yapılan görüşmelerde katılımcıların film, anime, belgesel gibi belirli bir hikâye sahip yapımların yanı sıra dersleri için ve belirli bir hobi edinmek için video izledikleri görülmüştür. 11 katılımcı dijital araçlarını araştırma veya ödev yapmak için kullandıklarını belirtmişlerdir. Özellikle Covid-19 sürecinde uygulanan uzaktan eğitim modeliyle birlikte dijital araçlarla birlikteliklerinin arttığı söylenebilir. Son olarak, 4 katılımcı dijital araçları sosyal medyayı kullanmak, 2 katılımcı ise iletişim kurmak için kullandıklarını belirtmişlerdir.

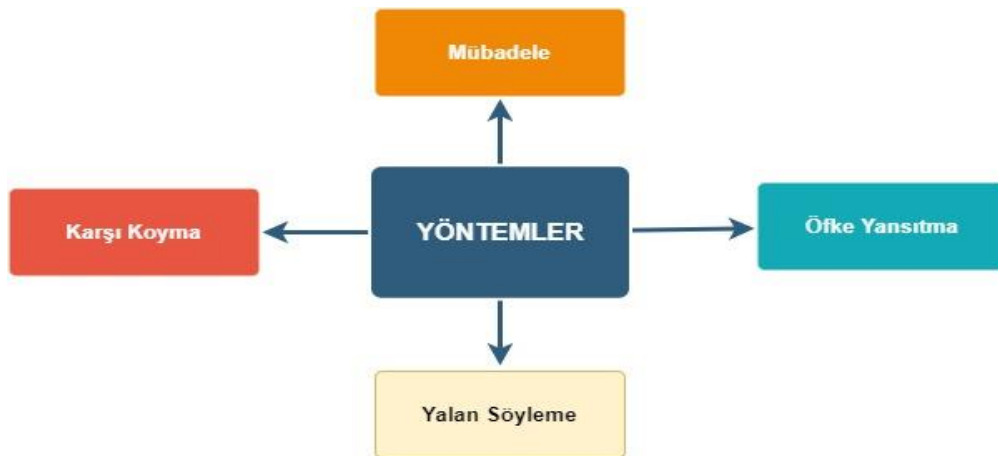
Tema 3 Dijital Araçları Kullanım Sıklığı

Katılımcı Kodu	Bağımlılık Puanı	Hafta İçi Kullanım	Hafta Sonu Kullanım
K1	Orta	1-2 saat	1 saat
K2	Yüksek	6-7 saat	9 saat ve üzeri
K3	Düşük	30 dakika	30 dakika
K4	Düşük	10-15 dakika	10-15 dakika
K5	Orta	2 saat	4 saat
K6	Orta	30 dakika	30 dakika
K7	Düşük	Hiç	0-1 saat
K8	Yüksek	1-2 saat	1-2 saat
K9	Yüksek	6-7 saat	7 saat ve üzeri
K10	Düşük	1 saat	30 dakika
K11	Orta	30 dakika	30 dakika
K12	Yüksek	1 saat 30 dakika-2 saat	2 saat 30 dakika- 3 saat
K13	Yüksek	3 saat ve üzeri	4-5 saat
K14	Orta	1 saat 30 dakika	1 saat 30 dakika
K15	Düşük	45 dakika- 1 saat	1-2 saat
K16	Düşük	1 saat	1 saat
K17	Yüksek	5 saat	7 saat

Şekil 4.3. Katılımcıların Dijital Araç Kullanım Süreleri

Katılımcıların dijital araçları kullanım sıklıkları incelendiğinde, genel olarak katılımcıların hafta sonlarında hafta içine göre daha fazla sürede dijital araçlarını kullandıkları görülmektedir. Bunun nedeninin çocuk hafta içi günlerde günlerinin belirli bir kısmını okul ve okul ile ilgili aktivitelere ayırmaları olduğu düşünülmektedir. Yüksek bağımlılık puanına sahip katılımcıların çoğunlukla orta ve düşük puan alan öğrencilere göre dijital araçlarla daha fazla vakit geçirdikleri görülmektedir.

Tema 4 Dijital Araçlarla Daha Fazla Vakit Geçirmek için Kullanılan Yöntemler



Şekil 4.4. Dijital Araçlarla Daha Fazla Vakit Geçirmek için Kullanılan Yöntemler

Tema 4'te katılımcılara dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmek için farklı yöntemler deneyip denemedikleri sorulmuştur. Yapılan görüşmelerde çocukların dijital araçlarıyla daha fazla vakit geçirebilmeleri için karşı koyma (f:2), mübadele (f:3), yalan söyleme (f:1), öfke yansıtma (f:3) yöntemlerini kullandıkları görülmüştür. Karşı koyma davranışlarında, katılımcıların aileleri tarafından kendilerine konulan dijital araç kullanım sürelerini aştıklarını ve kullanıma devam etmek için aileleriyle çatıştıkları görülmüştür. Örneğin K2: *"...uyarıyorlar ama yine giriyorum"*, K9: *"...ailemle sürekli kavga ediyoruz kullanımdan dolayı"*, K17: *"Bazen bana karışmayın diye bağıriyorum. Bazen onu alıp sakladıklarında gidip buluyorum her türlü buluyorum"* şeklinde ifade etmişlerdir. Mübadele yönteminde, dijital araç kullanımları bir şekilde kısıtlanan katılımcıların ebeveynleriyle bu cihazları daha fazla kullanabilmek için pazarlık yaptıkları ortaya çıkmıştır. Örneğin K7: *"Daha fazla vakit geçirmek için notlarımı yükseltmeye çalışıyorum"*, K12: *"Daha fazla oynamak için, ders başarıımı yükseltmeye çalışıyorum"*, K9: *"Sürekli saklıyorlar telefonu bir daha vermeyeceğiz diyorlar ama veriyorlar. Vermezlerse ben de ders çalışmıyorum öyle veriyorlar"* şeklinde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların dijital araçlarla vakit geçirmeye devam etmek için geçmiş dijital aktivitelerini inkâr edip yalan söyleme yöntemine başvurdukları görülmüştür. Örneğin K17: *"...ailem saklıyor ama ben bulup kullanmaya devam ediyorum ve yeni elime aldım, karışmayın bana, dışarı çıkmak istemiyorum diye savunmaya geçiyorum"* şeklinde belirtilen yöntemi ifade etmiştir. Son olarak dijital aktivitelerin sınırlandırılmasının bazı katılımcılarda kontrollerini kaybedip, öfke patlamasına neden olduğu görülmüştür. Örneğin K9: *"Daha fazla vakit geçirmek istediğim için annem sınırlandırmaya çalışıyor ve bu nedenle genelde annemle kavga ediyoruz. Sinirleniyorum annem telefonu almaya çalışınca bir yerlere vuruyorum"*, K6: *"...kendimi kötü hissediyorum sinirleniyorum kendimi duvara vuruyorum"*, K8: *"...bağırır kavga ederim kızarım"* şeklinde yanıt vermişlerdir.

Tema 5 Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Stratejileri



Şekil 4.5. Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Stratejileri

Tema 5’te katılımcılara dijital araçlarını aşırı kullandıkları zamanların olup olmadığı, eğer oluyorsa bu durumla nasıl başa çıktıkları sorulmuştur. Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların dijital bağımlılıkla başa çıkabilmek için zaman sınırı koyma (f:1), kendini sınırlandırma (f:3), farklı şeyler düşünme (f:1), teknolojik aletlerden uzaklaşma (f:1) ve günlük program hazırlama (f:1) stratejileri izledikleri görülmüştür.

Örneğin K1: “Eskiden çok kullandığım için geceleri baş ağrısından uyumakta zorlanıyordum. Bu yüzden de zamanla azaltmaya çalıştım” , K7: “Geçmişte oluyordu. Bir kere aldım mı daha bırakamıyordum. Bir uyarı olması gerekiyordu illaki. Başa çıkmak için de kendime kullanmak için bir zaman dilimi belirliyordum bu saat aralığından bu saat aralığına kadar. Aynı zamanda alarmımı da kuruyordum çaldığında dersimin başına geçiyordum”, K16: “Ben bir kere matematikten düşük almıştım ilk defa dedim tabletten dolaydır. Kendi kendimi sınırlandırıyorum”, K13: “Hiç teknolojik aletlerin olmadığı bir odaya kendimi kapatıp orada vakit geçirerek başa çıkmaya çalışıyorum”, K11: “...bir ara fazla bağımlı olmuştum. Pek düşünmemeye çalışmıştım diğer şeyleri düşünüyordum”, K17: “Günlük program hazırlayıp ona uyarak başa çıkmaya çalışıyorum ama pek başa çıkamıyorum” şeklinde yanıt vermişlerdir.

Bazı katılımcıların bu problemle başa çıkmaya çalışmamayı (f:5) tercih ettikleri görülmüştür. Örneğin K8: “...başa çıkmak için de herhangi bir şey yapmıyorum” , K12: “Başa çıkmaya da çalışmıyorum ailem olana kadar oynuyorum” şeklinde yanıt vermiştir. Katılımcıların dijital bağımlılıkla başa çıkmaya çalışmamasının nedenleri dijital bağımlılığı bir sorun olarak görmemeleri veya dijital bağımlılıkla mücadele yöntemleri

hakkında bilgi sahibi olmamaları olabilir. Dolayısıyla, çocukların dijital bağımlılıkla bireysel olarak etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacak yöntem ve tekniklerin ortaya konması gerekmektedir.

Tema 6. Dijital Bağımlılığın Günlük Yaşama ve İnsan İlişkilerine Etkisi



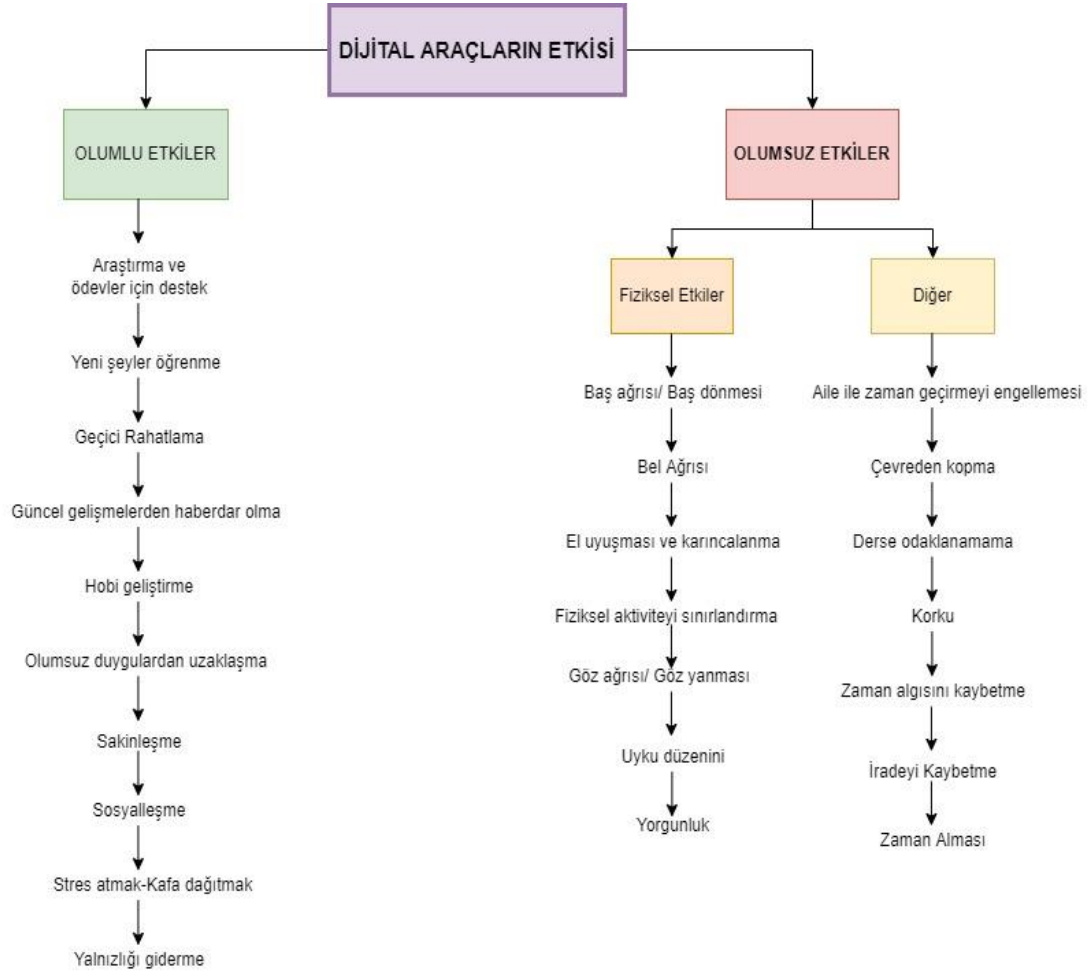
Şekil 4.6. Dijital Bağımlılığın Günlük Yaşama ve İnsan İlişkilerine Etkisi

Tema 6’da dijital araçların günlük yaşama ve insan ilişkilerine etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda dijital araçların katılımcıların beslenme alışkanlıklarına, aile içi ilişkilerine, kişiler arası ilişkilerine ve okul hayatlarına etkisi olduğu görülmüştür. Katılımcıların dijital araçlarıyla gerçekleştirmekte oldukları aktiviteleri bırakmak istememeleri ve ya zamanın nasıl geçtiğini anlamaları nedeniyle günlük beslenme rutinlerini aksatmalarına neden olan yemek yemeyi erteleme (f:2), yemek yemeyi bırakma (f:2) ve de yemek yerken oynadığı oyunu düşünme (f:2) davranışları gösterdikleri görülmüştür. Örneğin K16: “...oyun oynadığım zaman yemeğe geç kalıyordum ya da yemek yerken aklım hep oyunda kalıyordu”, K13: “Bazen yemek yemeyi bırakıp televizyon izliyorum”, K5: “Yemek yemeyi erteliyorum” şeklinde ifade etmişlerdir. Katılımcıların dijital araçları kullanım alışkanlıklarının aile içi ilişkilerini de

olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Katılımcıların kardeşleriyle zaman geçirme (f:1), ailece planlanan ortak aktivitelere katılma (f:2), aileleriyle vakit geçirme (f:4) yerine dijital araçlarıyla vakit geçirip ailelerinden uzaklaşıp (f:1), çatıştıkları (f:1) görülmüştür. Örneğin K2: *“Ailemle bir araya bile gelemiyoruz. Ailemle daha az vakit geçirmeme sebep oluyor”*, K8: *“Kitap okuma saatlerini kaçırıyor, ailemle yeterince vakit geçiremiyordum”*, K13: *“...kardeşimle oyunu bırakıp telefon ile oynuyorum”*, K17: *“Bazen evde ne olup bittiğinin bile farkında olmuyorum. Bazen yemeğe çağırıyorlar ben gitmiyorum bazen on ikiye kadar falan aç kalıyorum”* şeklinde bilgi vermişlerdir. Ebeveynlerin çocuklarının dijital araç kullanımları sınırlandırmak için onlara kızdıkları, tehdit ve şikâyet ettikleri, tavsiyeler verdikleri ve sağlıklarının bozulacağını öne sürdükleri görülmektedir. Çocukların algılarına göre ailelerin kullandıkları bu tekniklerin çok da etkili olmadığı, çocuklar tarafından içselleştirilemediği görülmektedir. Bu noktada sağlıklı ve bilimsel bir şekilde ebeveynlerin bilgilendirilmeleri ve desteklenmeleri gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların dijital aktivitelerinin okul hayatlarına etkisi ele alındığında, bazı katılımcıların ödev veya derslerini yapmadıkları (f:3), ödev veya derslerini erteledikleri (f:2), ödev veya derslerini unuttukları (f:1), okul servisini kaçırdıkları (f:1), derse odaklanmada problem yaşadıkları ve bazı zamanlarda okula gitmek istemedikleri (f:2) görülmüştür. Örneğin K2: *“Ders çalışmayı erteliyorum”*, K6: *“Bazen telefona dalıp ödevlerimi yapmadığım zamanlar oluyor”*, K11: *“Bazen ödevlerimi yapmayı unutuyorum”*, K17: *“...okula gelmek istemiyorum. Ödevlerimi yapmıyorum”*, K13: *“...ödevlerimi aksatıp, ders çalışmadığım, ailemle yeterli vakit geçirmediğim için de olumsuz etkiliyor”* bilgilerini vermişlerdir. Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılar tarafından verilen bilgilere göre dijital araçların kontrolsüz kullanımının katılımcıların akademik performanslarını olumsuz bir şekilde etkilediği, okuldaki öğretmenleri tarafından uyarıldıkları, okulun rehberlik servisine yönlendirildikleri gözlenmiştir. Son olarak katılımcılar dijital araçların günlük yaşamlarında kişiler arası ilişkilerinde iletişim ve iş birliği (f:3) gibi olumlu ve de sosyalleşememe (f:4) gibi olumsuz etkilerine değinmişlerdir. Örneğin K14: *“...arkadaşlarımla buluşmama engel olmuştu”* K17: *“...sosyalleşmemi engelliyor. Kimse ile çok fazla konuşmuyorum”*, K12: *“Arkadaşlarımla sosyalleşmemi sağlıyor”*, K14: *“Arkadaşlarımla iletişim halindeyken çok eğleniyorum”* yanıtlarını vermişlerdir.

Tema 7. Dijital Araçların Katılımcılar Üzerinde Olumlu/Olumsuz Etkileri



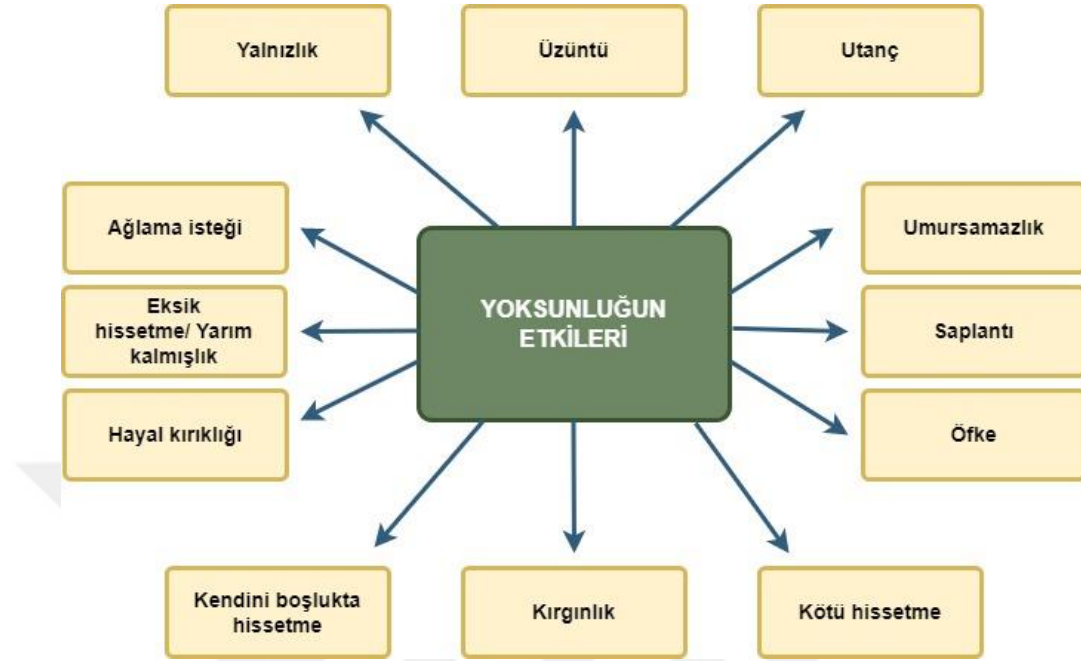
Şekil 4.7. Dijital Araçların Katılımcılar Üzerinde Olumlu/Olumsuz Etkileri

Tema 7’de dijital araçların katılımcıları nasıl etkilediği sorusu katılımcılara yöneltilmiştir. Dijital araç kullanımının katılımcılar üzerinde bir takım olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Katılımcılar dijital araçların araştırma ve ödev yapmak için destek sağladığını (f:4), bu araçlar sayesinde yeni şeyler öğrendiklerini (f:2), geçici rahatlama sağladığını (f:2), güncel gelişmelerden haberdar olduklarını (f:1), birtakım hobiler geliştirdiklerini (f:1), olumsuz duygulardan uzaklaştıklarını (f:2), sakinleştiklerini (f:3), sosyalleştiklerini (f:4), stres attıklarını (f:4) ve yalnızlıklarını (f:2) giderdiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin K11: “Araştırma yapabildiğim ve yeni şeyler öğrenebildiğim olumlu etkiliyor”, “Şarkı dinlemek olumsuz duygulardan uzak durmamı ve rahatlamamı sağlıyor”, K14: “...gündemden haberdar olmamı sağladığı için olumlu etkiliyor”, K12: “...bazen kötü şeyleri unutturuyor”, “Kendimi geliştirmek için videolar izliyorum mesela benim origami yeteneğim var onu geliştiriyorum”, K7: “...müzik

dinlemek olumsuz duygulardan uzaklaşmamı sağlıyor”, K13: “Bana iyi hissettiriyor ve rahatlatıyor. Canım sıkıldığında kullanıyorum. Mesela kardeşim ile kavga ettiğimde üzülüp kendimi odaya kapatıp telefon ile tabletle vakit geçiriyorum”, K9: “Üzüntümü ve yalnızlığımı gideriyor. Kimseye pek bir şeylerimi anlatmam”, K17: “...yalnız hissediyorum ama kullandığımda hiç öyle hissetmiyorum” şeklinde ifade etmişlerdir.

Diğer taraftan dijital araç kullanımının katılımcılar üzerinde baş ağrısı ve baş dönmesi (f:5), bel ağrısı (f:1), el uyuşması ve karıncalanması (f:5), göz ağrısı ve göz yanması (f:12), uyku düzenlerini bozması (f:8), yorgunluk (f:7) ve günlük fiziksel aktivitelerini sınırlandırması (f:1) gibi olumsuz fiziksel etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılar teknolojik aletlerin kullanımı yüzünden aileleriyle vakit geçiremediklerini (f:1), çevrelerinden koptuklarını (f:1), derslerine odaklanmada güçlük yaşadıklarını (f:1), kendilerinde birtakım korkulara neden olduğunu (f:1), zaman algılarını kaybettiklerini (f:1), iradelerini kaybettiklerini (f:1), zamanların gereğinden fazla harcadığını (f:1) ifade etmişlerdir. Örneğin: K7: “Aşırı kullanımında başım ağrıyor ve gözlerimde bulanıklığa sebep oluyor”, K9: “Gece iki üçte falan yatıyorum ben uyuyasım gelmiyor. Uzan süre oynayınca belim ve gözlerim ağrıyor, gözlerim çok yanıyor uykum gelmiyor”, K2: “Çok oynayınca gözlerim yanmaya başlıyor, ellerim uyuşuyor çok telefon tutmaktan karıncalanıyor falan başım ağrıyor”, “Oyun oynuyoruz mesela vaktin nasıl geçtiğini anlamıyoruz gece saat olmuş bir”, K3: “...telefonu bıraktığım zamanlar, ders çalışırken aklım onda kaldığı için dersime odaklanamıyorum. Aktivite yapamıyorum”, K17: “bazen üç saat tek uyuyabiliyorum. Yorgun hissettiriyor bazen de gözlerim ağrıyor. Parmaklarımda uyuşmazlık oluyor. Daldığım falan da oluyor. Biri bana seslense duymam yani”, K13: “Zamanımı çok aldığı için olumsuz etkiliyor. Kendimi yorgun hissetmeme ve gözlerimin ağrmasına sebep oluyor ama ben hala kullanmak zorundaymışım gibi hissedip kullanmaya devam ediyorum”, K11: “Bir ara din ile ilgili bir aralar korku videoları izlediğim için ve bağımlılık yaptığı için olumsuz etkiliyordu evde tek başıma kalmaktan korkuyordum” şeklinde cevap vermişlerdir.

Tema 8 Dijital Yoksunluğun Etkileri



Şekil 4.8. Dijital Yoksunluğun Etkileri

Tema 8’de katılımcıların dijital araçlarını kullanamadıklarında, kullanımları sınırlandırmaya çalışıldığında veya kullanımlarının bırakılması veya azaltması istendiğinde nasıl hissettikleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda dijital yoksunluğun katılımcıları yalnız hissettirdiği (f:1), üzdüğü (f:4), utanç duymalarına neden olduğu (f:1), kimi zaman umursamaz tavırlar takındıkları (f:1), saplantılı (f:1) bir hale getirdiği, kontrolleri kaybedip öfke (f:8) patlamasına sebep olduğu, kötü hissettirdiği (f:8), kırgın hissettirdiği (f:1), ruhsal boşluğa düşürdüğü (f:2), hayal kırıklığına uğrattığı (f:1), ağlama isteği (f:1) oluşturduğu, yarım kalmışlık (f:1) hissine neden olduğu düşünülmektedir. Örneğin K2: “Telefonumu bulamadığımda veya aldıklarında kendimi çok kötü hissediyorum eksik hissediyorum”, K6: “Kendimi kötü hissediyorum sinirleniyorum kendimi duvara vuruyorum, arkadaşlarıma karşı utangaç oluyorum oyunun en keyifli yerinde oluyor. Arkadaşlarımla yanında çok utaniyorum. Ağlayasım geliyor.”, K8: “Kötü hisseder, bağırır kavga ederim kızarım”, K9: “Zaten sürekli yapıyorlar bunu. Telefonu alıyorlar sınırlandırıyorlar. Mesela almışlardı 4 ay vermemişlerdi ben de televizyona sarmıştım. Kendimi bir boşlukta hissediyorum telefonumu kullanamayınca. Sinirli ve üzgün hissediyorum”, K11: “Sinirli ve yarım

kalmış gibi hissediyorum. Aklım orda kalıyor”, K13: “Ailem bir ara tableti saklamışlardı ve ben bu süreçte kendimi çok boş hissediyordum. Annemin telefonuyla oynuyordum. Neden izin vermiyorsunuz diye aileme bağıriyorum”, K17: “Çok üzgün hissediyorum. Bana karışılmasını istemiyorum. Bazen bana karışmayın diye bağıriyorum. Bazen onu alıp sakladıklarında gidip buluyorum her türlü buluyorum. Kendimi yalnız hissediyorum bakmıyorum. Kızdıklarında tepki vermiyorum umurumda olmuyor”, K9: “Her yeri kırıp dökmek istiyorum bir an öyle şey oluyor moralim falan bozuluyor” şeklinde sorulara cevap vermişlerdir. Ayrıca ebeveynlerin, çocuklarının dijital araçları kullanım alışkanlıklarına müdahale etmesinin onları hayal kırıklığına uğrattığı ve durumu özgürlüklerine müdahale olarak algıladıkları görülmektedir. Diğer taraftan bireyleri dijital bağımlılığa götüren nedenlerden birisinin bireyin arkadaşlarıyla ilişkisinin bozulması ve bununla birlikte ortaya çıkan yalnızlık hissini teknolojik cihazlarla doldurmaya çalışmak istemesi olduğu düşünülmektedir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Kişilerarası ilişkiler ile içe dönüklük arasında güçlü, davranışsal sorunlar ile arasında orta ve duygusal sorunlar, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları, çocuklar için yalnızlık ve sosyal davranış olguları arasında düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. İçe dönüklük ile davranışsal sorunlar arasında orta düzeyde, duygusal sorunlar, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları ve yalnızlık ve sosyal davranış ile düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler duygusal sorunları ve davranış sorunlarını pozitif yönde yordamaktadır. Diğer yandan, kişilerarası ilişkiler akran sorunlarını ve yalnızlığı pozitif, sosyal davranışı negatif yönde yordamakta iken içe dönük faktörler akran sorunlarını, sosyal davranışı ve yalnızlığı yordamamaktadır. Buradan bazı çocukların sosyal davranış normlarını bilmesine ve başarabilmesine rağmen içe dönük olmayı tercih ettikleri çıkarılabilir.

Öğrencilerdeki içe dönük karakter yapısının; onların kişilerarası ilişkiler, davranışsal sorunlar, duygusal sorunlar, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları ve yalnızlık ve sosyal davranışlarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Çocukların kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörlerindeki problemler çocuklarda sosyal hayatlarını etkileyen duygusal sorunlar ve davranış sorunlarına sebep olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda çocukların yukarıda bahsedilen sorunları yaşamaları sonucu içlerine kapanabileceği şeklinde de yorumlanabilmektedir. İçe kapanıklık ve kaçınma, sosyal becerilerin normal bir şekilde gelişmesine engel olur. Ayrıca internette sosyalleşme, yüz yüze etkileşimlerde utangaçlığı ve sosyal kaygıyı ortadan kaldırmak için gerekli olan bazı kişilerarası becerileri kazanmaya yardımcı olabilir (102).

İnternet bağımlılığı olan öğrenciler, günlük yaşamlarında yaşıtlarına göre daha fazla davranışsal veya duygusal sorun yaşayabilirler; örneğin, sosyal uyum ve akran ilişkilerinde zorluklara yol açabilecek şekilde içine kapanık veya endişeli/depresif olabilirler (102). Gerçek hayatta sosyalleşemeyen ergenler internette kendilerini daha rahat hissetmekte ve bu nedenle internet kullanım sürelerini kademeli olarak artırarak keyiflerini artırmaktadırlar. Bu kendini tatmin etme süreci, internet bağımlılığı geliştirme riskini artırır (103). Yapılan bir araştırmada dijital bağımlılık ile yaşam kalitesi arasında

ters orantılı bir ilişki bulunduğu ve bireylerin, duygusal rahatlık aramak için dijital ortamlardaki sanal dünyalara kaçtıkları saptanmıştır (104). Başka bir çalışmaya göre de ergenlerin karakter ve kişilik yapıları dijital cihaz kullanıma alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Eğer bireyler içe dönük kişilik yapısına sahipse, bireyler dijital cihazları dışa dönük bireylerden daha sık kullanmaktadır (105). Bu nedenle, çevrimiçi ilişkilerin sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal esenliği üzerindeki etkisi iki yönlü olabilir, ilk olarak yeni arkadaşlıkların oluşmasına yardımcı olabilir, ancak aynı zamanda yüz yüze etkileşimlerden kaçınmayı da şiddetlendirebilir (106). Günümüz internet kullanıcılarının internette kontrol sahibi olmadıklarını hissetmekte oldukları, planladıklarından daha fazla süre teknolojik cihazlarla vakit geçirdikleri tespit edilmiştir (107).

Ergenler için interneti anonim olarak kullanabilme ve yüz yüze iletişimin olmaması çevrimiçi ilişkilerde sosyal kaygıları azaltmaktadır. Bu anonim ortamda, düşük kamusal öz-farkındalığa sahip olanlar, diğer insanların kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda aşırı endişe duymamaktadır. Ayrıca, İnternet bağımlılığı olan öğrenciler, günlük yaşamlarında yaşıtlarına göre daha fazla davranışsal veya duygusal sorun yaşayabilmektedirler. Örneğin, sosyal uyum ve akran ilişkilerinde zorluklara yol açabilecek şekilde içine kapanık veya endişeli/depresif olabilirler. Bu tür eğilimler, bu çocukların interneti stres atmanın bir yolu olarak kullanmalarına ve kendi sınırları içinde izole edilmiş bir rahatlık duygusu hissetmelerine neden olabilir (102).

Problemlili internet kullanımı davranışına sahip ergenler interneti öğrenme veya bilgi toplama gibi nedenlerden çok sosyalleşme amaçları için kullanmaktadır. Yapılan bir araştırmada, düşük kalitede kişilerarası ilişkilerin ergenlerde bağımlılık gelişme riskinde artışa neden olabileceğini göstermektedir. İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanan ergenler, bağımlılık geliştirme riskine daha fazla sahiptirler (108). İnterneti kontrolsüz bir şekilde kullanma eğiliminin, bireysel faaliyetlerden hoşlanma, düşük sosyal aktiflik veya depresif karakteristiklerin bulunması gibi belli bireysel karakteristiklerle bağlantılı olduğu görülmüştür. Daha yüksek bağımlılık semptomlarına sahip ergenler, kendilerini semptomları olmayanlara göre önemli ölçüde daha izole algılamaktadırlar (108). Uluslararası literatürde, ergenlerin kişisel ilişkilerindeki sorunlar ile internet bağımlılığı arasında ilişki varlığını ortaya konmuştur. Problemlili internet kullanımı davranışı gösteren ergenler ekran başında fazla süre geçirmekte, çoğu sosyal hayatında işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmakta ve bağımlılık belirtileri göstermeyen akranlarından daha kötü kişilerarası ilişkilere sahip olmaktadır (108). Caplan, çevrimiçi etkileşimin

sosyal kaygılı insanlar için daha çekici olarak algılandığına dikkat çekmiştir, çünkü internet, kendi imajlarını iletmede çok az risk taşıyabileceği ve yardımcı olabileceği için imajlarını tehlikeye atmaktan kaçınabilecekleri güvenli bir ortam sağlar (109). Sosyal yönü kuvvetli çocuklar da dijital ortamlarda farklı ergenlerle anonim bir şekilde iletişim kurmaları sosyal davranış yeteneklerini geliştirebilmektedir (105, 110).

Bir araştırmada, Baumeister'in kaçış kuramının, ergenler arasında internet oyunlarının patolojik kullanımını açıklayıp açıklamayacağını incelenmiştir. 136 ortaokul öğrencisinden oluşan bir örneklemede, dijital bağımlılığı, gerçek ideal kendilik çelişkisi, kendinden kaçış, mevcut ruh hali, akran ilişkileri, algılanan ebeveyn-çocuk ilişkisi ve ebeveyn denetimini değerlendirdiğinde dijital bağımlılığın tüm bu değişkenlerle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Çoklu regresyon analizinde, kendilikten kaçışın ergenlerin dijital bağımlılığını en iyi açıkladığını göstermiştir. Çalışmada kurulan bir modelleme, öz tutarsızlıktan olumsuz ruh haline, olumsuz ruh halinden kendilikten kaçışa ve kendilikten kaçıştan dijital bağımlılığa önemli bağlantılar olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, ergenlerin dijital bağımlılığını açıklamak için kaçış teorisinin kullanılmasının gerekliliğini desteklemekte, böylece ergenlerin kendinden ve gerçeklikten kaçma girişiminde dijital cihaz ve ortamlara bağımlı hale geldiğini düşündürmektedir (55).

Dijital bağımlılık neden olduğu kişilerarası ilişki kurmada yaşanan problemler açısından önemlidir. Araştırmacılara göre dijital bağımlılık ailevi, mesleki ve kişiler arası problemlere neden olması sebebiyle aile ve arkadaşlardan uzaklaşmaya neden olabilir (111).

Çocukların kişiler arası ilişkilerinde ebeveynler ile ilişkileri de önemli bir yer tutar. Ebeveynle olan ilişkilerin kalitesi hem içsel hem dışsal davranış problemlerinin güçlü bir yordayıcısıdır (111). Ergen ailesi ile kaliteli sosyo-kültürel bağ kuramış olup, ebeveynler çocuklarıyla yeterli düzeyde vakit geçirmiyor ve onunla ilgilenmiyorsa çocuk, evin içinde dijital cihazlar ile zaman geçirmeyi ebeveynleri ile geçirmeye tercih edebilmektedir (105).

Bir araştırmada, ergenler özellikle düşük düzeyde ebeveyn kontrolü, internete ücretsiz erişim, yüksek düzeyde erişilebilirlik ve boş zamanların fazla olması gibi nedenlerden ötürü sorunlu bir internet kullanımı geliştirme riskiyle karşı karşıyadır (108). Ebeveynler dijital teknolojiler açısından yeterli bilgiye sahip değil ve kullanıma ilişkin

süre sınırı belirlemiyorsa ergen, zamanının önemli kısmını dijital cihaz kullanarak geçirecektir (105).

Araştırmada, duygusal sorunlara ait puan aralıkları incelendiğinde örneklemin %77.6'sının normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdaki puan alanlar örneklemin %8.8'idir. Risk altında olan katılımcı oranı ise 13.5'tir. Duygusal sorunlar ile çocuklar için yalnızlık arasında orta düzeyde, davranışsal sorunlar ve akran sorunları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal davranış ile aralarında anlamlı bir ilişki yoktur. Duygusal sorunlar yalnızlığı yordamaktadır. Nitel araştırma bulgularında da katılımcıların dijital yoksunluğun etkileriyle üzüntü, ağlama isteği, hayal kırıklığı vs. gibi bir takım duygusal tepkiler verdikleri ortaya konmuştur. Sonuç olarak araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği, diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkilerde duygusal sorunlara kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Ergenlerde gelişmeye başlayan farklılıkların kaygı, depresyon gibi çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ve bunların da bireyin yalnız hissetmesine neden olduğu belirtilmektedir (112). Duygusal sorunlar sosyal davranış sorunlarını birincil olarak etkilememektedir. Ancak içe dönük karakter yapısı, kişiler arası ilişkiler ve yalnızlık ile olan ilişkisi çocukların sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkilediğini düşündürmektedir. Duyguları tanıma ve ifade etmenin kişilerarası ilişkilerin gelişmesi ve sürmesi için de önemli olduğu düşünülmektedir (113). Sosyal kaygı da bağımlılık semptomlarıyla yüksek derece ilişkili bulunmuştur (114). Başka bir araştırmaya göre de duygusal sorunlar; davranış sorunları, dikkat eksikliği, hareketlilik ile ilişkili bulunmuştur (115).

Çocukların empati kurma, duygularını tanıma, ifade etme ve duyguların derinliğini kavramada beceri eksikliklerinin sıklıkla akran ilişkileri ve sosyal ilişkilerde bozulma, dışlanma ve sosyal izolasyona maruz kalmalarına sebep olduğu belirtilmektedir. Duygusal sorunlar ve davranış sorunlarının akran zorbalığına maruz kalma riskini arttırdığı; davranış sorunları, DEHB belirtilerinin ise zorba davranışlara yönelme ihtimalini yükselttiği saptanmıştır. Duygularını iyi ifade edemeyen çocuk, akranları ile yakınlaşmada ve grup kurmada problem yaşayabileceği düşünüldüğünde, sosyal izolasyona maruz kalması doğal karşılanabilir (116). Nitel araştırma bulgularında katılımcıların dijital alışkanlıkları nedeniyle çevreden koptukları, yalnız hissettikleri ortaya konmuştur. Nitel araştırma bulgularında katılımcıların dijital araç kullanımlarından ötürü ebeveyn ve kardeşleriyle daha az vakit geçirdikleri, ailece planlanan etkinliklere katılmadıkları, ailelerinden ve çevrelerinden uzaklaştıkları,

sosyalleşmede problem yaşadıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği, diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkilerde yalnızlığa kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Ergenlerin yalnız olmasının nedenlerinden birkaçının utangaçlık, düşük öz saygı, zayıf sosyal beceriler olan karakter özellikleri olduğu ifade edilmektedir (105). Yapılan bir araştırmada, yalnızlık ile sosyal hayattan uzaklaşma arasında pozitif ilişki saptanmıştır (112). Başka bir araştırmaya göre de ergenlerde utangaçlık ve yalnızlık arasında açık bir bağlantı vardır (117). Kırık'a göre ergenler aileyle ve çevreyle ilişki kurmakta problem yaşamakta ve içe dönüklük benzeri nedenlerle yalnız hissetmektedir (118). Çocuklarda yalnızlığın tipik olarak sorunlu akran ilişkileri bağlamında ortaya çıktığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (119). 2091 lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada ergenlerdeki yalnızlık, utangaçlıkla pozitif, akran ilişkileri, sosyal kabul ve prososyal davranışlar ile ters orantılıdır (117).

Ergenler yalnızlık ile bağlantılı olan duygularını can sıkıntısı olarak nitelendirmekte ve bu olayla baş edebilmek için televizyon izleme, müzik dinleme, siber aylaklık gibi faaliyetlerle dijital araç kullanımına başvurmaktadır. Ancak bu aktiviteler yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmayabilir çünkü bu aktiviteler gerçek insan ilişkilerinin yerini alabilecek kadar fonksiyonel olmayıp pasif aktivitelerdir. Dijital cihaz kullanma olasılığı daha fazla olan bireyler yalnızlık seviyeleri yüksek olan bireylerdir. Yalnızlığın etkisi ile dijital cihaz kullanımı olasılığı ergenlerde daha da yükselebilmektedir (112). Yapılan bir araştırmada, çocukların yalnızlık duygularıyla baş etmek için yetişkinlere göre daha geçici yollara başvurdıklarını, bu anlamda dijital ortamlar aracılığı ile sohbet etmeyi seçtiklerini saptanmıştır (105, 120)

Ergenlerle yapılan bir araştırmada, kaygı bozukluğuna sahip çocukların daha fazla negatif kişilerarası ilişki tiplerine sahip oldukları, daha çok kişilerarası öfkeyle ilişkili davranışlar sergiledikleri saptanmıştır. Sosyal anksiyete seviyesinin yüksek olmasının, yeterli duyguları algılama yeteneği olmayışının ve negatif algılanma kaygısının, ilişkilerinde saldırganlığa başvurmaının artması ile bağlantılı olabileceği; yüksek düzeyde empatinin de daha düşük seviyede ilişkisel saldırganlığı yordayabileceği düşünülmüştür. Duygusal bilgi işleme süreçlerinin yetersiz olması, kişilerarası tehdit ve güvenlik işaretlerini algılama yeteneğini değiştirerek anksiyeteyi yükseltebileceği düşünülmektedir. Anksiyete bozukluğu olan çocukların başkalarının duygularını algılama ve anlamlandırma yeteneklerinde zayıf oldukları ve davranış sorunları olan

çocukların, duygu algılama yeteneklerinde kayıp ve duygusal işaretleri anlamlandırmakla alakalı zorluklar yaşadıkları saptanmıştır (121). Bir başka çalışmada da depresyon ve anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin kişiler arası ilişkileri daha olumsuz olup daha çok öfke yaşadıkları, daha kaygılı ve saldırgan tepkiler verdikleri ortaya konmuştur (122).

1019 ortaokul öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, sosyal kaygı ile dijital bağımlılık arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal kaygı skorları birlikte arttığı görülmüştür. Bu sonuç sosyal kaygı arttıkça çocukların sosyal ilişkilerden uzak durarak dijital cihaz ve ortamlara daha fazla yönelebileceği gibi, dijital bağımlılık seviyesi yükseldikçe sosyal ilişkilere yatırımın düşmesi veya sosyal ilişkilerden uzaklaşabileceği olarak da yorumlanabilir (123). Başka bir araştırmaya göre ergenlerin yalnızlık seviyeleri ile dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ilişkili bulunmuştur (75).

Araştırmalar, dijital bağımlılık ergenlerin depresif ruh hali, dürtüsellik, heyecan arama, saldırganlık, düşük öz kontrol ve özsaygı kaybı sergilediklerini göstermiştir (124). Ergenlik döneminde depresif belirtiler ile internet oyun aktiviteleri arasında bir ilişkinin birçok araştırmacı tarafından tutarlı bir şekilde rapor edilmiş olması dikkate değerdir (125, 126).

Sosyal davranışlar, sosyal etkileşimleri ve arkadaşlıkları daha çok olası hale getirerek yalnızlığın derecesini azaltabilir. Örneğin, utangaç veya içine kapanık davranış, sosyalleşme için daha az fırsatla sonuçlanabilir. Prososyal davranış ise bireyi daha çekici hale getirerek sosyal izolasyonu ve yalnızlığı azaltabilir. Saldırgan veya yıkıcı davranış, aksine, başkalarını uzaklaştırabilir ve akranlar tarafından reddedilmeyle sonuçlanabilir. Bu davranışlar yalnızlık ile bağlantılıdır (117). Doğrusever 'e göre öğrencilerin bağımlılık düzeyleri arttıkça olumsuz sosyal davranışları artmaktadır (127). Dijital araçların aşırı kullanımı bireylerin aile üyeleriyle etkileşiminin azalmasına, sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin artmasına neden olmaktadır (128).

Araştırmada sosyal davranışa ait puan aralıkları incelendiğinde örneklemin %86.3'ünün normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar örneklemin %6.2'sidir. Risk altında olan katılımcı oranı ise %7.5'tir. Çocuklar için yalnızlık ve sosyal davranış bozuklukları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Nitel araştırma bulgularında katılımcıların dijital araçları kullanımları nedeniyle derslerine

odaklanamadıkları, yemek yerken oynadıkları oyunu düşündükleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği, diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkilerde sosyal davranışlara kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Araştırmada, davranış sorunlarına ait puan aralıkları incelendiğinde %66.7'sinin normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar örneklemin %13.3'üdür. Risk altında olan katılımcı oranı ise %19.9'dur. Davranışsal sorunlar ile akran sorunları, çocuklar için yalnızlık ve sosyal davranış arasında anlamlı düşük düzeyde bir ilişki vardır. Davranışsal sorunlar, akran sorunları ve sosyal davranış ve yalnızlığı yordamaktadır. Sosyal davranış kurallarına hâkim olamayan, davranışsal sorunlar yaşayan öğrenciler akranlarıyla da problem yaşamakta ve yalnızlığa itilmektedir. Diğer yandan dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik yalnızlığı yordamamaktadır. Nitel araştırma bulgularında göre katılımcıların öfke, iradeyi kaybetme, saldırganlık, ebeveynlerle çatışma gibi olumsuz davranış özellikleri gösterdikleri bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği, diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkilerde davranış sorunlarına kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe ait puan aralıkları incelendiğinde örneklemin %74.1'inin normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar %11.9'udur. Risk altında olan katılımcı oranı ise %14.1'dir. Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik ile duygusal sorunlar arasında orta; davranışsal sorunlar, akran sorunları, yalnızlık ve sosyal davranış arasında anlamlı düşük düzeyde bir ilişki vardır. Regresyon sonuçlarına göre kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliği pozitif yönde yordamaktadır. Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik yalnızlığı yordamamaktadır. Nitel araştırma bulgularında katılımcıların dijital araçları kullanımları nedeniyle derslerine odaklanamadıkları, yemek yerken oynadıkları oyunu düşündükleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları desteklediği, diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın kişiler arası ilişkilerde dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomlarının İnternet bağımlılığı ile ilişkili risk faktörleri olduğu değerlendirilmiştir (129). DEHB belirtileri, belirtilere sahip çocukların akranlarıyla başarılı bir şekilde etkileşim kurmasını engelleme eğilimindedir (130). Araştırmalar, DEHB belirtileri olan çocukların, grup oyunlarındaki kaba, esnek olmayan, rahatsız edici, sabırsız ve kurallara

aldırmayan eğilimleri nedeniyle sıklıkla reddedildiğini göstermiştir. Akranları tarafından reddedilmeleriyle ilişkilendirilen sınıf davranışı türü, görev dışı, zahmetli, kaba ve özenetimden yoksun olmayı içerir (131). DEHB semptom şiddeti yalnızlıkla yakından ilişkilidir. Daha fazla DEHB semptomu olan bireyler, daha yüksek derece yalnız hissetme riski altındadır (132). DEHB ve DEHB semptomları olan bireyler, daha düşük ilişki kalitesinin yanında, genellikle daha fazla ilişki zorluğu (133) ve azaltılmış sosyal destek (134) yaşamaktadırlar.

Yapılan bir araştırmada hem dikkatsizlik hem de hiperaktivite ve dürtüsellik alanlarındaki DEHB belirtileri, dijital bağımlılığının derecesi ile anlamlı pozitif korelasyonlara sahiptir. DEHB grubu, DEHB olmayan gruba göre daha fazla dijital bağımlılığa sahiptir. Ayrıca, DEHB grubu, DEHB olmayan gruba göre daha fazla dijital bağımlılık prevalansına sahiptir. DEHB'li deneklerde yetersiz engelleyici kontrol ve stratejik esneklik eksikliği, dijital araç kullanımını kendi başına düzenlemesini engelleyebilir (129).

Akran sorunlarına ait puan aralıkları incelendiğinde örneklemin %54'ünün normal puan aldığı hesaplanmıştır. Sınırdan puan alanlar örneklemin %32.5'idir. Risk altında olan katılımcı oranı ise 13.4'tür. Akran sorunları ile yalnızlık arasında orta düzeyde, sosyal davranış ve duygusal sorunlar ile arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Akranlarla sorunlar yaşamak çocukları yalnızlığa itmenin yanında bir kısım çocuklarda sosyal davranışları bozabilmektedir (111). Özellikle akran ilişkilerinin ve onayının ön planda olduğu ergenlik döneminde, dijital bağımlılık ve sanal bir gerçeklik algısı kişiler arası ilişkilerde sorunlara ve duygusal problemlere de sebep olabilmektedir (108). Ergen, akranları tarafından kabul edilmediğinde kendini yetersiz hissetmekte, bunun neticesinde içe kapanma, depresyon ve içe dönüklük sorunları fazlalaşmaktadır. Eğer, içinde bulunduğu topluluk onu benimsemez ve kabul etmez ise, bu durum ergenin güvensiz, kırgın, küskün ve fazlaca üzüntülü bir karakter geliştirmesine yol açmaktadır (105, 135).

Ergenlik döneminde akranlarıyla arkadaşlık kuramayan, bir topluluğa dâhil olamayan, kabul göremeyen ergenler özsaygı ve özgüven kaybı yaşayabilip bunların sonucunda saldırganlık, bencillik, öfkeli, kıskançlık, güvensizlik, çekingenlik gibi özellikler gösterebilmektedir. Ergenlik döneminde sosyalleşmeyi sağlayan akran ilişkileri, bireylerin yalnızlık seviyesini azaltmaktadır. Bu evrede, arkadaşlık kurma

yeteneklerine sahip olunması arkadaş sayısını da artırarak ergenin gelişimine de önemli katkılarda bulunmaktadır (105). Şanlı'ya göre de akran ilişkilerinin çok önemli olduğu ergenlik döneminde, dijital cihazların etkili bir şekilde kullanımı ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini etkileyebilmektedir. Aynı zamanda, dijital cihazların aşırı kullanılması da ergenin sosyalleşme davranışlarını olumsuz etkileyerek yalnızlığa sebep olabilmekte, bunun sonucunda ergenin sosyal çevresinden izole olmasına yol açabilmektedir (41). Benzer şekilde ergenlerle yapılan bir araştırmada da ergenlerde dijital bağımlılık ile yalnızlık düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Dijital bağımlılık bireyleri yalnızlaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır (112). Doğrusever yapmış olduğu araştırmada ise dijital bağımlılıkla yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir (127).

162 ergenin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmaya göre ergenlerde akran ilişkilerinin gelişimi ile mutluluk seviyesi arasında ilişki bulunmuştur (136). Bir başka çalışmaya göre de problemlili internet kullanımı bireyin düşük sosyal kabul edilirlilik algısı yanında, sosyal destek seviyesi yetersiz olarak algılandığında da artmaktadır (108). Yücel'in çalışmasına göre dijital cihazların aşırı düzeyde kullanımı ergenin sosyalleşme süreçlerini ve akran ilişkilerini bozarak onu yalnızlaştırabilmektedir. Aşırı dijital cihaz kullanımı sonucunda iletişim kurma yetenekleri bozulan ergenlerin cesaret, girişkenlik, iletişim kurma gibi sosyal davranışları negatif anlamda etkilenebilmekte ve sanal ortam arkadaşlıklarını gerçek arkadaşlıklara tercih edebilmekte veya yalnızlığı seçebilmektedir. Eğer ergen sosyal ilişkilerinde problemlere sahipse dijital ortamlarda alternatif ilişkiler geliştirme eğilimleri daha yüksek olacaktır (105). Ayyıldız'a göre dijital oyun bağımlılığıyla GGA'nın davranışsal sorunlar, dikkat eksikliği, akran sorunları ve duygusal sorunlarla pozitif yönde bir ilişki varken prososyal davranışlarla negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (137). Aras'ın çalışmasına göre öğrencilerin yalnızlık düzeyi, öğrencilerin bağımlılık düzeyleriyle bağlantılı olarak artmaktadır (138). Bunun sebebi olarak kişiler arası iletişimde ya da sosyalleşmede problem yaşayan ya da yalnız olan bireylerin bu ihtiyaçlarını dijital ortam yoluyla karşılaması gösterilebilir.

Morahan Martin ve Schumacher yalnızlık ile dijital bağımlılığının bağlantısını açıklayan iki teori ortaya koymuşlardır. İlk olarak aşırı internet kullanımının bireyleri yalnızlığa ittiğidir. Bu durumda dijital araçlar bireylerin sosyal hayattan izole olmakta, günlük yaşamlarındaki ilişkilerine zarar vermektedir. Dijital ortamda kurulan ilişkilerin daha yüzeysel olmasının nedeni yalnızlıkla birlikte dijital araçların sebep olduğu bir durumdur. İkinci görüşe göre kendilerini yalnız ve soyutlanmış hissedilen bireylerin dijital

ortamlarla buluştuklarında cihazlarını aşırı kullanmaları ve bağımlı hale gelmeleridir. Bu durumda bireyler boş zamanlarında kendilerini yalnız hissettiklerinde dijital ortamlarda vakit geçirmeyi tercih etmekte, yaşam gerçekliğinden uzaklaşmakta ve dijital araçlara bağımlı bireyler haline gelmektedirler (10, 112, 139).

Öğrencilerin Profillerinin Çıkarmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde yapılan araştırmalarda cinsiyet değişiminin dijital bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür (140-142). Karşıt olarak bazı çalışmalarda ise gruplar arası anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (137, 143, 144). Dijital ortamda çocuklara yönelik yazılım ve içerik üreten firmaların hem kız hem de erkek çocuklara hitap eden yüksek miktarlarda içerik üretmesi kız ve erkek çocukların bağımlılık yönünden farklılık göstermemelerinin nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların ailelerinin ekonomik düzeylerine göre dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde bazı araştırmalarda ise aile gelir durumuyla bağımlılık arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (145, 146). Bu durumun sebebi farklı türlerdeki gelir grubuna ait ebeveynlerin teknolojik aletlerin ucuzlamasıyla bu cihazlara erişebilmesi olabilir. Buna karşılık bazı araştırmalarda ise ailenin gelir durumu arttıkça çocukların bağımlılık düzeyleri artmaktadır (127, 147).

Araştırmaya göre 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin 6. sınıf öğrencilerine göre dijital bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada da 7. sınıf ve 8. sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin 6. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (127). Pekel'in araştırmasında ise sınıf seviyesi arttıkça bağımlılık düzeyi artmaktadır (146). Başka bir araştırmada, ergenlerde yaş ile dijital araç kullanımı arasında pozitif ilişki saptamıştır. İleri yaştaki ergenlerin daha uzun süre dijital araç kullandığını tespit edilmiştir (112). Bir diğer araştırmaya göre ise 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri, 5. ve 6. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Bu durum çocukların yaşları ilerledikçe kişisel dijital cihazlara sahip olma oranlarının artışı ile açıklanmıştır (142). Buna karşılık, Demir'in araştırmasında 6. sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin 7. sınıflara göre daha fazla olduğu ortaya konmuştur (143). Sınıf düzeyleri ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı araştırmalar da

mevcuttur (144). Keskin’de çalışmasında bağımlılık ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bunun nedenini çocukların yaşlarının birbirine yakın olması ve dijital araçlara erişimin her gruptaki öğrenciler için kolaylaşması olarak ifade etmiştir (148). Çocukların sınıf düzeyleri arttıkça dijital ortamdaki kullanım çeşitliliği artmaktadır. Özellikle 7. ve 8. sınıflardaki öğrenciler sosyal medyayı sosyalleşme amacıyla daha aktif kullanmaktadır. Bu durumun dijital bağımlılığı artırabileceği söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların kardeş sayılarına göre dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Benzer şekilde Keskin de kardeş sayısının çocukların bağımlılık düzeylerini etkilememekte olduğu tespit etmiştir. Bunun nedeninin kardeşlerin birbirleriyle vakit geçirmeleri, her bir çocuğun teknolojik aleti olması ya da çocukların ebeveynlerin cihazlarını kullanmaları olabileceğini ifade etmiştir (148). Aras’ın çalışmasına göre ise 3 ve daha fazla kardeşe sahip katılımcıların, 2 kardeş olan katılımcılara göre bağımlılık düzeylerin daha yüksek olduğu görülmüştür (138). Başka bir araştırmada, kardeş sayısı ile sosyal destek arasında negatif ve kardeş sayısı ile dijital bağımlılık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kardeş sayısı arttıkça ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri azalmakta ve internet bağımlılığı düzeyleri artmaktadır (149). Günümüzde hane halklarının teknolojik cihazlara erişimleri oldukça artmıştır. Çocukların, ebeveynlerinin cep telefonlarına erişim sağlayabilmeleri ve yaşadıkları evde birden fazla teknolojik cihaz bulunmasını dijital bağımlılıkla katılımcıların kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmasının nedeni olabilir.

Araştırmada katılımcıların aile türleriyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşılık, yapılan bir çalışmada çekirdek ailede yaşayan katılımcıların, geniş ailede yaşayan katılımcılara göre bağımlılık riskinin daha fazla olduğunu belirtilmiştir. Bunun nedeninin çekirdek ailede kişi başına düşen dijital kaynakların daha fazla olması ve bunlara erişim için rekabetin daha az olması şeklinde ifade edilmiştir (150). Bir diğer araştırmadaysa, kendi teknolojik cihazlarına sahip, evde bilgisayarları olan, akıllı telefonu olan, bilgisayarları başkalarıyla paylaşmayan, akıllı telefonlarında ve ev bilgisayarlarında internet erişimi olan ve sınırsız internet erişimi olan çocuklar, daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahiptir (151).

Alan yazında engelli bir bireyin olmanın bağımlılık için risk faktörü oluşturduğuna ilişkin araştırmalar mevcuttur. Ancak bu araştırmada aileyle birlikte yaşayan engelli bireyin olma durumu ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeni katılımcıların, engelli bireyin bakımında rol almayıp, günlük yaşam

aktivitelerinin kısıtlanmaması veya etkilenmemesi olabilir. Ancak literatürde bulgularımızı karşılaştırabilmemiz adına, ailede engelli bireyin olmasının diğer bireylerinin bağımlılık özellikleri üzerine etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, çalışmamızın bu anlamda ilk çalışma olduğu söylenebilir.

Araştırmada lise düzeyinde eğitim almış annelerin çocuklarının okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan ve üniversite mezunu olanlardan daha yüksek dijital bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Demir'e göre annelerde eğitim seviyesi yükseldikçe bağımlılık puanların azaldığı, babanın eğitim seviyesi yükseldiğinde ise bağımlılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir (143). Bu araştırmada babaların eğitim düzeyi ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bazı araştırmalarda ebeveyn eğitim durumuyla bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (145, 146). Yapılan bir araştırmada, çağımızda teknolojiye erişimin kolaylaşması, teknolojik cihazların daha ulaşılabilir olması sayesinde dijital araç kullanımı bir sınıf veya statü göstergesi olmaktan çıkardığı ifade edilmiştir (146).

Araştırmada düşük düzeyde başarılı öğrencilerin dijital bağımlılığı yüksek ve orta düzey başarılılardan daha yüksektir. Ayrıca orta düzeyde başarılı öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi yüksek düzey başarılı olanlardan daha yüksektir. Dolayısıyla başarı düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinde düşme olmaktadır. Dijital cihaz kullanım saatlerinin artması öğrencilerin çalışmalarını ve akademik performanslarını olumsuz etkilemektedir (152). Benzer şekilde, bağımlılık düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (127, 147). Bu durumun nedeninin aşırı dijital araç kullanımı nedeniyle çocukların akademik faaliyetlere vakit ayıramaması veya akademik performanslarının dijital araç kullanımları nedeniyle düşmüş olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, Keskin'e göre çocukların akademik başarı durumlarıyla bağımlılık düzeyleri arasında ilişki bulunmaktadır. Kendilerini düşük ve orta düzey başarılı olarak tanımlayan çocuklar, iyi ve çok iyi düzeyde başarıları çocuklara göre daha fazla bağımlılık eğilimi göstermektedirler. Çocuklar daha fazla dijital araçlarla vakit geçirdiklerinden veya dersle aktivitelere yetirince zaman ayırmadıklarından ötürü başarı düzeyleri daha düşük olabileceği ya da kendilerinin başarılı olmadıklarını düşündükleri için dijital araçlara yöneldikleri düşünülebilir (148).

Araştırmada hafta içi hiç dijital araç kullanmayanlardan 0-1 saat, 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta içi 0-1 saat arası dijital araç kullananlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve

üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta içi 1-3 saat arası dijital araç kullananlardan 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu hiç dijital araç kullanmayanlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 0-1 saat arası dijital araç kullananlardan 1-3 saat, 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 1-3 saat arası dijital araç kullananlardan 3-5 saat, 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Hafta sonu 3-5 saat arası dijital araç kullananlardan 5-9 saat ve 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların dijital bağımlılığı daha yüksektir. Benzer şekilde bazı araştırmalarda da dijital araçlarla geçirilen süre arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır (145, 147). Aras'ın çalışmasında ise 3 saat ve daha fazla dijital araçlarla vakit geçiren ortaokul öğrencilerinin 1 saatten daha az vakit geçiren öğrencilerden daha fazla bağımlılık eğilimine sahip oldukları saptanmıştır (138). Dijital ortamların sürekli kendilerini yenileyen, gelişen ve her an farklı türlerde çekici öğeler barındıran ortamlar olması nedeniyle bireylerin daha fazla dijital araç kullanımını arzulamasına yol açmaktadır (146). Nie ve Hillygus zaman günlüğü yöntemi ile yaklaşık 6000 bireyin bireyde dijital cihazlar ile olan aktivitelerinin incelenerek dijital cihaz kullanımının kişiler arası iletişim ve sosyalleşmeye olan kompleks etkilerini araştırmıştır. Hafta içi internet kullanımının arkadaş ve aile ile geçirilen süreyi negatif anlamda etkilediğini ve dijital cihaz kullanım aralığı ile kullanıldığı ortama göre iletişimin farklı düzeyde etkilendiği saptanmıştır. Evde dijital cihaz kullanımının arkadaş ve aile ile geçirilen süre ve sosyal aktivitelere arılan süreyi negatif anlamda etkilediği tespit etmiştir. Hafta sonları dijital cihaz kullanımının tespit edilmiştir (105, 153). Topçu da araştırmasında, yalnızlık seviyesi ile dijital cihaz kullanım süresi arasında pozitif bir ilişki saptamıştır (112). Doğrusever'in araştırmasına göre interneti günlük kullanım süresi arttıkça öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (127).

Araştırmada otoriter/baskıcı annelerin ve babaların çocuklarının dijital bağımlılığının, koruyucu/kollayıcı anne ve babaların çocuklarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İnan'a göre ebeveyn tutumların otoriter ve/veya koruyucu özellikte olması öğrencilerin internet bağımlılığı riskini artırmaktadır. Bunun yanında ebeveyn tutumlarının izin verici olması öğrencilerin internet bağımlılığı riski üzerinde etkili bulunmamıştır (154). Tilki'nin araştırmasına göre de otoriter ve ilgisiz aile tutumun bağımlılığı artırıcı bir faktör olduğu tespit edilmiştir (147). Başka bir araştırmaya göre ise

demokratik aile tutumu çocukların bağımlılıklarını negatif yönde etkilerken, ihmalkâr ve müsamahakâr ebeveyn tutumu pozitif yönde etkilemektedir (146). Yapılan araştırmalar, ebeveynleri otoriter bir tutuma sahip olan, ebeveynlerinden çok az ilgi gören ergenlerde dijital bağımlılık eğiliminin daha fazla olup, ergenlerin ebeveynleriyle daha yüksek oranda çatışma yaşadıklarını göstermiştir (111). Bu durum da ergenlerin sosyal ilişkisinin bozulmasına, dijital bağımlılıklarının artmasına sebep olmuş olabilir.

Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu ile dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anne-babası ayrı olan öğrencilerin dijital bağımlılıkları anne-babası birlikte olanlardan daha yüksektir. Boşanma sürecinden en çok etkilenen gruplardan birisi çocuklardır. Çocuğun ruhsal ve zihinsel tam bir iyilik haline sahip olması ve gelişimini ideal bir şekilde tamamlaması için en önemli koşullardan birisi ideal bir aile tarafından büyütülmektir. Ebeveynleri boşanmış olan çocuklar; gelişimsel ve psikolojik sorun açısından risk grubundadırlar (155). Bir başka çalışmaya göre ise boşanmış ailelerin çocuklarının, diğer çocuklara göre günlük hayatlarında problem yaşama olasılıklarının ve anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğu, sosyal çevrelerinden daha az sosyal destek gördükleri saptanmıştır (156). Keskin'e göre anne babası birlikte olan çocukların bağımlılık düzeylerinin ayrı/boşanmış çocuklara göre daha düşüktür. Bunun nedeninin ayrı yaşayan ya da tek ebeveynlerin çocukları üzerinde kontrol sağlayamamaları olduğu düşünülmektedir (148). Aileleri boşanmış olan ergenler, tek ebeveynli bir aile ortamında gelişen ruhsal güven eksikliklerini kapatmak amacıyla dijital cihazlara yönelebirlirler. Çünkü dijital cihazlar, aileden veya ebeveynlerden alamadığı desteği ve duygusal yatırımı sanal olarak olsa da bir miktar yerine koyabilmektedir (112).

Araştırmada katılımcıların kronik rahatsızlık durumların olup olmaması ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Benzer şekilde Keskin de kronik rahatsızlığı olan çocukların diğer çocuklarla dijital bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediklerini tespit etmiştir. Kronik rahatsızlığı sahip ergenlerin sahip oldukları rahatsızlık nedeniyle ev veya hastane gibi iç mekânlarda daha vakit geçirdikleri, bu durumun iletişim ve diğer aktivitelerini azalttığı ve dijital araçlara yönelttiği düşünülebilir. Bunun nedeninin kronik hastalık kavramının öğrenciler tarafından algılanamamış olması da olabilir (148).

Cep telefonu kullanan, laptop/bilgisayar kullanan, tablet kullanan ve Playstation kullanan öğrencilerin dijital bağımlılıkları kullanmayanlara göre daha yüksektir. Bununla

birlikte hiçbir dijital cihaz kullanmayanların dijital bağımlılıkları kullananlardan daha düşüktür. Yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların dijital bağımlılıkları, şahsi telefona sahip olma ve evinde internet bulunma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, bilgisayara sahip olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (157). Başka bir araştırmada da kullanılan cihaz değişkenine göre dijital bağımlılık seviyesi değişmektedir. Bilgisayar kullananların tablet kullananlardan daha fazla bağımlılık seviyesine sahip olduğu saptanmıştır. Dijital bağımlılığın önemli bir yönü olan oyun bağımlılığının araştırma gerçekleştirilen örneklemedeki sıklığı ve oyunların bu cihazlar üzerinden daha elverişli bir biçimde oynanabilmesi bu durumla ilişkili olabilir (112).

Bilgisayarla ilgili bir hobiye sahip olmak ve internet kullanım süresinin artması internet bağımlılığı için bağımsız risk faktörleri olarak bulunmuştur (103). Gençler dijital araçları eğlence, oyun oynama, mesajlaşma, film ve video izleme ve boş zamanlarını geçirmek amacıyla kullanmaktadırlar. Dijital bağımlılık belirtileri gösteren bireyler dijital araçları daha çok sosyal etkileşim ve eğlenmek için aktiviteler yapmak için kullanmaktadır (114). Bu araştırmada bilgi edinme amacı ile dijital cihaz kullananların dijital bağımlılığı başka amaçlarla kullananlara nazaran daha düşüktür. Diğer yandan iletişim, oyun ve eğlence amaçlı kullananların diğer amaçlarla kullananlara nazaran dijital bağımlılığı daha yüksektir. Yapılan bir araştırmada, dijital cihazlarını oyun oynama amaçlı kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, ders çalışma amaçlı kullanan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (138). Pekel'in araştırmasına göre dijital bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrenciler cihazlarını daha çok oyun oynamak ve iletişim kurmak amacıyla kullanırken, bağımlılık düzeyi düşük olan çocuklar ise daha çok ders çalışmak ve ödev yapmak için kullanmaktadırlar (146).

Araştırmada hiç kitap okumayanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca haftada bir okuyanların yine her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Ayda bir kitap okuyanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Son olarak yılda bir kitap okuyanların her gün okuyanlardan dijital bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Yapılan bir araştırmaya göre hiç kitap okumamak ya da ayda bir kitap okumak internet bağımlılığının göstergelerindendir (103). Çizmeci'nin yaptığı çalışmada bağımlılık yapan akıllı telefon kullanımının genel olarak ergenlerin kitap okuma tutumlarını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (158). Başka bir çalışmada da benzer bir şekilde ergenlerin akıllı telefon bağımlılık seviyeleri

ile okuma davranışları arasında negatif ilişki bulunmuştur (159). Okuma alışkanlıklarının bireyi internet bağımlılığına karşı korunmalarına yardımcı olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (160).

Öğrencilerin en önemli duygusal sosyal destek kaynağı ebeveynler, akranlar ve öğretmenlerdir (161). Araştırmada sıkıntılarını arkadaşlarıyla paylaşan ve hiç kimseyle paylaşım yapmayanların dijital bağımlılıkları aileleriyle paylaşım yapanlardan daha yüksek çıkmıştır. Esen ve Gündoğdu'ya göre literatürdeki çalışmalar, internet bağımlısı ergenlerin ebeveyn ve okul hayatı sorunlarının altını çizmektedir. Ergenlerde ebeveyn ve öğretmen duygusal desteği arttıkça ergenlerin internet bağımlılığı puanları düşmektedir (162). Ergenlerle yapılan bir araştırmada katılımcıların dijital bağımlılık puanları ile aile ve arkadaş sosyal destekleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmaktadır. Aile sosyal desteği dijital bağımlılık ile arkadaş sosyal desteğine göre daha yüksek düzeyde negatif ilişkiye sahiptir (149).

Araştırmada yakın arkadaşlarıyla mesaj yoluyla ve telefonda konuşarak arkadaşlarıyla iletişim kuranların yüz yüze iletişim kuranlardan dijital bağımlılığı daha yüksektir. İlgili literatür tarandığında araştırma bulgularının karşılaştırılabilmesi adına benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak dijital cihazlarla daha fazla vakit geçirmek dijital bağımlılıkla ilgili göstergelerden biri olduğu için arkadaşlarıyla dijital araçlarla iletişim kuran katılımcıların bağımlılık düzeylerinin yüksek olması olağan karşılanabilir.

Araştırmada yakın arkadaşlarıyla dijital oyunlarla, teknoloji hakkında, sanatçıların fenomenler ve diğer arkadaşlarıyla ilgili konuşma içeriğine sahip katılımcıların dijital bağımlılığı okul ve sportif aktivitelerle ilgili konuşanlardan daha yüksektir. Yukarıda da tartışıldığı üzere, dijital cihazlarını bilgi edinme/ödev amaçlı kullanan ergenlerde dijital bağımlılık eğilimi düşük olmaktadır. Bu kapsamda, sohbet konuları dijital cihazlar üzerinden ulaşılabilen olgular olan ergenlerde dijital bağımlılığın daha yüksek olup okul ve sportif aktivitelerle ilgili olan bireylerde düşük olması olağan karşılanabilir.

Araştırmada katılımcıların sanatla ilgilenme durumu, müzik ve tiyatro ile ilgilenmesiyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan resimle uğraşanların uğraşmayanlardan dijital bağımlılığı daha düşüktür. Ayrıca fotoğrafçılıkla ilgilenenlerin ilgilenmeyenlerden dijital bağımlılığı daha yüksektir. Bir araştırmada hobi olarak müzik aleti çalmak dijital bağımlılık ile negatif bir ilişkiye sahiptir (152). Başka bir araştırmada, hobilerin veya kültürel etkinliklerin eksikliği dijital

bağımlılık üzerindeki en etkili risk faktörlerinden biri olduğunu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelere katılan, hobileri olan, sanat ve kültür gibi alanlarda faaliyetlere katılan çocukların internet bağımlılık puanları daha düşüktür (151). Her ne kadar sanat icra etmek öğrencilerin dijital bağımlılığını düşürse de fotoğrafçılık gibi bazı sanatsal faaliyetleri takip etmek dijital araçlar yoluyla gerçekleşmektedir. Bu nedenle bu bulgunun olağan olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin boş zamanlarda arkadaşlarıyla görüşmeleri ve spor yapmalarına göre dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan kitap okuyanlar ve aileleriyle vakit geçirenlerin dijital bağımlılıkları kitap okumayan ve aileleriyle vakit geçirmeyenlerden daha düşüktür. Ayrıca sanal aktivitelere katılanların dijital bağımlılıkları sanal aktivitelere katılmayanlardan daha yüksektir. Yapılan bir araştırmada, anneleriyle birlikte vakit geçiren ergenlerin algılanan sosyal destek seviyeleri diğer gruplara göre daha yüksek, dijital bağımlılıkları ise daha düşük bulunmuştur (149). Dolayısıyla aile ile kaliteli zaman geçirmenin ergenlere sosyal desteği dijital bağımlılığı azalttığı düşünülebilir.

Katılımcıların yaptıkları spor türlerine göre; takım sporları, koşma ve bisiklet sürmeleriyle dijital bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer yandan okul kulüplerine katılanların dijital bağımlılıkları daha düşüktür. Gültekin'e göre spor aktivitelerine katılan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri katılmayanlara göre daha düşük bulunmuştur (163). Başka bir araştırmada, sporla ilgilenmenin akıllı telefonlarla ilgili sorunları azalttığını tespit edilmiştir (164). Ortaokul öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmaya göre sportif etkinliklere katılmanın ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu ifade edilmektedir (75).

Nitel Verilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada öğrencilerin dijital araçlarıyla daha fazla vakit geçirebilmek için karşı koyma, mübadele, yalan söyleme, öfke yansıtma yöntemlerini kullandıkları görülmüştür. Karşı koyma davranışlarında, katılımcıların aileleri tarafından kendilerine konulan dijital araç kullanım sürelerini aştıklarını ve kullanıma devam etmek için aileleriyle çatıştıkları görülmüştür. Mübadele yönteminde, dijital araç kullanımları bir şekilde kısıtlanan katılımcıların ebeveynleriyle bu cihazları daha fazla kullanabilmek için pazarlık yaptıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların dijital araçlarla vakit geçirmeye devam etmek için geçmiş dijital aktivitelerini inkâr edip yalan söyleme yöntemine başvurdukları

görülmüştür. Son olarak dijital aktivitelerin sınırlandırılmasının bazı katılımcılarda kontrollerini kaybedip, öfke patlamasına neden olduğu görülmüştür.

Günlük işleri ihmal etme, aile üyeleriyle çatışma durumları, gerçek insanlarla daha az zaman geçirme ve internet aktivitelerini sorgulayanlara kızma ya da küskün olma internet bağımlılığıyla ilişkin bildirilen olumsuz etkilerdir (165). Bir araştırmada da bazı öğrenciler dijital ortama bağlı kalabilmek için yalan söylediklerini ifade etmişlerdir (166). Başka bir araştırmada, ergenlerin dijital araç kullanımlarıyla ilgili ebeveynleri tarafından koyulan kurallara uymadıkları ve yalan söyleme davranışını gerçekleştirdikleri görülmüştür (167). 24 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen, oyun bağımlılığının incelendiği bir araştırmada, öğrencilerin dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmek için ebeveynleriyle müzakere yaptıklarını tespit edilmiştir (168).

Ergenler dijital cihazlara karşı bağımlılık geliştirdikçe daha önceden keyif aldıkları durumlar önemini kaybederek cihazlar kısıtlandığında kendilerini yoksun hissedip saldırganlaşırlar, tekrar oynamaya başladıklarında ise sakin ve mutlu olurlar. Aileleri ve öğretmenleri ile oyun oynama süreciyle ilgili çatışmalar yaşarlar (169).

Dijital bağımlılık gösteren çocuklar bilgisayar parçaları (klavyeler, bilgisayar ekranı gibi) gibi nesnelere karşı ve insanlara karşı saldırganlık gösterebilmektedirler. Ayrıca çocuklar oyunlarla ilgili teknik sorunlar, yavaş internet veya internet bağlantısının kesilmesi nedeniyle bir şeye vurduklarını veya agresif davrandıklarını bildirmişlerdir (170).

Araştırmada katılımcılar dijital bağımlılıkla başa çıkabilmek için zaman sınırı koyma, kendini sınırlandırma, farklı şeyler düşünme, teknolojik aletlerden uzaklaşma ve günlük program hazırlama yöntemlerini denemişlerdir. Bazı katılımcıların ise dijital bağımlılıkla başa çıkmak için herhangi bir çaba içerisinde olmadığı görülmüştür. Katılımcıların dijital bağımlılıkla başa çıkmaya çalışmamasının nedenleri dijital bağımlılığı bir sorun olarak görmemeleri veya dijital bağımlılıkla mücadele yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmamaları olabilir. Dolayısıyla, çocukların dijital bağımlılıkla bireysel olarak etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacak yöntem ve tekniklerin ortaya konması gerekmektedir.

Young, internet bağımlılıklarıyla başa çıkabilmek için tersini uygulama, dış durdurucular, hedef belirleme, hatırlatma kartları, kişisel envanter ve kontrollü yoksunluk gibi bir takım davranışsal stratejiler belirlemiştir. Tersini uygulama stratejisinde günlük

çevrimiçi rutinlerin yapıldığı saat dilimlerine farklı etkinlikler konularak alışkanlıklar kırılmaya çalışılır. Dış durdurucular stratejisinde alarm, çalar saat gibi hatırlatma komutlarını içerirken, hedef belirlemede bireyden günlük ve haftalık programlar yapması beklenir. Hatırlatma kartları stratejisinde bireyin dijital bağımlılığın olumsuz sonuçları ve kendini sınırlandırmanın olası faydalarını içeren yazılar yazması istenir. Bu kartlar, bireyin kendini güçsüz hissettiği zamanlarda dijital araçların kötüye kullanımını önlemeye yardımcı olan sürekli hatırlatıcılar olarak yanında taşınır. Kişisel envanter stratejisinde bireylerin dijital araçları aşırı kullanmaları sebebiyle artık fazla vakit ayıramadıkları hobi ve ilgi alanlarının listesini yaparak bağımlılıktan önceki yaşamlarını yansıtmaya ve ilgilerini yeniden canlandırmaya teşvik eder. Son olarak kontrollü yoksunluk stratejisinde ise birey belirli dijital aktivitelerden kaçınır ve diğer aktiviteleri ölçülü bir şekilde yapar. Bu yoksunluk modeli, belirli bir uygulamayı kullanmayı deneyen ve sınırlamayı başaramayanlar için önerilir (171, 172).

İnternet kullanımlarını kontrol etmeye çalışanlar için en büyük zorluklardan biri, çevrim içi geçirdikleri süreyi sınırlayamamak veya kontrol edememektir (165). Chou araştırmasında katılımcıların internet bağımlılığının olumsuz etkilerinin farkında olmadıklarını ve hafife aldıklarını ve bu konuda destek almanın anlamsız olduğunu veya nerede yardım arayacaklarını bilmediklerini ifade etmiştir. Bu nedenle katılımcılar interneti kullanmak yerine arkadaşlarını ziyaret etmek, kitap okumak gibi farklı aktiviteler ve de internet erişimi yokken arkadaşlarıyla yüz yüze konuşmak, dijital aracın güç kablosu saklamak ve kendini cezalandırmak gibi kendi baş etme yöntemlerini denemişlerdir. Ancak çoğu başarılı olamamışlardır (173).

İnternetin sorunlu kullanımı veya internet bağımlılığı, yalnızca teknolojik önlemler veya politikalarla çözülebilecek sorunlar değildir. Bunlar, eğitim yoluyla ele alınması gereken yeni toplumsal zorluklardır. Ancak ebeveynler ve öğretmenler internet bağımlılığını gerçek bir hastalık olarak kabul edip bununla mücadele etmenin yollarını sunduğunda, okullar ve ebeveynler internetin belirli uygulamalarının farkında olmadan elinden aldığı faydaları yeniden kazanmaya başlayabilir (128).

Araştırmada dijital araç kullanımının katılımcıların beslenme alışkanlıklarına, aile içi ilişkilerine, kişiler arası ilişkilerine ve okul hayatlarına etkisi olduğu görülmüştür. Katılımcıların dijital araçlarıyla gerçekleştirmekte oldukları aktiviteleri bırakmak istememeleri veya zamanın nasıl geçtiğini anlamaları nedeniyle günlük beslenme rutinlerini aksatmalarına neden olan yemek yemeyi erteleme, yemek yemeyi bırakma ve

de yemek yerken oynadığı oyunu düşünme davranışları gösterdikleri görülmüştür. Katılımcıların dijital araçları kullanım alışkanlıklarının aile içi ilişkilerini de olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Katılımcıların kardeşleriyle zaman geçirme, ailece planlanan ortak aktivitelere katılma, aileleriyle vakit geçirme yerine dijital araçlarıyla vakit geçirip ailelerinden uzaklaşıp çatıştıkları görülmüştür. Katılımcıların dijital aktivitelerinin okul hayatlarına etkisi ele alındığında, bazı katılımcıların derse odaklanmada problem yaşadıkları, ödev veya derslerini yapmadıkları, ödev veya derslerini erteledikleri, ödev veya derslerini unuttukları, okul servisini kaçırdıkları, derse odaklanmada problem yaşadıkları ve bazı zamanlarda okula gitmek istemedikleri görülmüştür. Son olarak katılımcılar dijital araçların günlük yaşamlarında kişiler arası ilişkilerinde iletişim ve iş birliği gibi olumlu ve de sosyalleşememe gibi olumsuz etkilerine değinmişlerdir.

Yapılan bir araştırmada internet kullanımının aile üyeleriyle daha az vakit geçirmeye, herhangi bir etkileşim kurmamaya, ilişkilerini zayıflatmaya, olumsuz duygular yaşamaya, tartışmaya, onlardan kaçmak için internet kullanmaya neden olduğu bildirilmiştir (174). Bir başka araştırmada, internet kullanımının olumsuz olarak sosyal etkileşimi zayıflattığı, olumsuz duygulara sebep olduğu, spor yapamamaya neden olduğu belirtilirken; olumlu olarak ise internet üzerinden sosyal iletişim kurmaya yardımcı olduğu aktarılmıştır (174).

Çocuklar ne kadar çok dijital cihazlarla vakit geçirirlerse, yeme alışkanlıkları bozuklukları ile ilişkili risk seviyesi o kadar yüksek olmaktadır (169). Yalçın ve Bertiz'in araştırmasında dijital oyunların öğrencilerde yemek yemeyi unutma, ev içi görevleri aksatma, akademik sorumluluklarını yerine getirmemeye neden olduğu tespit etmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin bir kısmı dijital oyunlara ayırdıkları vakit nedeniyle sosyal yaşantılarında sıkıntılar yaşadığı söylerken; bir kısmı ise dijital oyunlar sayesinde yeni arkadaşlar kazandıklarını bildirmişlerdir (175). Başka bir araştırmada ise çocukların dijital araçlara yüksek derece de bağımlı olduklarından ötürü; cihazlarının başından ayrılmamak için tuvalete dahi gitmedikleri ve tuvaletlerini altlarına yaptıklarını raporlanmıştır (168).

Üniversite öğrencilerinde dijital cihaz kullanımlarının beslenme alışkanlıklarına etkisini ölçen bir çalışmada, dijital cihaz kullanım süresi arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıklarının arttığı, zihinlerin sürekli meşgul olduğu ve beslenme gibi birincil ihtiyaçların önemini kaybettiği bulunmuştur. Ayrıca ana öğünlerin atlandığını ve bunun

yerine atıştırmalıkların tercih edildiğini gözlemlemişlerdir (168). Başka bir araştırmada, internet bağımlılıklarının akademik performansının büyük ölçüde zarar görebileceği ifade edilmiştir. Bağımlılık sebebiyle öğrenciler, uyku yoksunluğundan ötürü okul ödevlerini tamamlamakta, sınavlara çalışmakta ve derslerde dikkatli olmakta zorlanmaktadırlar (165).

Yapılan bir araştırmada katılımcılar dijital araçlara ayırdıkları zaman nedeniyle arkadaşlarıyla istedikleri kadar vakit geçiremediklerini, fiziksel aktivite yapamadıklarını, ebeveynleriyle vakit geçiremediklerini, yeteri kadar uyuyamadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca dersler sırasında konsantrasyon bozuklukları, sinirlilik, bitkinlik ve uykuya dalma sorunları gibi zihinsel ve ruhsal problemler yaşadıklarını raporlamışlardır (176). 572 öğrenciyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin internet kullanımı nedeniyle akademik performanslarının düştüğü, öğrencilerin aşırı kullanım nedeniyle dersleri kaçırdıkları, öğrencilerin kendilerini daha stresli hissettikleri ve normalden daha fazla uyudukları raporlanmıştır (177).

Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılar tarafından verilen bilgilere göre dijital araçların kontrolsüz kullanımının katılımcıların akademik performanslarını olumsuz bir şekilde etkilediği, okuldaki öğretmenleri tarafından uyarıldıkları, okulun rehberlik servisine yönlendirildikleri gözlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarının dijital araç kullanımları sınırlandırmak için onlara kızdıkları, tehdit ve şikâyet ettikleri, tavsiyeler verdikleri ve sağıklarının bozulacağını öne sürdükleri görölmektedir. Çocukların algılarına göre ailelerin kullandıkları bu tekniklerin çok da etkili olmadığı, çocuklar tarafından içselleştirilemediği görölmektedir. Bu noktada sağıklı ve bilimsel bir şekilde ebeveynlerin bilgilendirilmeleri ve desteklenmeleri gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerin dijital cihaz kullanımını kontrol etmesi, ebeveynler, web sitelerini önermek ve birlikte kullanmak gibi süreçler aracılığıyla çocuklarının dijital cihaz kullanımına aktif olarak dâhil olduklarında olumlu sonuçlara sahiptir. Basitçe yasaklamak veya kısıtlamak, çocukların internet kullanımını yönlendirmek için etkisiz görölmektedir (178).

Araştırmada dijital araç kullanımının katılımcılar üzerinde bir takım olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu görölmektedir. Katılımcılar dijital araçların araştırma ve ödev yapmak için destek sağıladığını, bu araçlar sayesinde yeni şeyler öğrendiklerini, geçici rahatlama sağıladığını, güncel gelişmelerden haberdar olduklarını, birtakım hobiler geliştirdiklerini, olumsuz duygulardan uzaklaştıklarını, sakinleştiklerini, sosyalleştiklerini, stres attıklarını ve yalnızlıklarını giderdiklerini ifade etmişlerdir. Diğer

tarafından dijital araç kullanımının katılımcılar üzerinde baş ağrısı ve baş dönmesi, bel ağrısı, el uyuşması ve karıncalanması, göz ağrısı ve göz yanması, uyku düzenlerini bozması, yorgunluk ve günlük fiziksel aktivitelerini sınırlandırması gibi olumsuz fiziksel etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılar teknolojik aletlerin kullanımı yüzünden aileleriyle vakit geçiremediklerini, çevrelerinden koptuklarını, derslerine odaklanmada güçlük yaşadıklarını, kendilerinde birtakım korkulara neden olduğunu, zaman algılarını kaybettiklerini, iradelerini kaybettiklerini, zamanların gereğinden fazla harcadığını ifade etmişlerdir.

Chou, internetin öğrencilerin arkadaşlarla daha iyi iletişim kurmasına, dünyayla bağ kurmalara, öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımasına, sosyalleşmelerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin problemleri internet kullanımı nedeniyle görme bozuklukları ve uyku problemleri yaşadıkları, omuz, sırt, el ve parmak ağrıları hissettikleri ayrıca tükenmiş hissettiklerini, derslere veya randevulara geç kaldıklarını bildirmiştir (173). Başka bir araştırmada, katılımcılar aşırı dijital araç kullanımı nedeniyle gözlerinin tahriş olduğunu veya çeşitli vücut ağrıları yaşadıklarını ifade etmişlerdir (177).

Ergenlerin dijital cihaz kullanımına ilişkin bildirdiği fiziksel sağlık problemleri arasında baş ağrıları, yorgunluk, göz problemleri ve yemek yememe yer almaktadır. Ayrıca ergenler dijital ortamdaki olumsuz durumların, saldırganlığın duygu durum bozukluklarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Sözü edilen olumsuz durumların kimi zamanlar dijital ortama bağlandıktan kısa bir süre sonra gerçekleşti ifade edilirken, bu durum kısa süreli kullanımın bile bazı ergenler için ruhsal sorunlarına neden olabileceğini düşündürmektedir (170). Ayrıca çocukların uzun süreli dijital araç kullanımının sağlıkla ilgili sonuçlarıyla ilgili deneyimleri baş ağrıları, karın ağrıları, göz problemleri, gündüz aşırı uyku hali ve kötü beslenme alışkanlıklarını içermektedir (170).

Çeşitli araştırmacıların teknoloji kullanımını fiziksel problemlerle ilişkilendirdiği gibi, problemleri internet kullanımı ve internet bağımlılığını duygusal dengesizlik, depresyon, yalnızlık, kaygı ve dürtüsellik gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendiren çok sayıda araştırma vardır (170, 179, 180).

Araştırmada katılımcıların dijital araçlarını kullanamadıklarında, kullanımları sınırlandırmaya çalışıldığında veya kullanımlarının bırakılması veya azaltması istendiğinde nasıl hissettikleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda dijital yoksunluğun katılımcıları yalnız hissettirdiği, üzdüğü,

utanç duymalarına neden olduğu, kimi zaman umursamaz tavırlar takındıkları, saplantılı bir hale getirdiği, kontrolleri kaybedip öfke patlamasına sebep olduğu, kötü hissettirdiği, kırgın hissettirdiği, ruhsal boşluğa düşürdüğü, hayal kırıklığına uğrattığı, ağlama isteği oluşturduğu, yarım kalmışlık hissine neden olduğu görülmektedir.

Bir araştırmada, öğrenciler dijital araçları kullanmayı bıraktıklarında yalnızlık, sinirli olma, mutsuz ve huzursuz hissetme, dışarı çıkmak istememe, odaya kapanma, kısıtlanmaya tepki gösterme, planları erteleme, uyuma isteği gibi duygu durum değişiklikleri gösterdiklerini ifade etmişlerdir (166). Young'a göre internet bağımlısı bireyler internet kullanımları kısıtlanınca huzursuz, gergin ve depresif hissetmektedirler (26). Chou, araştırmasında katılımcıların bir süre internete giremediklerinde kayıp hissettiklerini, kaygı duyduklarını, huysuzluk hissettiklerini, depresyon yaşadıklarını, sinirli olduklarını, zihinsel meşguliyet yaşadıklarını, yalnız hissettiklerini bildirmiştir (173).

Ebeveynlerin, çocuklarının dijital araçları kullanım alışkanlıklarına müdahale etmesinin onları hayal kırıklığına uğrattığı ve durumu özgürlüklerine müdahale olarak algıladıkları görülmektedir. Diğer taraftan bireyleri dijital bağımlılığa götüren nedenlerden birisinin bireyin arkadaşlarıyla ilişkisinin bozulması ve bununla birlikte ortaya çıkan yalnızlık hissini teknolojik cihazlarla doldurmaya çalışmak istemesi olduğu düşünülmektedir. Uzmanlar, günlük dijital cihaz süresinin iki saati geçmemesi gerektiğini öne sürmektedir. Bu süre aşıldığında iletişim sorunları, anti sosyal kişilik özellikleri, şiddete meyilli olma, sanal ve gerçek yaşam arasında bağlantısızlık, öğrenme güçlüğü, çocukların erken olgunlaşması, akademik başarıda düşüş gibi sorunlar yaşanabilmektedir (169).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda dijital bağımlılığın göstergelerinden olan kişilerarası ilişkiler ile içe dönüklük arasında güçlü, davranışsal sorunlar ile arasında orta ve duygusal sorunlar, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları, çocuklar için yalnızlık ve sosyal davranış olguları arasında düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. İçe dönüklük ile davranışsal sorunlar arasında orta düzeyde, duygusal sorunlar, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, akran sorunları ve yalnızlık ve sosyal davranış ile düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler duygusal sorunları ve davranış sorunlarını pozitif yönde yordamaktadır. Diğer yandan kişilerarası ilişkiler akran sorunlarını ve yalnızlığı pozitif, sosyal davranışı negatif yönde yordamakta iken içe dönük faktörler akran sorunlarını, sosyal davranışı ve yalnızlığı yordamamaktadır. Son olarak duygusal sorunlar, davranış sorunları ve akran sorunlarını yalnızlığı pozitif yönde yordarken, sosyal davranışın ekti yönü negatiftir. Araştırmanın hipotezleri bütünsel olarak incelendiğinde kurulan 17 hipotezin 13'ü kabul edilirken, 4'ünün kabul edilmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlar öğrencilerin dijital bağımlılık profil özellikleri açısından değerlendirildiğinde 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin 6. sınıf öğrencilerine göre, lise düzeyinde eğitim almış annelerin çocuklarının okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan ve üniversite mezunu olan annelerin çocuklarına göre, akademik başarısı düşük öğrencilerin daha başarıya göre, dijital araçlarla fazla vakit geçirenlerin daha az vakit geçirenlere göre, otoriter/baskıcı annelerin ve babaların çocuklarının koruyucu/kollayıcı anne ve babaların çocuklarına göre, anne-babası ayrı olan çocukların anne-babası birlikte olanlara göre, dijital araçları kullananların kullanmayanlara göre, sıkıntılarını arkadaşlarıyla paylaşan ve hiç kimseyle paylaşım yapmayanların sıkıntılarını aileleriyle paylaşanlara göre, yakın arkadaşlarıyla mesaj yoluyla ve telefonda konuşarak iletişim kuranların yüz yüze iletişim kuranlara göre, yakın arkadaşlarıyla dijital oyunlarla, teknoloji hakkında, sanatçılar-fenomenler ve diğer arkadaşlarıyla ilgili konuşma içeriğine sahip çocukların okul ve sportif aktivitelerle ilgili konuşanlara göre, resimle uğraşmayanların uğraşanlara göre, fotoğrafçılıkla ilgilenenlerin ilgilenmeyenlere göre, boş zamanlarında kitap okumayan ve aileleriyle vakit geçirmeyenlerin kitap okuyanlar ve aileleriyle vakit geçirenlere göre, okul kulüplerine katılmayanların katılanlara göre dijital bağımlılık eğilimleri daha fazladır. Ayrıca her gün kitap okuyanların dijital bağımlılık eğilimleri

diğer gruplarda yer alan çocuklara göre, dijital araçları bilgi edinme amacı ile kullananların dijital cihazlarını başka amaçlarla kullananlara göre daha düşüktür.

Öğrencilerin dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmek için karşı koyma, mübadele, yalan söyleme ve öfke yansıtma yöntemlerini kullandıkları, dijital bağımlılıkla başa çıkmak için zaman sınırı koyma, kendini sınırlandırma, farklı şeyler düşünme, teknolojik aletlerden uzaklaşma ve günlük program hazırlama stratejileri izledikleri görülmüştür. Dahası dijital araçların katılımcıların beslenme alışkanlıklarına, aile içi ilişkilerine, kişiler arası ilişkilerine ve okul hayatlarına olumlu veya olumsuz doğrudan etkisi olduğu saptanmıştır. Son olarak dijital yoksunluğun katılımcıları yalnız hissettirdiği, üzdüğü, utanç duymalarına neden olduğu, kimi zaman umursamaz tavırlar takındıkları, saplantılı bir hale getirdiği, kontrolleri kaybedip öfke patlamasına sebep olduğu, kötü hissettirdiği, kırgın hissettirdiği, ruhsal boşluğa düşürdüğü, hayal kırıklığına uğrattığı, ağlama isteği oluşturduğu, yarım kalmışlık hissine neden olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bulguları, toplumda, özellikle okul ortamlarında, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavisi konusunda bazı çıkarımlar sunmaktadır. İlk olarak, mevcut bulgular, bağımlılık eğilimi olan ortaokul öğrencilerinin olumsuz öz değerlendirmeleri ve olumsuz ruh hallerinin belirlenebileceğini düşündürmektedir. İkincisi, öğrencilerin ilişki kurma, problem çözme becerileri ve baş etme stratejilerini geliştirmeye yönelik programların uygulanması, uzun vadede bu duygusal ve davranışsal sorununu önlemek ve iyileştirmek için umut verici bir yol olabilir. Üçüncüsü, çalışma grubunda yer alan öğrencilerin büyük bir bölümünün duygusal ve davranışsal sorunları olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılığı önleme ve müdahale programları sadece dijital cihaz kullanımındaki değişiklikleri değil, aynı zamanda ruhsal, davranışsal ve bilişsel bozuklukları da hedeflemelidir. Dördüncüsü, ailelerin çocuklarının dijital alışkanlıklarını düzenlemek için başvurdukları yöntemlerin genellikle kısıtlayıcı yapıda olduğu ve etkili olmadığı görülmektedir. Bu noktada, süpervizyonu ve ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirmeyi amaçlayan ebeveyn eğitimi, ergenlerin dijital bağımlılıklarını aşmalarına da yardımcı olabilir. Beşincisi, diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi dijital bağımlılığa sahip öğrencilerin bu problemin üstesinden kendi başlarına gelmesi kolay değildir. Bu doğrultuda okullarda belirli aralıklarla tarama çalışmaları yapılmalı, modern bilimsel yöntemler kullanarak rehber öğretmenlerinden, çocuk gelişimi uzmanlarından, pediatristlerden, ruh sağlığı uzmanlarından multidisipliner bir yaklaşımla destek

alınmalıdır. Altıncısı, bu araştırma sonucunda dijital bağımlılık açısından risk grubunda yer alan gruplar için müdahale programı geliştirilebilir ve okullardaki rehberlik servisleri tarafından bu öğrenciler takip edilebilir. Son olarak bu çalışma, ağırlıklı olarak teorik düzeyde dijital bağımlılık olgusunu incelemek için yeni bir çerçeve sunsa da çalışma bulguları bu yaygın problem için etkili önleyici ve müdahaleci programların geliştirilmesinde kullanılabilir.



KAYNAKLAR

1. Kaymal B. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, 2020.
2. Arslan A, Kırık A, Karaman M, Çetinkaya A. Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *UHİVE* 2015, 8: 34-58.
3. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2011, 36: 56-68.
4. Black DW, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *J Clin Psychiatry* 1999, 60(12): 839-44.
5. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev* 2007, 33(3): 275-81.
6. McElroy JC, Hendrickson AR, Townsend AM, DeMarie SM. Dispositional factors in internet use: Personality versus cognitive style. *MIS Q* 2007, 31(4): 809-20.
7. Anderson LM. Myspace Use as a Potentially Dysfunctional Internet Behavior. Faculty of the Graduate School, Department of Psychology. Yüksek Lisans tezi, Texas: The University of Texas at El Paso, 2008.
8. Xiuqin H, Huimin Z, Mengchen L, Jinan W, Ying Z, Ran T. Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010, 13(3): 401-6.
9. Kim J, LaRose R, Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychol Behav* 2009, 12(4): 451-5.
10. Morahan-Martin J, Schumacher P. Loneliness and social uses of the internet. *Comput Human Behav* 2003, 19(6): 659-71.

11. Tamer Gencer Z, Daşlı Y. Öğrencilerin profillerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir inceleme. *e-GIFDER* 2019, 7(2): 1189-213.
12. Young KS, De Abreu CN. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2010: 1-314.
13. Perdeu L. *Internet Addiction*. Minnesota, Abdo Publishing, 2014: 1-114.
14. Olle DA, Westcott JR. *Video Game Addiction*. Dulles, Stylus Publishing, 2018: 1-116.
15. Zou Z, Wang H, d'Oleire Uquillas F, Wang X, Ding J, Chen H. Definition of Substance and Non-substance Addiction. In: Zhang X, Shi J and Tao R (eds). *Substance and Non-substance Addiction*. Singapore, Springer Singapore, 2017: 21-41.
16. APA. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DMS-5)*. Washington, London, American Psychiatric Publishing, 2013: 1-992.
17. Şahin C and Günüş S. Davranışsal bağımlılığa ve teknoloji bağımlılığına genel bir bakış. In: Şahin C and Günüş S, (eds.). *Teknoloji Bağımlılıkları*. Ankara, Nobel, 2020: 1-26.
18. Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav* 2005, 8(1): 39-51.
19. Griffiths M. Gambling on the internet: A brief note. *J Gambl Stud* 1996, 12(4): 471-4.
20. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2010, 36(5): 233-41.
21. Caplan SE. Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 2002, 18(5): 553-75.
22. Young KS. What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. *105th annual conference of the American Psychological Association* Chicago, 1997: 12-30.

23. Grohol J. Internet Addiction Guide, <https://web.archive.org/web/20160323074848/http://psychcentral.com/netaddiction/> Son Erişim Tarihi 10 Mayıs 2022.
24. Suler JR. To get what you need: Healthy and pathological internet use. *Cyberpsychol Behav* 1999, 2(5): 385-93.
25. Gámez-Guadix M, Calvete E, Orue I, Las Hayas C. Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addict Behav* 2015, 40: 109-14.
26. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep* 1996, 79(3): 899-902.
27. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck Jr PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 2000, 57: 267-72.
28. Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction* 2010, 105(3): 556-64.
29. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi* 2016, 6(3): 235-47.
30. Alrobai A, Algashami A, Dogan H, Corner T, Phalp K, Ali R. COPE. er method: combating digital addiction via online peer support groups. *Int J Environ Res Public Health* 2019, 16: 1-39.
31. Griffiths M. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 2005, 10(4): 191-7.
32. Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. The Digital Addiction Scale for Children: Development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2019, 22(12): 771-8.
33. Beard KW. Internet addiction in children and adolescents. In: Price HO(eds). *Internet Addiction*, New York, Nova Science Publishers 2011, 95-111.
34. Shaw M, Black DW. Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs* 2008, 22(5): 353-66.
35. Goldberg I. Internet addiction disorder, <https://aeps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc> Son Erişim Tarihi 16 Mayıs 2022.

36. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması: 2021, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi-2021-41132> Son Erişim Tarihi 16 Mayıs 2022.
37. Aksoy ME. A qualitative study on the reasons for social media addiction. *EU-JER* 2018, 7(4): 861-5.
38. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology (Brno)* 2019, 13(1): 1-17.
39. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction- A review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health* 2011, 8(9): 3528-52.
40. Cha S-S, Seo B-K. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychol Open* 2018, 5(1): 1-15.
41. Şanlı ME. Ergenlerin Akran İlişkilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2018.
42. Divan HA, Kheifets L, Obel C, Olsen J. Cell phone use and behavioural problems in young children. *J Epidemiol Community Health* 2012, 66(6): 524-9.
43. Oulasvirta A, Rattenbury T, Ma L, Raita E. Habits make smartphone use more pervasive. *Pers Ubiquitous Comput* 2012, 16(1): 105-14.
44. Thomée S, Härenstam A, Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Pub Health* 2011, 11(1): 66-76.
45. Torrecillas L. Mobile phone addiction in teenagers may cause severe psychological disorder. *Med Stud* 2007, 14(3): 11-3.
46. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol* 2009, 12(1): 77-95.

47. Petry NM, Rehbein F, Gentile DA, Lemment JS, Rumpf HJ, Mößle T, Bishof G, Tao R, Fung DSS, Borges G, Auriacombe M, Ibanez AG, Tam P, O'Brien CP. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction* 2014, 109(9): 1399-406.
48. Li H, Wang S. The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2013, 35(9): 1468-75.
49. Ekinici NE, Ustun UD, Ozer O. An investigation of the relationship between digital game addiction, gender and regular sport participation. *J Educ Cult Soc* 2016, 7(2): 298-303.
50. Kuss DJ, Griffiths MD. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *J Behav Addict* 2012, 1(1): 3-22.
51. Chang E, Kim B. School and individual factors on game addiction: A multilevel analysis. *Int J Psychol* 2020, 55(5): 822-31.
52. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci* 2012, 2(3): 347-74.
53. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res* 2018, 164: 149-57.
54. Lui DPY, Szeto GPY, Jones AYM. The pattern of electronic game use and related bodily discomfort in Hong Kong primary school children. *Comput Educ* 2011, 57(2): 1665-74.
55. Kwon J-H, Chung C-S, Lee J. The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Ment Health J* 2011, 47(1): 113-21.
56. Aboujaoude E, Gega L. Editorial Perspective: Missing the forest for the trees—how the focus on digital addiction and gaming diverted attention away from wider online risks. *Child Adolesc Ment Health* 2021, 26(4): 369-71.
57. Starcevic V, Berle D, Porter G, Fenech P. Problem video game use and dimensions of psychopathology. *Int J Ment Health Addict* 2011, 9(3): 248-56.

58. Ko C-H, Yen J-Y, Liu S-C, Huang C-F, Yen C-F. The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *J Adolesc Health* 2009, 44(6): 598-605.
59. Schutten D, Stokes KA, Arnell KM. I want to media multitask and I want to do it now: Individual differences in media multitasking predict delay of gratification and system-1 thinking. *Cogn Res Princ Implic* 2017, 2(9): 1-10.
60. Pea R, Nass C, Meheula L, Rance M, Kumar A, Bamford H, Nass M, Simha A, Stillerman B, Yang S, Zhou M. Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Dev Psychol* 2012, 48(2): 327-36.
61. Boniel-Nissim M, Tabak I, Mazur J, Borracciona A, Brooks F, Gommans R, van der Sluijs W, Zsiros E, Craig W, Harel-Fisch Y, Finne E. Supportive communication with parents moderates the negative effects of electronic media use on life satisfaction during adolescence. *Int J Public Health* 2015, 60(2): 189-98.
62. Wu XS, Zhang ZH, Zhao F, Wang WJ, Li YF, Bi L, Qian ZZ, Lu SS, Feng F, Hu CY, Gong FF, Sun YH. Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *J Adolesc* 2016, 52: 103-11.
63. Aziz N, Nordin MJ, Abdulkadir SJ, Salih MMM. Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics (Basel)* 2021, 10(9): 1-18.
64. Lin M-P, Wu JY-W, You J, Hu W-H, Yen C-F. Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *J Adolesc* 2018, 62: 38-46.
65. Mo PKH, Chan VWY, Chan SW, Lau JTF. The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addict Behav* 2018, 82: 86-93.
66. Chang S-L, Chen C-Y. An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. *Asian J Health Info Sci* 2008, 3: 38-51.

67. Shek DT, Tang VM, Lo C. Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: Assessment, profiles, and psychosocial correlates. *The Scientific World Journal* 2008, 8: 776-87.
68. Whang LS-M, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2003, 6(2): 143-50.
69. Ahmadi K, Saghafi A. Psychosocial profile of Iranian adolescents' internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013, 16: 543-8.
70. Servidio R. Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Comput Human Behav* 2014, 35: 85-92.
71. Çobanoğlu A, Bahadır Yılmaz E, Kiziltan B. The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study. *Perspect Psychiatr Care* 2021, 57: 1727-34.
72. Işıkoğlu N, Erol A, Atan A, Aytekin S. A qualitative case study about overuse of digital play at home. *Curr Psychol* 2021, 1-11.
73. Gökçearslan Ş, Uluyol Ç, Şahin S. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Child Youth Serv Rev* 2018, 91: 47-54.
74. Liu C, Ma J. Social support through online social networking sites and addiction among college students: The mediating roles of fear of missing out and problematic smartphone use. *Curr Psychol* 2020, 39: 1892-9.
75. Ekinci NE, Yalcin I, Ayhan C. Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World J Educ* 2019, 9(1): 20-7.
76. Jeong EJ, Kim DJ, Lee DM and Lee HR. A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. 2016 49th *Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)* IEEE, 2016: 3769-80.
77. Kaymak B and Hergüner G. The relation between digital game addictions of high school students and their levels of loneliness. *J Recreation Sport* 2021, 10(4): 1-11.

78. Şahin M, Keskin S, Yurdugül H. Impact of family support and perception of loneliness on game addiction analysis of a mediation and moderation. *Int J Game Based Learn* 2019, 9(4): 15-30.
79. Batıgün AD, Hasta D. İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2010, 11: 213-9.
80. Greene JC, Caracelli VJ, Graham WF. Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educ Eval Policy Anal* 1989, 11(3): 255-74.
81. Creswell JW, Clark VLP. *Designing and conducting mixed methods research*, 3. Baskı. Sage publications, 2017: 1-520.
82. Yıldırım A, Şimşek H. Nitel Araştırma Yöntemleri, <https://sistem.nevsehir.edu.tr/bizdosyalar/819afc7b9d1023a97638107a648e935d/nitel%20ara%C5%9Ft%C4%B1rma%20y%C3%B6ntemleri.docx> Son Erişim Tarihi 18 Mayıs 2022.
83. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. Örneklem yöntemleri, <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> Son Erişim Tarihi 18 Mayıs 2022.
84. Kılıç S. Örneklem Yöntemleri. *J Mood Disord* 2013, 3(1): 44-6.
85. Polat G. Nitel Araştırma Süreci Ve Örneklem Seçimi, https://itunesu-assets.itunes.apple.com/itunes-assets/CobaltPublic/v4/4e/8d/8e/4e8d8e0e-9ad3-0d98-d5ee-3cc672197ab6/324-7001865154679894501-4._nite.pdf Son Erişim Tarihi 18 Mayıs 2022.
86. Güvenir T, Özbek A, Baykara B, Arkar H, Şentürk B, İncekaş S. Güçler ve Güçlükler Anketi'nin (GGA) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Turk J Child Adolesc Ment Health* 2008, 15(2): 65-74.
87. Kaya A. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *EJER* 2005, 19: 220-37.
88. Hazar Z, Hazar M. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *J Hum Sci* 2017, 14(1): 203-16.

89. Schulz van Endert T. Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PloS One* 2021, 16(6): 1-12.
90. Seçer İ. *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları*, 2. Baskı. Ankara, Anı yayıncılık, 2015: 1-158.
91. Akgül A. *Faktör analizi. tıbbi araştırmalarda istatistiksel analiz teknikleri SPSS uygulamaları*, 2. Baskı. Ankara, Emek Ofset Ltd., 2005: 441.
92. Jondeau E, Rockinger M. Conditional volatility, skewness, and kurtosis: Existence, persistence, and comovements. *J Econ Dyn Control* 2003, 27(10): 1699-737.
93. Hair JF, Anderson RE, Babin BJ, Black WC. *Multivariate data analysis: A global perspective*, 7. Baskı. NJ, Upper Saddle River: Pearson, 2010:1-800.
94. Coombs WN, Schroeder HE. Generalized locus of control: An analysis of factor analytic data. *Pers Individ Dif* 1988, 9(1): 79-85.
95. Simsek OF. *Yapısal esitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*, Ankara, Ekinoks Yayınları, 2007:14
96. Bentler PM. Comparative fit indexes in structural models. *Psychol Bull* 1990, 107(2): 238-246.
97. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *MPR-online* 2003, 8(2): 23-74.
98. Kline RB. Software review: Software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. *J Psychoeduc Assess* 1998, 16(4): 343-64.
99. Türnüklü A. Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi* 2000, 24: 543-59.
100. Baltacı A. Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *AEÜSBED* 2019, 5(2): 368-88.
101. Hair JF, Ringle CM, Sarstedt M. PLS-SEM: Indeed a silver bullet. *J Mark Theory Pract* 2011, 19(2): 139-52.

102. Cho S-M, Sung M-J, Shin K-M, Lim KY, Shin Y-M. Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents? *Child Psychiatry Hum Dev* 2013, 44(4): 549-55.
103. Şaşmaz T, Öner S, Kurt AÖ, Yapıcı G, Ertekin Yazıcı A, Buğdaycı R, Şiş M. Prevalence and risk factors of internet addiction in high school students. *Eur J Public Health* 2014, 24(1): 15-20.
104. Cheng C, Li AY-l. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2014, 17(12): 755-60.
105. Yücel N. Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2009.
106. Lee BW, Stapinski LA. Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *J Anxiety Disord* 2012, 26(1): 197-205.
107. Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychol Behav* 2004, 7(5): 559-70.
108. Milani L, Osualdella D, Di Blasio P. Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *Cyberpsychol Behav* 2009, 12(6): 681-4.
109. Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychol Behav* 2007, 10(2): 234-42.
110. Whitlock JL, Powers JL, Eckenrode J. The virtual cutting edge: The internet and adolescent self-injury. *Dev Psychol* 2006, 42(3): 407-17.
111. Montague M, Cavendish W, Enders C, Dietz S. Interpersonal relationships and the development of behavior problems in adolescents in urban schools: A longitudinal study. *J Youth Adolesc* 2010, 39(6): 646-57.
112. Topçu E. 14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi 2020.

113. Oktay B, Durak Batigün A. Aleksitimi: Bağlanma, benlik algisi, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları* 2014, 17(33): 31-40.
114. Gu M. A Study of Adolescents' Internet Use and Internet Addiction in Shanghai, China: Implications for Social Work Practice. Graduate School, Division of Social Work. Doktora tezi, Hong Kong: Chinese University of Hong Kong, 2013.
115. Yalın Ş, Özbek A, Güvenir T, Baydur H. The advanced psychometric properties of Turkish Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Turk J Child Adolesc Ment Health* 2013, 20: 23-32.
116. Yavuz M, Önal Sönmez A, Arslandoğdu S, Aksoy YG, Yentürk Z. Akran zorbalığının, aleksitimi, üst biliş ve eşlik eden ruhsal sorunlar ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bil Derg* 2020, 11(2): 257-63.
117. Woodhouse SS, Dykas MJ, Cassidy J. Loneliness and peer relations in adolescence. *Soc Dev* 2012, 21(2): 273-93.
118. Kırık AM. Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: Nitel bir araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2014, 3(1): 337-47.
119. Asher SR, Paquette JA. Loneliness and peer relations in childhood. *Curr Dir Psychol Sci* 2003, 12(3): 75-8.
120. Seepersad SS. Analysis of the Relationship Between Loneliness, Coping Strategies and the Internet. Human Development and Family Studies. Yüksek Lisans tezi, Illinois: University of Illinois at Urbana-Champaign, 2001.
121. Yıldırım Budak B. Kaygı Bozukluğu Tanısı Olan Ergenlerde Davranış Problemleri ile Empatik Yanıtlılığın ve Duygu Tanımanın İlişkisi. Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı. Tıpta Uzmanlık tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2018.
122. Bilen BM. Psikopatolojik Belirtilerin; Kişilerarası İlişki Tarzları ve Temel Kişilik Tipleri Yönünden İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi, 2019.
123. Karaca S, Gök C, Kalay E, Başbuğ M, Hekim M, Onan N, Ünsan Barlas G. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clin Exp Health Sci* 2016, 6(1): 14-9.

124. Kim K, Ryu E, Chon M-Y, Yeun E-J, Choi S-Y, Seo J-S, Nam B-W. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2006, 43(2): 185-92.
125. Kim J, Kim K. The relationship of psychological variances and internet addiction tendency, cyber-related delinquency in adolescence. *J Adolesc Welfare* 2003, 5(1): 85-97.
126. Morgan C, Cotten SR. The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyberpsychol Behav* 2003, 6(2): 133-42.
127. Doğrusever C. Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2015.
128. Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2004, 7(3): 333-48.
129. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, Yune SK, Kim SJ, Hwang J, Chung A, Sung YH, Lyoo IK. Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry Clin Neurosci* 2004, 58(5): 487-94.
130. Hodgins JB, Cole J, Boldizar J. Peer-based differences among boys with ADHD. *J Clin Child Psychol* 2000, 29(3): 443-52.
131. Carpenter Rich E, Loo SK, Yang M, Dang J, Smalley SL. Social functioning difficulties in ADHD: Association with PDD risk. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2009, 14(3): 329-44.
132. Stickley A, Koyanagi A, Takahashi H, Ruchkin V, Kamio Y. Attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and loneliness among adults in the general population. *Res Dev Disabil* 2017, 62: 115-23.
133. Das D, Cherbuin N, Butterworth P, Anstey KJ, Eastaer S. A population-based study of attention deficit/hyperactivity disorder symptoms and associated impairment in middle-aged adults. *PloS One* 2012, 7(2): 1-9.

134. Brod M, Schmitt E, Goodwin M, Hodgkins P, Niebler G. ADHD burden of illness in older adults: A life course perspective. *Qual Life Res* 2012, 21(5): 795-9.
135. de Minzi MCR, Sacchi C. Adolescent loneliness assessment. *Adolescence* 2004, 39: 701-9.
136. Köse N. Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2015, 2(4): 1-6.
137. Ayyıldız D. Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı, Davranışsal-Duygusal Sorunlar ve Olumsuz Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2021.
138. Aras E. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkisi ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çeşitli Demografikler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Teknolojileri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2021.
139. Genç Y, Durğun A, Kara HZ, Çakır R. İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi* 2018, 13(2): 301-36.
140. Hazar Z. Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.
141. Taş İ, Eker H, Anlı G. Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *OJTAC* 2014, 1(2): 37-57.
142. Eravci Özcan T. Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba ve Öğretmen Akademik Katılımı ile Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkide Akıllı Telefon Bağımlılığının Rolü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2020.

143. Özçelik Demir A. Altıncı ve Yedinci Sınıf Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Becerileri ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2021.
144. Arslan A. Ortaokul Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı ile Sorumluluk Duygusu Davranışı ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021.
145. Özdemir M. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Eğilimleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2021.
146. Pekel F. Ortaokul Öğrencilerinde Görülen İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Anne Baba Tutumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2019.
147. Tilki M. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2021.
148. Keskin B. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2019.
149. Gunuc S, Dogan A. The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Comput Human Behav* 2013, 29(6): 2197-207.
150. Hasan AA-H. Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse Educ Today* 2019, 81: 78-82.

151. Çan G, Günüş S, Topbaş M, Beyhun NE, Şahin K, Somuncu BP. The examining of internet addiction and its related factors in children aged 6-18 years. *Sakarya Med J* 2021, 11(2): 420-33.
152. Hong E, Ryu J. Effects of practical hobbies on children's device usage and media addiction in Korea. *J Hum Behav Soc Environ* 2021: 1-7.
153. Nie NH, Hillygus DS. The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings. *It & Society* 2002, 1(1): 1-20.
154. İnan T. Medya okuryazarlığı: Ortaokul öğrencilerinin ebeveynlerinin televizyon ve internete ilişkin tutum ve davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2014, 7(35): 813-30.
155. Türkarıslan N. Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Aile ve Toplum* 2007, 11(3): 99-108.
156. Tümkaya S, Çelik M, Aybek B. Ergenlerin kişilerarası ilişkilerini etkileyen sosyal yaşantı değişkenlerinin incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010, 24: 163-78.
157. Özmen M. Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Yordanması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi, Balıkesir: Pamukkale Üniversitesi, 2019.
158. Çizmeci E. No time for reading, addicted to scrolling: The relationship between smartphone addiction and reading attitudes of Turkish youth. *Intermedia International E-journal* 2017, 4(7): 290-302.
159. Gezgin DM, Gurbuz F, Barburoglu Y. Undistracted reading, not more or less: The relationship between high school students' risk of smartphone addiction and their reading habits *Technol Knowl Learn*, 2021: 1-17.
160. Dalamaria T, Pinto WdJ, Farias EdS, Souza OFd. Internet addiction among adolescents in a Western Brazilian Amazonian city. *Rev Paul Pediatr* 2020, 39: 1-6.
161. Yıldırım İ. Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *EJER* 2004, 17: 221-36.
162. Kıran Esen B, Gündoğdu M. The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *IJERs* 2010, 2(1): 29-36.

163. Gültekin M, Aydemir H. İlkokul ve ortaokul son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Adıyaman ili örneği) *JRES*, 2021; 8(1): 103-21.
164. Kim J-Y, Sung D-G. Relationship between the practice of physical activity guideline for adolescents and smartphone problem experience. *J Korean Converg Soc* 2020, 11(6): 215-25.
165. Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C, Lee SK, Loutfi J, Lee JK, Atallah M. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Comput Human Behav* 2008, 24(6): 3027-44.
166. Koca Büyükgebiz E, Tonca MZ. İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış Dergisi* 2020, 4(1): 77-103.
167. Adorjan M, Ricciardelli R, Saleh T. Parental Technology Governance: Teenagers’ understandings and responses to parental digital mediation. *QSR* 2022, 18(2): 112-30.
168. Carter M, Moore K, Mavoa J, Gaspard L, Horst H. Children’s perspectives and attitudes towards Fortnite ‘addiction’. *Media Int Aust* 2020, 176(1): 138-51.
169. Kayhan Tetik B, Kayhan D, Sertkaya S, Sandikci KB. Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pak J Med Sci* 2018, 34(2): 482-6.
170. Smahel D, Wright MF, Cernikova M. The impact of digital media on health: children’s perspectives. *Int J Public Health* 2015, 60(2): 131-7.
171. Murali V, George S. Lost online: an overview of internet addiction. *Adv Psychiatr Treat* 2007, 13(1): 24-30.
172. Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment”:“Innovations in Clinical Practice: A Source Book”. In: VandeCreek L and Jackson TL (eds). *Innovations in Clinical Practice*. Sarasota, Professional Resource Press, 1999: 19-31.
173. Chou C. Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: An online interview study. *Cyberpsychol Behav* 2001, 4(5): 573-85.

174. Baltacı Ö, Akbulut ÖF, Zafer R. COVID-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *KAEÜ Sağıl Bil Derg* 2020, 1(3): 126-40.
175. Yalçın S, Bertiz Y. Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *BEST Dergi* 2019, 3(1): 27-34.
176. Sinkkonen H-M, Puhakka H, Meriläinen M. Internet use and addiction among Finnish adolescents (15–19 years). *J Adolesc* 2014, 37(2): 123-31.
177. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *J Commun* 2001, 51(2): 366-82.
178. Lee S-J, Chae Y-G. Children's Internet use in a family context: Influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychol Behav* 2007, 10(5): 640-4.
179. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health* 2012, 57(2): 437-41.
180. Cheung LM, Wong WS. The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross- sectional analysis. *J Sleep Res* 2011(2), 20: 311-7.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı



EK-2. MEB İzni



EK-3. Aydınlatılmış Onam



EK-4. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Ortaokul öğrencilerine yönelik “Dijital Bağımlılık Eğilimi Olan Ortaokul Öğrencilerinin Profiline Çıkarılması” amacı ile yapılan bu çalışma Prof. Dr. Hatice Birgül CUMURCU danışmanlığında yürütülen bir doktora tez çalışmasıdır. Çalışma gönüllülük esasına dayanmakta olup, dolduracağınız formun sonuçları sadece bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Bu nedenle soruları samimiyetle, ictenlikle yanıtlamanız rica olunur.

Katılımınız için teşekkürler
Öğr.Gör. Cihangir KAÇMAZ

DEMOGRAFIK BİLGİLER

Cinsiyetiniz: kız () erkek ()

Doğum Yılı:

Sınıf düzeyiniz: 6.sınıf (), 7.sınıf (), 8.sınıf ()

Okulunuzun Adı:

Siz dahil toplam kardeş sayınız:

Kaçıncı çocuksunuz:

Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? (Astım, diyabet, kansızlık, epilepsi, böbrek yetmezliği vb.)
Evet (), Hayır ()

Aile Türünüz: Çekirdek Aile (), Geniş Aile (), Tek Ebeveynli Aile ()

Ailenizde sizinle yaşayan engelli bir birey var mı?: Evet (), Hayır ()

Anne Baba birliktelik durumu: Birlikte (), Ayrı ()

Anne: Sağ () Vefat Etmiş ()

Baba: Sağ () Vefat Etmiş ()

Annenizin size karşı davranışlarını nasıl değerlendirirsiniz?

Koruyucu/Kollayıcı (), Otoriter/Baskıcı (), İlgisiz ve kayıtsız tutum (), İlgili ve Hoşgörülü ()

Babanızın size karşı davranışlarını nasıl değerlendirirsiniz?

Koruyucu/Kollayıcı (), Otoriter/Baskıcı (), İlgisiz ve kayıtsız tutum (), İlgili ve Hoşgörülü ()

Ailenizin ekonomik gelir düzeyi nedir? Düşük gelir (), Orta Gelir (), Yüksek Gelir ()

Annenizin eğitim durumu nedir? Okur-Yazar değil (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise ()
Üniversite (), Yüksek lisans ya da Doktora ()

Annenizin eğitim durumu nedir? Okur-Yazar değil (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise ()
Üniversite (), Yüksek lisans ya da Doktora ()

Aşağıdaki dijital cihazlardan hangilerini kullanıyorsunuz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Cep telefonu () Bilgisayar/ Laptop () Tablet/ Ipad () Playstation/Xbox () Hiçbiri ()

Dijital araçlarınızı kullanım sıklığınızı işaretleyiniz?

Hafta içi: Az (), Orta (), Çok ()

Hafta Sonu: Az (), Orta (), Çok ()

Gün içinde dijital araçları kullanım sürenizi lütfen aşağıya işaretleyiniz:

Hafta İçi : Hiç () 0-1 saat () 1-3 saat () 3-5 saat () 5-9 saat () 9 saat ve üzeri ()

Hafta Sonu : Hiç () 0-1 saat () 1-3 saat () 3-5 saat () 5-9 saat () 9 saat ve üzeri ()

Dijital araçları hangi amaçla kullanırsınız? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Bilgi edinme ve araştırma yapmak için ()

İletişim için (mesajlaşma, konuşma, e-mail vb.) ()

Eğlence için (video izlemek, film seyretmek, müzik dinlemek vb.) ()

Oyun oynamak için ()

Herhangi bir sanat faaliyetiyle uğraşıyor musunuz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Hayır, uğraşmıyorum (), Resim (), Müzik (), Tiyatro-Bale (), Fotoğrafçılık ()

Diğer (Belirtiniz)

Derslerinizdeki başarı durumunuzu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yüksek düzeyde başarılı (), Orta düzeyde başarılı (), Düşük düzeyde başarılı ()

Boş zamanlarınızı nasıl geçirirsiniz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Arkadaşlarımla (), Kitap okuyarak (), Dijital ortamda (), Spor yaparak (), Ailemle (),

Diğer (Belirtiniz)

Boş zamanlarınızda ne sıklıkla kitap okursunuz?

Hiç (), Her gün (), Haftada bir (), Ayda bir (), Yılda bir ()

Yakın arkadaşlarınızla genellikle nasıl iletişim kurarsınız? Yalnızca bir sıklık işaretleyiniz.

Yüz yüze (), Telefonla konuşarak (), Mesaj yoluyla ()

Yakın arkadaşlarınızla görüşmelerinizin içeriğinde en çok yer bulan konu nedir? Yalnızca bir sıklık işaretleyiniz.

Spor aktiviteleri (), Dijital Oyunlar (), Diğer arkadaşlar hakkında (), Sanatçılar-Fenomenler (), Teknoloji (), Okul (), Diğer (Belirtiniz)

Sıkıntılarınızı en çok kiminle paylaşırsınız? Yalnızca bir sıklık işaretleyiniz.

Ailemle (), Arkadaşlarımla (), Öğretmenlerimle (), Hiç Kimseyle ()

Amatör veya profesyonel bir sporla ilgileniyor musunuz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Hayır, ilgilenmiyorum (), Takım Sporları (), Okul Kulüplerine katılmak (), Koşmak (),

Bisiklet sürmek (), Diğer (Belirtiniz).....

EK-5. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği

Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği

AÇIKLAMA: Sevgili öğrenciler aşağıda çocukların bazı durumlara ilişkin düşüncelerini ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak o durumun size ne kadar uyduğunu düşünün ve kararınıza en uygun seçeneğin içine çarpı koyarak düşüncenizi belirtin. Cevaplarınızın kimseye paylaşılmayacağından emin olun. Bu anketin sizin okul çalışmalarınızla bir ilgisi yoktur. Sizden düşüncelerinizi içten bir şekilde ifade etmeniz beklenmektedir. Lütfen soruları cevaplarken aşağıdaki yönergeleri dikkate alınız: 1- "Cihazım" denildiğinde kastedilen: PlayStation, Xbox, laptop, bilgisayar, tablet, ipad, akıllı telefon gibi cihazlar 2- "Cihaz kullanma" denildiğinde kastedilen: sosyal medya kullanımı (YouTube, Instagram, Snapchat, WhatsApp gibi) ve/veya video oyunları oynamak vb. 3- Lütfen son 6 ay boyunca cihazınızı veya cihazlarınızı kullanmanızla ilgili olan kelimenin bulunduğu kutucuğa çarpı atınız. Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır		(1) Asla	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Çoğunlukla	(5) Her zaman
1	Okulda olmadığım zamanlarda vaktimin çoğunu cihazımı kullanarak geçiririm.					
2	Cihazımı kullanırken daha fazla zaman harcama ihtiyacı hissediyorum.					
3	Cihazımı kullanamadığımda kendimi gergin hissedirim.					
4	Cihazımı kullanırken geçirdiğim zaman konusunda aileme yalan söylerim.					
5	Cihazımı kullanmak sorunlarımı unutmama yardımcı olur.					
6	Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için ailemle vakit geçirmiyorum.					
7	Cihazımla gitgide daha fazla zaman geçiriyorum.					
8	Cihazımı bırakmam gerektiğini söylediklerinde moralm bozulur/sinirlenirim.					
9	Ailem cihazımı kullanmamı durdurmaya ya da sınırlandırmaya çalışıyorlar ama başaramıyorlar.					
10	Cihazımı kullandığımdan dolayı daha az uyuyorum.					
11	Cihazım yanımda olmadığı zamanlarda cihazımla neler yapacağımı düşünürüm (video oyunları, sosyal medya, mesajlaşma, vb.)					
12	Cihazımı kullanamadığımda hayal kırıklığına uğrarım (kötü hissedirim).					
13	Cihazımı kullanırken geçirdiğim zaman konusunda ailemle sorun yaşarım.					
14	Hayatımdaki en önemli şey cihazımı kullanmaktır.					
15	Cihazımı kullanmak başka şeyler yapmaktan daha eğlencelidir.					
16	Cihazımı kullanırken ne yaptığımı konusunda aileme yalan söylerim.					
17	Cihaz kullanımı kontrol edemiyorum.					
18	Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için hobilerime ya da diğer etkinliklere olan ilgimi kaybettim.					
19	Cihazımı kullanmayı bıraktığımda çok zaman geçmeden tekrar kullanmaya başlarım.					
20	Ödevlerimi veya önemli bir şeyleri yaparken cihazımı kontrol ederim.					
21	Cihazımı kullanmayı bırakmam istendiğinde hayal kırıklığına uğrarım (kötü hissedirim).					
22	Ailem cihazı kullanmayı bırakmamı söylediklerinde onlarla tartışırım.					
23	Cihazımla ilgili şeyler için çok fazla para harcarım.					
24	Kötü hissettiğimde cihazımı kullanmak beni daha iyi hissettirir.					
25	Okuldaki notlarım gittikçe düşmesine rağmen cihazımı kullanmaya devam ediyorum.					

EK-6. Güçler Güçlükler Anketi

GÜÇLER VE GÜÇLÜKLER ANKETİ (SDQ-Tur)

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz. Kesinlikle emin olamasanız ya da size anlamsız görünse de elinizden geldiğince tüm cümleleri yanıtlamanız bize yardımcı olacaktır. Lütfen yanıtlarınızı son 6 ay içindeki durumunuzu göz önüne alarak veriniz.

	Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
1 İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.	☐	☐	☐
2 Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.	☐	☐	☐
3 Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	☐	☐	☐
4 Genellikle başkalarıyla paylaşırım (Örn. Yiyeceklerimi, oyunlarımı, kalemimi v.s.).	☐	☐	☐
5 Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.	☐	☐	☐
6 Genellikle kendi başımayım. Genelde yalnız oynarım ya da başkalarıyla birlikte olmaktan kaçınırım.	☐	☐	☐
7 Genellikle bana söyleneni yaparım.	☐	☐	☐
8 Çok endişelenirim.	☐	☐	☐
9 Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	☐	☐	☐
10 Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.	☐	☐	☐
11 En az bir yakın arkadaşım var.	☐	☐	☐
12 Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	☐	☐	☐
13 Sıkça mutsuz, kederli yada ağlamaklıyım.	☐	☐	☐
14 Yaşıtlarım genelde beni sever.	☐	☐	☐
15 Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	☐	☐	☐
16 Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	☐	☐	☐
17 Kendimden küçüklere iyi davranırım.	☐	☐	☐
18 Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.	☐	☐	☐
19 Diğer çocuklar ya da gençler bana takarlar ya da benimle alay ederler.	☐	☐	☐
20 Sıkça başkalarına (anne baba, öğretmen, çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.	☐	☐	☐
21 Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	☐	☐	☐
22 Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.	☐	☐	☐
23 Erişkinlerle yaşıtlarımdan daha iyi geçinirim.	☐	☐	☐
24 Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	☐	☐	☐
25 Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.	☐	☐	☐

Tarih :

Yardımmız için teşekkür ederiz

© Robert Goodman, 2005

EK-7. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği

(ÇOTYÖ 5-8)

AÇIKLAMA: Sevgili öğrenciler aşağıda çocukların bazı durumlara ilişkin düşüncelerini ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak o durumun size ne kadar uyduğunu düşünün ve kararınıza en uygun seçeneğin içine çarpı koyarak düşüncenizi belirtin. Cevaplarınızın kimseyle paylaşılmayacağından emin olun. Bu anketin sizin okul çalışmalarınızla bir ilgisi yoktur. Sizden düşüncelerinizi içten bir şekilde ifade etmeniz beklenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplamaya çalışın		(5) Her zaman doğru	(4) Çoğunlukla doğru	(3) Bazen doğru	(2) Doğru değil	(1) Hiç doğru değil
1	Kitap okunmayı severim					
2	Sınıfta konuşabileceğim kimse yok					
3	Sınıftaki diğer çocuklarla uyumlu bir şekilde çalışırım.					
4	Televizyonu çok izlerim					
5	Benim için okulda yeni arkadaşlar edinmek zordur.					
6	Okulu seviyorum.					
7	Sınıfta birçok arkadaşım var.					
8	Okulda kendimi yalnız hissediyorum.					
9	Birine ihtiyaç duyduğunda sınıfta bir arkadaş bulabilirim.					
10	Spor yapmayı severim					
11	Okulda kimsenin beni sevmediğini düşünüyorum.					
12	Fen bilgisi derslerini severim.					
13	Okulda birlikte oynayabileceğim kimse yok.					
14	Müzik dinlemeyi severim.					
15	Sınıf arkadaşlarımla iyi geçinirim.					
16	Okulda arkadaşlarımla beni içlerine almadıklarını düşünüyorum.					
17	Okulda yardıma ihtiyaç duyduğunda yardım edecek hiç arkadaşım yok.					
18	Resim yapmayı ve boyamayı severim.					
19	Okuldaki çocuklarla iyi geçinemem.					
20	Okulda yalnızım.					
21	Arkadaşlarım tarafından oldukça sevilen biriyim.					
22	Satranç, dama, tavla gibi tahta üzerinde oynanan oyunları severim.					
23	Sınıfta hiç arkadaşım yok.					

EK-8. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği

AÇIKLAMA: Sevgili öğrenciler aşağıda çocukların bazı durumlara ilişkin düşüncelerini ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak sizin için en doğru ifadeyi işaretleyiniz.		(1) Hiç Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kararsızım	(4) Katılıyorum	(5) Tamamen Katılıyorum
1	Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır					
2	Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam					
3	Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim					
4	Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim					
5	Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim					
6	İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim					
7	Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim					
8	Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.					
9	Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.					
10	Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur					
11	Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur					
12	Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz					
13	Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım					
14	Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim					
15	Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur					
16	Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem					
17	Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz					
18	Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)					
19	Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur					
20	Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur					
21	Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir					
22	Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim					
23	Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediyim olur					
24	Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir					

EK-9. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Sayın katılımcı,

Yapmış olduğumuz araştırmada “Dijital Bağımlılık Eğilimi Olan Ortaokul Öğrencilerinin Profiline Çıkarılması” amaçlanmaktadır. Yapacağımız tüm görüşmelerdeki kişisel bilgileriniz saklı tutulacak ve hiç kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmaya sunacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Görüşmemiz yaklaşık olarak 25-30 dakika sürecektir. İzin verdiğiniz takdirde görüşmelerimiz ses kayıt cihazıyla kaydedilecektir.

Cinsiyet:

Sınıf:

Doğum yılınız:

Anne baba gelir durumu:

Kaç kardeşsiniz:

Kronik bir rahatsızlığınız var mı?:

Aile türünüz nedir?:

Annenizin eğitim durumu:

Babanızın eğitim durumu:

GÖRÜŞME SORULARI

1- Dijital araç kullanıyor musunuz? Cevabınız evetse, hangi dijital araçları kullanıyorsunuz?

• En çok hangi dijital aktiviteleri yaparsınız?

2-Dijital araçları kullanım sıklığınız nedir? Dijital araçları kullanımınız hafta içi hafta sonu ya da gece-gündüz farklılık gösteriyor mu?

• Cihazlarınızla daha fazla zaman geçirmek ister miydiniz? Bu araçlarla daha fazla vakit geçirmek için farklı yöntemler denediniz mi?

• Dijital araçlarınızı aşırı kullandığınız zamanlar oluyor mu? Oluyorsa bununla nasıl başa çıkıyorsunuz?

3- Dijital araçlar, günlük hayattaki sorumlularınızı ve günlük aktivitelerinizin yerini alıyor mu?

• Okulda olmadığınız zamanlarınızı nasıl geçirirsiniz?

4- Dijital araçları kullanma durumunuz/sıklığınız çevrenizdeki insanlarla ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

• Çevrenizdeki insanlar dijital araçları kullanımınız hakkında ne diyor?

• Aileniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz vb. kişiler dijital araçları kullanımınızdan şikâyet ediyor mu?

5- Dijital araç kullanımı sizi nasıl etkiliyor? Sizin için sorunlara sebep oluyor mu?

• Örneğin, dijital araç kullanımınız uyku düzeninizi bozuyor mu? Bu cihazları aşırı kullanımınız nedeniyle kendinizi yorgun hissediyor musunuz?

• Cihazlarınızla yaptığınız etkinlikler, olumsuz duyguları (örneğin, kaygı, yalnızlık, depresyon, sorunlarınızı unutmak) gidermenize yardımcı oluyor mu?

6- Dijital araçlarınızı kullanmadığınızda, kullanımınızı sınırlandırmaya çalıştığınızda veya kullanımınızı bırakmanız veya azaltmanız istendiğinde nasıl hissediyorsunuz?

• Bu durumla karşılaşırsanız kendinizi gergin, sinirli, huzursuz, hayal kırıklığına uğramış hisseder misiniz?

EK-10. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği İzin Maili



EK-11. Güçler Güçlükler Anketi İzin Maili



EK-12. Çocuklar için Yalnızlık Ölçeği İzin Maili



EK-13. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İzin Maili



EK-14. Öz Geçmiş

