



**ERGENLERDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI ile DİJİTAL
BAĞIMLILIK ve PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Dilan ALTÜN

Yüksek Lisans Tezi

Hemşirelik Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

Ağrı-2025

(Her Hakkı Saklıdır)

**T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI**

Dilan ALTÜN

**ERGENLERDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI ile
DİJİTAL BAĞIMLILIK ve PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN
JÜRİ ÜYELERİ
Doç. Dr. Eda GÜLBETEKİN
Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜLCAN**

AĞRI-2025

TEZ KABUL ve ONAY TUTANAĞI

ERGENLERDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI ile DİJİTAL BAĞIMLILIK ve PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN danışmanlığında, Dilan ALTÜN tarafından hazırlanan bu çalışma, 03/07/2025 tarihinde aşağıda isimleri belirtilen jüri tarafından değerlendirilmiş olup Hemşirelik Anabilim Dalı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak **oybirliği (3/3)** ile kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Burcu DEMİR
GÖKMEN

İmza :

Üye : Doç. Dr. Eda GÜLBETEKİN

İmza :

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜLCAN

İmza :

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve / numaralı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mehmet TEYFUR
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildiriş, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

TEZ BENZERLİK RAPORU

Benzerlik Oranlarına Dair Beyannamedir		
Öğrenci Adı Soyadı	Dilan ALTÜN	
Numarası	226052220	
Ana Bilim Dalı	Hemşirelik	
Bilim Dalı	Hemşirelik	
Programı	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı	
Danışman Unvanı Adı Soyadı	Doç. Dr. burcu DEMİR GÖKMEN	
Tez Başlığı	ERGENLERDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI ile DİJİTAL BAĞIMLILIK ve PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	
Bölümler	Turnitin Sonucu	En Yüksek Değer
Giriş	% 10	% 25
Kuramsal Temeller/Kavramsal Çerçeve	% 11	% 30
Materyal ve Yöntem	% 24	% 30
Araştırma Bulguları	% 19	% 20
Sonuç/Tartışma/Öneri	% 8	% 20
TEZ (GENEL)	% 14	% 25

24/07/2025

Yukarıda bilgileri yazılı tez çalışmasının benzerlik oranları Turnitin raporundan alındığı haliyle yazılmış olup tüm bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

İmza

Dilan ALTÜN

İmza

Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

TEZ ETİK-BİLDİRİM SAYFASI
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum **“Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

24/07/2025

Dilan ALTÜN

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Soruları.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1. Ergenlik Döneminde Gelişim Özellikleri.....	5
2.1.2. Ergenin En Çok Karşılaştığı Sağlık Riskleri.....	7
2.2. Bilişim Teknolojileri.....	8
2.2.1. Bilişim Teknolojileri Kavramı ve Tarihsel Seyri.....	8
2.2.2. Bilişim Teknolojilerinin Yaraları/Zararları.....	10
2.3. Bağımlılık	13
2.3.1. Kimyasal Bağımlılık	13
2.3.2. Davranışsal Bağımlılık.....	14
2.3.2.1. Dijital Bağımlılık	16
2.4. Ergenlik, Teknoloji Kullanımı ve Dijital Bağımlılık	26
2.5. Psikolojik Zihinlilik	29
2.5.1. Psikolojik Zihinlilik Kavramı ve Tarihsel Seyri	29
2.5.2. Psikolojik Zihinlilik Üzerine Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bazı Sonuçlar	32
2.6. Ergenlerde Bilinçsiz Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Dijital Bağımlılıkların Pediatri Hemşireliği Kapsamında Değerlendirilmesi	33
3. MATERYAL ve YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Planı	36
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	36
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
3.5. Veri Toplama Araçları	37
3.5.1. Tanıtıcı Bilgi Formu	37
3.5.2. Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ).....	37

3.5.3. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ)	38
3.5.4. Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ)	38
3.6. Verilerin Toplanması	39
3.7. Verilerin Analizi	39
3.8. Araştırmanın Etik Boyutu	40
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği	40
4. BULGULAR	42
5. TARTIŞMA	57
5.1. Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması	57
5.2. Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması.....	59
5.3. Ergenlerin Psikolojik Zihinlilik Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması.....	62
5.4. Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanımları ile Dijital Bağımlılıkları ve Psikolojik Zihinliliklerine Ait Sonuçların Tartışılması	64
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA	68
EKLER.....	97
ÖZGEÇMİŞ.....	112

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ERGENLERDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI ile DİJİTAL
BAĞIMLILIK ve PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Dilan ALTÜN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

Amaç: Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılan bu araştırma Ağrı ili Eleşkirt ilçesinde 15.03.2024-10.06.2024 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Eleşkirt ilçesindeki lise öğrencileri oluşturmuştur ve basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 310 lise öğrencisi de araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sürecinde veriler; Tanıtıcı Bilgi Formu, Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ), Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ) ve Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ) ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans (ANOVA), Pearson korelasyon analizleri ve Tukey post-hoc testi kullanılmıştır. Tüm bu analizlerde SPSS programından yararlanılmıştır. Analizlerde $p<0,05$ (%95 güven aralığı) anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular: Araştırmadaki ergenlerin %64,2'si kadındır, %85,5'inin akıllı telefonu, %70,6'sının sosyal medya hesabı vardır ve yaş ortalamaları $15,38\pm1,08$ 'dir. Ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımlarının, dijital bağımlılıklarının ve psikolojik zihinliliklerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmada ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları ile dijital bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmada ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile bilişim teknolojilerini kullanımları arasında bir ilişki yoktur. Ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile dijital bağımlılıkları arasında bir ilişki yoktur.

Sonuç: Ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları, teknolojik aygıtları ve uygulamaları kullanımları arttıkça dijital bağımlılıkları artmaktadır. Ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile bilişim teknolojilerini kullanımları ve dijital bağımlılıkları arasında bir ilişki bulunmadı. Ergenlerin psikolojik zihinliliklerini arttıracak ve bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalığı geliştirecek psikoeğitim programlarının düzenli aralıklarla yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişim, Dijital Bağımlılık, Ergen, Psikolojik Zihinlilik, Teknoloji.



ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF
INFORMATION TECHNOLOGIES IN ADOLESCENTS AND DIGITAL
ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL MENTALITY**

Dilan ALTÜN

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

Aim: This study aimed to examine the relationship between information technology use in adolescents and digital addiction and psychological mentality.

Material and Method: This study, which used the relational survey model to determine the relationship between variables, was conducted in the Eleşkirt district of Ağrı province between March 15, 2024, and June 10, 2024. The population of the study consisted of high school students in the Eleşkirt district. The sample of the study consisted of 310 high school students selected by a simple random sampling method. The study data were collected using the Introductory Information Form, Information Technology Usage Scale, Digital Addiction Scale for Adolescents, and Psychological Mentality Scale for Adolescents. Independent groups t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis, and Tukey post-hoc test were used in the analysis of the data. SPSS software was used in all analyses. Analyses were based on a $p < 0.05$ significance level.

Findings: Of the adolescents in the study, 64.2% were female, 85.5% had smartphones, 70.6% had social media accounts, and their mean age was 15.38 ± 1.08 . It was found that adolescents' use of information technologies, digital addiction, and psychological mentality were at a moderate level. A positive correlation was found between adolescents' use of information technologies and their digital addiction ($p < 0.05$). No correlation was found between adolescents' psychological mentality and their use of information technologies. No correlation was found between adolescents' psychological mentality and their digital addictions.

Conclusion: Adolescents' digital addiction increases as their use of information technologies, and technological devices and applications increases. No correlation was

found between adolescents' psychological mentality and their use of information technologies and digital addictions. Periodic psychoeducation programs that will increase adolescents' psychological mentality and raise awareness about the conscious use of technology are recommended.

Keywords: Adolescent, Digital Addiction, Informatics, Psychological Mentality, Technology.



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans öğrenciliğimin tez döneminde hoşgörüsü ile çalışmalarımdayanımda olan, benden bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, çalışmalarımın tamamlanabilmesi için bana her zaman her türlü desteği sunan çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN 'e teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca her türlü destekleriyle beni hiç yalnız bırakmayan aileme teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmada ufak da olsa katkısı olan herkese sonsuz teşekkürler.

24/07/2025

Dilan ALTÜN

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3. 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri	42
Tablo 4. 2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutlarından, Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarından, Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden Aldıkları Minimum, Maksimum ve Ortalama Puanların Dağılımı	44
Tablo 4. 3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	45
Tablo 4. 4. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	49
Tablo 4. 5. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4. 5. (Devam) Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4. 6. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutları, Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği Arasındaki İlişkileri Gösteren Bulgular55	

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Sekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 3. 1. Araştırma Planı	36

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde ergenler duygusal açıdan iniş çıkışlar yaşayabilmektedir (Gül ve Güneş, 2009). Yaşadıkları bu dalgalanmalar nedeni ile çeşitli sorunlarla karşılaşmakta ve bu sorunların üstesinden gelmek için akran gruplarına yönelebilmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020). Ergenlik çağıyla birlikte çocuklukta önemli bir konumda olan aile yerini akranlara bırakır. Teknoloji temelli iletişim uygulamaları, ergenlerin sosyal kabul görme ve akranları tarafından onaylanma beklentilerini karşılamada etkili olabilmektedir. Bu nedenle ergenler bilişim teknolojilerine yönelmektedir (Köse, 2015; Derin ve Bilge, 2016; Ektiricioğlu vd., 2020).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, ergenlerin yaşam biçimlerinde ve sosyal etkileşimlerinde önemli değişimlere yol açarak onların hayatlarını büyük ölçüde teknolojik dünyanın içine hapsedmektedir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Bu teknolojik dünya içerisinde farkında olmadan ergenlerde dijital bağımlılıklar görülebilmektedir. Dijital bağımlılık, davranışsal bağımlılık altında incelenir ve kişinin teknolojik aletler ve ortamlarla olan ilişkilerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Arslan, 2019). Bu bağımlılık ergenlerde ruhsal ve bedensel sağlığın yanı sıra sosyal ilişkiler üzerinde de olumsuz etkiler yaratarak bağımlılığı daha da arttırmaktadır (Güney, 2017). Yapılan çalışmalarda dijital bağımlılığın ergenlerde akademik erteleme, iletişim becerilerinde azalma, özsaygı düşüklüğü, sosyal kaygı, analitik düşünme becerilerinde azalma, şiddet eğilimi gibi pek çok olumsuz duruma neden olduğu görülmüştür (Demirci, 2024; Özüt ve Bahayi, 2024; Paş ve Çelik, 2024; Yıldırım, 2024; Yıkılmaz, 2025).

Ergenlerin, kimlik gelişimi sürecinde ve sürekli değişim içinde oldukları bu dönemde, teknolojiyle uyum sağlarken karşılaştıkları zorlukları aşabilmeleri, sorumluluk duygusuyla hareket edip davranışlarını kontrol edebilmeleri ve psikolojik ihtiyaçlarını tanımları büyük önem taşımaktadır (Dursun, 2022). Bu noktada ergenin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama çabasına dayalı ilgiyle birlikte var olan yeteneğini geliştirmeyi ifade eden kavram psikolojik zihinlilik olarak karşımıza çıkmaktadır (Çini, 2022). Bireyin iç ruhsal bileşenlerini tanıyabilmesi ve bu bileşenleri karşılaştığı sorunlarla ilişkilendirebilmesi olan psikolojik zihinlilik bağlamında

teknolojik cihazların kullanımını etkileyen içsel faktörlerin farkında olunması, dijital kullanımı kontrol edebilme ve olumsuz sonuçların önlenmesi açısından önemlidir (Tolar ve Reznikoff, 1960; Gökmen, 2022). Literatürde psikolojik zihinlilik üzerine yapılan çalışmalar mevcut olsa da ergenler üzerinde yeteri kadar çalışma mevcut olmayıp (Selçuk ve Aslan, 2022) ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Ergenlerle yapılmış olan psikolojik zihinliliğe yönelik çalışmalar incelendiğinde Karataş vd. (2023), ergenlerin psikolojik zihinlilikleri arttıkça yılmazlık ve empatilerinin arttığını; Uzun ve Karataş (2023), ergenlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik zihinliliklerinin arttığını ve aleksitimileri arttıkça psikolojik zihinliliklerinin azaldığını; Roxas ve Glenwick (2014), ergenlerin psikolojik zihinlilikleri arttıkça uyumlarının arttığını; Boylan (2006) ise ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin bilişsel davranışçı terapidenden faydalanma düzeylerini etkilemediğini tespit etmiştir.

Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi araştıran bu araştırmadan elde edilen sonuçların ilgili literatüre katkı sunacaktır. Psikolojik zihinlilik bilişim teknolojilerinin kullanımını olumlu ya da olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Erken yaşlardan itibaren teknoloji ile bir arada olan ergenlerin psikolojik zihinlilikleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Olumsuz yönde etkilenen psikolojik zihinlilik ve bilinçsiz teknoloji kullanımı dijital bağımlılığı arttırabilir. Araştırma sonuçlarının farkındalık eğitimlerinin oluşturulması ve yapılandırılmasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Soruları

Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile psikolojik zihinlilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerde dijital bağımlılık ile psikolojik zihinlilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları ile sosyodemografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin dijital bağımlılıkları ile sosyodemografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile sosyodemografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Birey, yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbirinden farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler gösterir. Yaşam çizgisi dikkate alınarak bireyin hayatı genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayrılmaktadır (Koç, 2004). Bu ana gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik, toplumsal etkilerin birey için öneminin yüksek olduğu; fiziksel büyümenin, cinsel gelişmenin ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkinliğe geçiş evresidir (Parlaz vd., 2012).

Ergenlik sözcüğü, batı literatüründeki “adolescent” in karşılığıdır ve Latince de olgunlaşmak, büyümek denen “adolescere” fiil kökünden gelmiştir. Ergenlik bir durum değil bir süreçtir (Eftekin, 2015). Ergenlik, bireyin artık tam anlamıyla çocuk olmadığı ama henüz yetişkin sorumluluklarını da üstlenmediği; toplumsal rollerini keşfetme ve deneme fırsatı bulduğu bir ara evre olarak kabul edilmektedir. Fakat ergenlerin zihinsel büyümeden başlayıp cinsel olgunlaşmadan geçerek toplumsal kişilik kazanıncaya kadar karşılaştıkları gelişim görevlerinin çokluğu ile ara evre kavramı yerini “kargaşa dönemine” rahatça bırakabilir (Cloutier ve Onur, 2019).

Ergenliğin kapsadığı yaş aralığı dikkate alınca 10-19 yaş arasındaki bireyler Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’ne (2025) göre ergendir. Ortalama ergenliğe başlama yaşının kızlarda 11, erkeklerde 12 olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Fakat yaş, ergenliğin yalnızca kaba bir göstergesidir. Ergenliğin seyri ve başlama zamanı bireyler arasında değişkendir (Parlaz vd., 2012; Yalçın, 2022). Ergenlik; bireylere, dönemlere ve toplumlara göre pek çok farklı özellik gösterirken ergenlikle ilgili gelişimsel değişimler belli bir sırayla oluşur (Parlaz vd., 2012). Ergenlik, psikolojik ve biyolojik değişimlerin etkisiyle başlayan psikososyal ve cinsel olgunlaşma süreciyle birlikte ortaya çıkar; kişinin kimliğini ve toplumsal üretkenliğini kazanmasıyla sona erer. Ancak çocukluktan yetişkinliğe geçişi destekleyen bu gelişimsel süreçler, her bireyde farklı zamanlarda başlayıp farklı zamanlarda tamamlanabilir (Mitchell vd., 2014; Ektiricioğlu vd., 2020).

Ergenlik döneminin tamamlanma belirteçleri arasında üreme organlarının büyümesi, gelişmesi ve işlevlerine başlaması vardır. Fakat ergenlik sadece fiziksel

olguları değil, diğer olguları da içerir (Şahin ve Özçelik, 2016). Kişinin duygusal dünyasındaki çelişkilerin en çok olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergen kim olduğunu, varoluş amacını, sorunlar karşısında verebileceği tepkileri, kimlere ve neye inanacağını, sürekli sorgulamaktadır ve toplum tarafından kabul görmek ve kendinden izler bırakabilmek istemektedir (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Bu dönemde kimlik gelişimi, bilişsel becerilerde hızlanma, dürtüsel ihtiyaçlar ve duygusal yoğunlukta artış, meslek seçimi, karşı cinsle ilişkiler kurma, anne-babadan bağımsızlaşma gibi süreçler gözlemlenmektedir (Gürsu, 2015).

2.1.1. Ergenlik Döneminde Gelişim Özellikleri

Ergenlik, çocuklar ve ailelerinde birçok değişikliğin meydana geldiği çocukluk ile erişkinlik arasındaki en uzun dönemdir (Gül ve Güneş, 2009; Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenliğin kişisel ve toplumsal anlamda ilgi duyulan ve önem verilen bir konu olmasının sebebi çok fazla değişimin gerçekleştiği keskin ve derin bir geçiş dönemi olmasıdır (Arnett, 2014). Ergenlik; eşsiz bir meydan okuma, dönüşüm ve fırsatlarla dolu bir zaman dilimidir. Bu büyük dönüşüm, insan gelişiminin hiçbir aşamasında bu kadar kısa sürede ve bu kadar fazla alanda gerçekleşmemektedir (Yalom, 2008).

Ergenlikte görülen değişimlerden biri, iskelet sistemindeki hızlı büyüme ve ergenin cinsel gelişimi ile belirlenen biyolojik gelişimdir (Derman, 2008). Bu dönemde boy ve ağırlık artışı hızlanır, sekonder cinsel değişiklikler (pubik kıllanma, meme gelişimi, testis gelişimi ve penis gelişim) ortaya çıkar, üreme yeteneği kazanılır. Kızlarda meme değişikliklerinin başlamasıyla birlikte, boy artışı 10 yaşlarında hızlanmaya başlar. 11,5 yaşlarında menarştan 6-12 ay önce, en yüksek boy artışı görülür; menarştan sonra ise boy artışı hızı azalır. Erkeklerde ise puberte kızlara göre 2 yıl daha geç başlar. Genital değişimlerin başlamasıyla birlikte boy artışı hızlanarak 13,5 yaşlarında en yüksek hızına ulaşır. Daha sonra boy artış hızı gitgide azalarak birkaç yıl içinde tamamlanır (Akşit ve Koç, 2018).

Kimlik gelişimi ve bilişsel gelişim özellikleriyle belirlenen psikolojik gelişim ergen için çok önemlidir. Ergenin yetişkin düşüncesine ait bilişsel kabiliyetler edinmesi, geleceğe bakabilmesi ve karmaşık sorunlara çözümler üretebilmesi anlamına gelen bilişsel gelişimle birlikte ergen yaşamında derin değişimler görülmektedir. Bilişsel gelişim, ergenin sadece kendisini, ailesini, akranlarını,

arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, aynı zamanda dünyayı algılama biçimini de uzun süreli etkilemektedir (Dinçel, 2006; Derman, 2008). Ergende bilişsel gelişimle birlikte olumlu ve gerçekçi öz görünüm ve kimlik gelişimi, ergenin psikolojik gelişiminin zorunluluğudur. Ergenliğin en önemli psikososyal yanı kimliğin kazanılmasıdır. Fiziksel, bilişsel ve sosyal yeteneklerin gelişimi ile ruhsal ve duygusal olgunlaşmanın ve cinsel yönelimin toplamı ergen kimliğini oluşturmaktadır (Parlaz vd., 2012). Ergenlerin kimliklerini oluşturmaları, özgür bireyler olmaları ile kendi tutumlarını geliştirmeleri bakımından oldukça önemlidir (Tunç ve Kolburan, 2019).

Ergenlikte sosyal gelişim, ergenin yaşadığı toplumca kabul edilebilir şekilde davranmayı öğrenme sürecidir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlik döneminde birey bireyselleşme ve bağımsızlığını kazanma arayışlarına girmektedir. Aileye karşı görülen ilgi yerini arkadaş çevresine bırakmaktadır. Ergenlik döneminde arkadaş grupları içerisinde yer edinmek ve akranları tarafından onaylanmak ergen için oldukça önemlidir (Eftekin, 2015).

Ergenin duygularını ve kendini tanıması, yeterlilik ve yetersizliklerinin farkında olması, duygularını doğru biçimde dile getirmesi ve denetlemesi anlamına gelen duygusal gelişim, sosyal ve bilişsel gelişim ile paralel gider. Bireyin yaşa göre duygusal gelişimini gerçekleştirmesi toplumun etkin bir üyesi olması için şarttır (Durualp, 2024). Ergenlerin duygularının yoğunluğundaki artış ile dalgalanmalar duygusal gelişim hakkında dikkat çeken ilk noktadır. Bu bağlamda duygusal dalgalanmalar; âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, hayalperestlik, huzursuzluk, yalnızlık isteği, kolay heyecanlanma ve çalışmak istememek gibi duygulanım durumlarıdır (Koç, 2004).

Ergenlik döneminde ahlak gelişimi diğer bir gelişim alanıdır. Sosyal çevrenin etkisiyle öğrenilen ahlak, kişinin kişilik gelişiminin önemli öğelerinden biridir. Kişiler arası ilişkileri düzenlemesi sayesinde toplumsal düzen ve huzur için çok önemlidir ve sosyal çevrenin de etkisiyle öğrenilen bir gelişim özelliğidir (Akçınar vd., 2018). Bilişsel açıdan soyut işlemlere dayanan ahlaki kuralların algılanıp içselleştirilmesi yalnızca yeterli ve uygun bir bilişsel gelişim ile mümkündür. Ergenlikten önce ahlak yapısı tam anlamıyla olgunlaşmamıştır. Bu bağlamda ahlaki gelişim, ergenlikle birlikte yalnızca soyut düşünce gelişimine paralel gelişebilir (Koç, 2004).

2.1.2. Ergenin En Çok Karşılaştığı Sağlık Riskleri

Risk kavramı, temel olarak zarar görme ihtimali ve istenmeyen durumlara yol açabilecek olasılıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Çocuklar ve ergenler açısından risk kavramı psikolojik dayanıklılık bağlamında ele alındığında ise bireysel, ailesel ya da çevresel etkenlerin olumsuz bir durumu başlatması ya da sürdürmesi sonucu kişide istenmeyen etkilerin ortaya çıkması olarak değerlendirilir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Ergenler, olası tehlikeleri uzak ve kendilerini ilgilendirmeyen durumlar olarak algıladıkları için risk almaktan çekinmemektedir. Sağlık üzerinde uzun vadede ortaya çıkabilecek olumsuzlukları önemsememeleri, onları tehlikeli davranışlara yönelmeye daha açık hale getirmektedir. Sorunsuz ilerleyen bir ergenlik dönemi dahi birey ve ailesi için çeşitli zorluklar ve beraberinde riskler getirebilir (Çelik vd., 2008; Akgül ve Kutluk, 2015). Ergenler ergenlikteki hızlı değişiklikler sonucunda ve bağımsızlık istekleri doğrultusunda sosyal becerilerinin ve öğrenme davranışlarının artmasıyla da sağlık riskleriyle daha fazla karşılaşmaktadırlar (Daysal ve Yılmazel, 2020).

Ergenlik döneminde görülebilecek risklerden biri ergenin ailesinden psikolojik olarak ayrışma sürecidir. Ergen, aile ilişkilerini sürdürmekle birlikte, duygularını ve düşüncelerini ayrıştırarak kendi değerlerini, yaşam bakışını ve kişisel tercihlerini inşa etmeye çabalar. Aile desteği alan bireyler bu süreci daha sağlıklı yönetebilirken, destek görmeyenler ciddi sorunlarla karşı karşıya kalabilirler (Erözkan, 2009). Bu nedenle, ergenlikte ebeveyn ilişkilerinin niteliği büyük önem taşımaktadır. Sevgi arayan çocukların eleştirilmesi ya da reddedilmesi, onları kırılgan, umutsuz ve duygusal olarak savunmasız hale getirebilir. Aileden beklenen onayın verilmemesi, depresif duyguların gelişmesine ve özsaygının zedelenmesine yol açabilir. Özsaygı eksikliği, depresyon ve anksiyete gibi durumlar da bireyi suçluluk hissine veya çeşitli bağımlılıklara sürükleyebilir (Öngören, 2017). Ergenlikte yaşanan sorunlarla başa çıkamayan bireyler kimi zaman bağımlılıkları bir çözüm yolu olarak benimseyebilirler. Sigara, alkol ya da diğer uyuşturucu maddelerin tüketilme oranı, özellikle arkadaş çevresinden gelen baskılarla bu dönemde artış gösterebilmektedir (Gül ve Güneş, 2009). Ayrıca, ergenlerin dürtü kontrolünde yaşadığı zorluklar da bu davranışların oluşmasına neden olan temel etmenlerden biridir (Akgül ve Kutluk, 2015). Aileden ayrışma sonucunda cinsel deneyim yaşının düşmesiyle birlikte

görülebilecek hamilelikler, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel kimlik ve yönelim konusundaki karmaşalar, beden değişimlerine bağlı kaygılar da ergenlik döneminde görülebilecek önemli sağlık riskleridir (Güler ve Yöndem, 2007).

Günümüzde hızla gelişen dijital teknolojiler, ergenlerin sosyal bağlarını kurmalarına olanak tanıyan pek çok araç sunmaktadır. Çevrimiçi iletişim, yüz yüze etkileşimlerin yerini almadan, ergenlerin arkadaşlarıyla daha sık ve güçlü ilişkiler geliştirmesini kolaylaştırabilir. Ancak yapılan araştırmalar, dijital araçların sunduğu sınırlı mahremiyetin, sağlıksız ilişki örüntülerini de beraberinde getirebildiğini göstermektedir. İnternetin sunduğu olanaklar, mevcut arkadaşlıkları derinleştirmenin yanı sıra yabancılarla bağlantı kurmayı kolaylaştırmakta; bu da siber zorbalık, aldatma ve çevrimiçi taciz gibi tehditlerin artmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda, dijital güvenlik önlemlerinin alınmasının yanı sıra ebeveyn ve ergenlerin bilinçlendirilmesine yönelik çalışmalarla bu risklerin azaltılması mümkün görünmektedir (Ünal ve Yıldız, 2020; Demirel ve Göka, 2022). Öte yandan, teknolojinin sağladığı sosyal olanakların yanı sıra aşırı kullanımının da ergen bireylerin yaşam kalitesinde düşüşe ve temel yaşam alanlarında aksamalara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Ergenlik, davranışsal risklerin yaygın olarak gözlemlendiği bir dönem olmakla birlikte, teknolojiye bağlı bağımlılık türleri açısından da kritik öneme sahiptir. Bu dönemde internet, sosyal medya, akıllı telefon ve dijital oyun kullanımı yaygınlaştıkça; ergenlerin dijital bağımlılıklara daha açık hale geldiği görülmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020).

2.2. Bilişim Teknolojileri

2.2.1. Bilişim Teknolojileri Kavramı ve Tarihsel Seyri

“Bilişim” terimi, Türkçeye ilk kez 1971 yılında elektronik, bilgisayar ve yazılım mühendisi Prof. Dr. Aydın Köksal tarafından kazandırılmıştır (Yıldız, 2023). Bu kavram, en genel tanımıyla bilginin işlenmesi, sistematik biçimde saklanması ve çeşitli teknik araçlar vasıtasıyla hızlı ve etkili bir şekilde iletilerek bilgi dolaşımının sağlanması sürecini ifade etmektedir (Kök, 2006). Diğer taraftan, “teknoloji” sözcüğü kökenini Yunanca’dan alır. “Technicos” (planlı, teknik ve sistematik uygulama) ve “logia” (söz, anlatım, kavram) kelimelerinin birleşiminden türemiş olan teknoloji

kavramı; insanoğlunun belirli amaçlarını gerçekleştirmek üzere kullandığı araçlar, yöntemler, uygulamalar ve teknik bilgi birikiminin tümünü kapsar. Bu bağlamda teknoloji, doğadaki ya da toplumsal yaşamdaki olguların insan hedeflerine hizmet edecek biçimde düzenlenmesi anlamına gelir (Güney, 2017).

Bilişim ve teknoloji kavramlarının birleşiminden oluşan "bilişim teknolojileri", genel olarak bilginin toplanması, işlenmesi, depolanması, aktarılması ve ihtiyaç duyulan herhangi bir noktadan erişilebilir hale getirilmesini mümkün kılan tüm teknolojik sistemleri ifade eder. Daha kapsamlı bir yaklaşımla ise; verilerin işlenmesi, iletilmesi, dağıtılması ve yeniden kullanılmasını mümkün kılan araçlar, uygulamalar ve hizmetlerin toplamı olarak da tanımlanabilir (Tekin vd., 2005). Tarihi süreç içerisinde her icat, yenilik ve teknolojik gelişme gibi bilişim teknolojileri de zaman içinde evrilmiş ve bugünkü biçimine ulaşmıştır (Yıldız, 2023). Bilişim faaliyetlerinin tarihçesi, insanlık tarihi kadar eski olup, milattan önce kullanılan ilkel abaküs formlarından başlayarak, 17. ve 18. yüzyıllarda geliştirilen çeşitli hesap makinelerine kadar uzanmaktadır. Modern dijital çağın başlangıç noktası olarak kabul edilen ve programlanabilir ilk bilgisayarlardan biri olan ENIAC'ın 1943 yılında tamamlanması, bu alanda devrimsel bir sıçramaya yol açmış ve dijital dönüşüm sürecine yeni bir boyut kazandırmıştır (Kayrak, 2013).

Tarihsel perspektiften bakıldığında, insanlık topluluklarının radikal biçimsel değişimlere uğradığı dönemlerde temel belirleyici unsur, yalnızca toplumsal ya da politik faktörler değil; aynı zamanda insan zihniyetindeki dönüşümle paralel olarak gelişen teknolojik yeniliklerdir. Uygarlığın gelişiminde bu zihniyet değişimleri, toplumsal yapıların yeniden biçimlenmesine zemin hazırlamıştır (Ünal, 2009). Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında gelişmiş ülkelerin bilimsel araştırmalara ve teknolojiye büyük kaynaklar ayırmasıyla birlikte, küresel ölçekte bilgi temelli yeni bir çağ başlamıştır. Bu dönem, rekabetin yoğunlaşması ve bilgi üretiminin ön plana çıkması nedeniyle "bilgi çağı" olarak adlandırılmıştır (Ünal, 2009). Teknolojik ilerlemelerin insan yaşamı üzerindeki etkileri yalnızca günlük pratiklerle sınırlı kalmayıp, yaşamın tüm alanlarına nüfuz edecek kadar derin ve kapsamlı hale gelmiştir (Tecim ve Gökşen, 2009). Bilişim teknolojileri, özellikle 1960'lı yıllarda Endüstri Devrimi'nin ardından toplumların üretim biçimlerini ve iletişim yapılarını köklü

biçimde dönüştürmüştür (Kök, 2006). Bu dönüşüm süreciyle birlikte 1980’li yıllardan sonra doğan bireyler “dijital yerliler” olarak adlandırılırken, daha ileri yaşta bu teknolojilerle tanışanlar ise “dijital göçmen” olarak nitelendirilmektedir. Dijital yerliler, teknolojik araçlarla iç içe büyüdüklerinden bu araçlara yönelik daha gelişmiş beceriler sergilemekte ve dijital göçmenlere göre dünyayı daha farklı algılayabilmektedir (Şevli, 2024). Günümüzde ise bu teknolojilerin gelişim hızı her geçen yıl artmakta ve bireyleri, dijitalleşen dünyanın ritmine ayak uydurmaya zorlamaktadır (Kayrak, 2013). Özellikle 2019 yılında Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 salgını bu değişimi hızlandırıcı bir etken olmuştur. Eğitimden, eğlenceye, ekonomiden sağlığa kadar pek çok alanda bilişim teknolojileri kullanılmıştır. Salgın sürecinde bilişim teknolojileri toplumlar tarafından “kurtarıcı” olarak görülmüştür (Gökler ve Turan, 2020).

Günümüzde herkesi etkileyen bir teknoloji konumunda bulunan yapay zekanın tarihsel gelişimi incelendiğinde ise köklerinin eskiye dayandığı görülmektedir. 1943 yılında İkinci Dünya Savaşı’nın meydana geldiği yıllarda, elektromekanik cihazların gelişimiyle birlikte bilgisayar teknolojileri ve yapay zekâ kavramlarının oluşmaya başladığı görülmektedir. 1970’li yıllarda büyük bilgisayar şirketleri yapay zekâ geliştirmeye yönelik çalışmalarını devam ettirmiştir (Ercan, 2020). Son yıllarda ise yapay zekâ işletmecilik, tıp, sağlık, eğlence, pazarlama, otomotiv ve eğitim alanlarında kullanılmaya başlanan yeni bir teknoloji olarak nitelendirilmektedir (Jarek ve Mazurek, 2019). Yapay zekâ temelli akıllı sistemlerden genetik mühendisliğine, uzay araştırmalarından evrenin yapısına dair büyük ölçekli bilimsel projelere kadar uzanan gelişmeler; bilişim teknolojilerinin insanlık tarihindeki dönüştürücü etkisinin bir yansımasıdır. Nasıl ki Sanayi Devrimi’nin itici gücü buharlı makineler olmuşsa, bilgi toplumuna geçişin itici gücü de bilgisayar temelli elektronik teknolojiler olmuştur (Ünal, 2009). Artan nüfus, çeşitlenen ihtiyaçlar ve hızla değişen beklentiler, dijitalleşmenin sadece bir teknolojik imkân değil aynı zamanda sürdürülebilirlik için vazgeçilmez bir zorunluluk olduğunu ortaya koymaktadır (Türkyılmaz, 2024).

2.2.2. Bilişim Teknolojilerinin Yaraları/Zararları

İçinde yaşadığımız çağ, baş döndürücü bir hızla gelişen bilgi ve iletişim teknolojilerinin etkisiyle şekillenmektedir. Bu teknolojik dönüşüm, yalnızca bireylerin

günlük yaşam alışkanlıklarını değil, aynı zamanda toplumların genel yaşam biçimlerini, üretim ve iletişim kalıplarını da kökten etkilemektedir. Dünya genelinde hemen her alanda teknolojinin etkisinin artmakta olduğu, bireylerin ve kurumların yaşam pratiklerine derinlemesine yansıdığı gözlemlenmektedir (Yellowlees ve Marks, 2007). Son dönemdeki teknolojik ilerlemeler, sağlık hizmetlerinden hukuki süreçlere, ticaretten eğitime kadar pek çok sektörde zaman, enerji ve maliyet bakımından önemli avantajlar sağlayarak modern yaşamı daha erişilebilir ve işlevsel kılmaktadır (Yükseltürk ve Altıok, 2016). Günümüz dünyasında bilişim teknolojileri, bilgisayarlar aracılığıyla büyük miktarda veriyi depolayabilen, işleyerek yeni bilgiler üretebilen ve insan yaşamına yönelik hizmetler sunabilen sistemler olarak öne çıkmaktadır. Bu teknolojilerden aldığı güçle, insanlık pek çok zorluğun üstesinden daha yaratıcı ve çözüm odaklı yaklaşımlarla gelebilmektedir (Ünal, 2009).

İnternetin ve bilgisayar teknolojilerinin gündelik yaşama entegrasyonu üzerinden çok kısa bir zaman geçmiş olmasına karşın, bu teknolojilerin bireylerin yaşam tarzları üzerindeki etkisi derin ve kalıcı olmuştur. Sosyal ilişkilerden eğlenceye, öğrenme süreçlerinden iletişim yöntemlerine kadar birçok alan, dijitalleşme süreciyle yeniden tanımlanmıştır (Gülbahar ve Kalelioğlu, 2018). Özellikle genç kuşakların yaşamında bilişim teknolojileri vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir ve gündelik yaşamın sıradan bir parçası olarak her an kullanılmaktadır (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Bu durum sadece bireysel davranışları değil, aile ilişkileri başta olmak üzere toplumsal yapıyı da etkilemektedir. Dijital dünyada büyüyen çocukların tutum ve davranışlarının şekillenmesinde ebeveynlerin yaklaşımı kritik bir rol oynamakta; çocukların bu tutumları nasıl algıladığı ise gelişimsel süreçleri üzerinde belirleyici olmaktadır (Çetinkaya ve Sütçü, 2016).

Bilişim teknolojilerindeki hızlı gelişim, öğrenme-öğretme süreçlerinin niteliğini de yeniden tanımlamış ve eğitim ortamlarında teknolojik araçların kullanılmasını zorunlu hale getirmiştir (Ekici vd., 2012). Bilgiye erişimin kolaylaşması, üretim biçimlerinin dijitalleşmesi ve teknolojik sermayenin hızla sınırlar ötesi hareket etmesi, ekonomik sistemlerde de dijitalleşmeye yönelik dönüşümleri hızlandırmıştır (Ecemiş ve Coşkun, 2022). Kurumların yönetsel ve organizasyonel verimliliklerini artırmalarında da bilişim teknolojileri temel bir araç olarak öne

çıkmakta; bilgiye dayalı stratejik kararların daha etkili biçimde alınabilmesini sağlamaktadır (Peker, 2024). Ayrıca dijital platformlar, sadece veri ve bilgi paylaşımında değil; aynı zamanda birey ile sanal ortamlar arasındaki etkileşimde bir köprü işlevi görerek, teknolojiyi bir tür bağlantı merkezi haline getirmiştir (Kiraz, 2023).

Ancak tüm bu olumlu katkılara rağmen, dijitalleşmenin bireyler üzerinde oluşturduğu riskler de göz ardı edilmemelidir. Bilgisayar ve ağ teknolojilerinin yaşamı sarmalayan bir ağ gibi kuşatması, bireyleri bu sistemlere giderek daha bağımlı hale getirmektedir. Bu durum iş süreçlerinde verimliliği artırırken, aynı zamanda bilişim sistemlerinin istismara açık yapısı nedeniyle birey ve kurumları sosyal, ekonomik ve kültürel düzeyde yeni tür suçlara karşı daha kırılgan hale getirmektedir (Ayyayla, 2024). 2019'un sonlarına doğru dünya gündemine giren ve Mart 2020'de Türkiye'de de etkisini gösteren COVID-19 pandemisi, bireyleri evden çalışma düzenine zorunlu olarak yönlendirmiştir. Bu yeni durum, bilişim teknolojilerini kullanma yetkinliğine sahip bireyler için çeşitli avantajlar sunarken; yeterli dijital becerilere sahip olmayan bireylerde ise psikolojik stres ve verimlilik düşüşü gibi olumsuzluklara yol açmıştır. Buna karşın, bazı örgütler uzaktan çalışma uygulamaları sayesinde çalışanlarının iş ortamının yarattığı fiziksel ve mental yüklerden uzaklaşmasını sağlamış, daha üretken bir çalışma düzeni oluşturmuştur. Ancak uzun süreli ekran başında çalışmak, kas-iskelet sistemine yönelik rahatsızlıklardan göz sağlığı problemlerine kadar çeşitli fiziksel şikâyetleri (omuz, sırt, bel, el bileği ve parmaklar gibi vücut bölgelerinde ağrılar, göz yorgunluğu, görme bozuklukları ve dijital göz sendromu) de beraberinde getirmektedir. Ayrıca bilişim teknolojilerinin aşırı kullanımı, uyku düzeninin bozulması, hipertansiyon, obezite, düşük kemik yoğunluğu, stres yönetiminde zayıflık, depresif belirtiler ve intihar eğilimi gibi daha ciddi psikolojik ve fizyolojik sorunlarla da ilişkilendirilmektedir (Lissak, 2018; Ersöz ve Özmen, 2020; Cullen, 2024). Günümüzde, sosyal medya platformları, televizyon, tablet ve akıllı cihazlar gibi teknolojik medyalardan tamamen uzak kalmak neredeyse olanaksızdır. Bu araçlar dengeli ve bilinçli kullanılmadığında bireyler için birer 'dijital uyuşturucu' halini almakta ve teknolojik bağımlılıklar çeşitli psikolojik ve sosyal sorunları da beraberinde getirmektedir (Siyez, 2015; Güney, 2017; Akyol, 2021).

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin kullandığı maddeyi bırakma yönünde tekrar eden girişimlerine rağmen bu çabalarında başarısız olması, zamanla maddeye karşı tolerans geliştirmesi ve kullanım miktarını giderek artırmasıyla kendini gösteren karmaşık bir durumdur (Tunç ve Kolburan, 2019). Bağımlılığın bir başka tanımına göre ise bu durum, kişinin maruz kaldığı ciddi fiziksel ve ruhsal zararlara karşın madde kullanımına yoğun şekilde devam etmesi, kullanım sürecinde tolerans geliştirmesi ve yoksunluk yaşamasıyla kendini gösteren; duygusal durum dengesizlikleriyle birlikte ilerleyen, karmaşık, kronik ve nörobiyolojik temellere dayanan bir bozukluktur. Aynı zamanda bağımlılık, genetik yatkınlıklar, bireyin gelişimsel süreci ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel çevre gibi birçok faktörün ortak etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir rahatsızlıktır (Karakuş vd., 2021).

Bağımlılığı bu kadar kalıcı ve yıkıcı yapan temel mekanizmalardan biri, beynin ödül sisteminin bu süreçte doğrudan etkilenmesidir. Madde kullanımı ile beyinde dopamin salınımı artar ve bu durum, kişide geçici bir haz veya rahatlama hissi oluşturur. Ancak bu ödül mekanizmasının sık ve yapay biçimde uyarılması zamanla doğal haz kaynaklarına karşı duyarsızlaşmaya, davranışların maddeye yönelmesine ve zihinsel işlevlerin bozulmasına yol açar. Bu nedenle, birey madde kullanımına devam ettikçe, kötü sonuçlarını fark etse dahi bırakmakta güçlük çeker. Maddeyi bırakma girişimiyle birlikte vücutta yoksunluk belirtileri ortaya çıkar; bu belirtiler fiziksel acıdan duygusal çöküntüye kadar farklı şekillerde kendini gösterebilir (Akdağ, 2024). Bağımlılık, yalnızca bireyin sağlığını değil, sosyal çevresini, ailesel ilişkilerini, akademik veya mesleki yaşamını da doğrudan etkileyen; çok yönlü müdahale ve tedavi gerektiren bir durumdur. Erken farkındalık, destekleyici sosyal ağlar ve profesyonel yardım, bu süreçle mücadelede kritik rol oynar (Hammond vd., 2014).

2.3.1. Kimyasal Bağımlılık

Kimyasal bağımlılık; bireyin kullandığı maddenin fiziksel, psikolojik ya da sosyal düzeyde çeşitli zararlarına rağmen, bu maddeyi giderek artan doz ve sıklıkta kullanmaya devam etmesi ve kullanımın kesilmesi ya da azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri yaşamasıyla karakterize edilen kronik bir bozukluktur (Yeşilay, 2019). Kimyasal bağımlılığın temelinde, madde kullanımının bireyin zihinsel

işlevlerini etkileyerek geçici bir haz duygusu yaratması yatmaktadır. Bu haz durumunu tekrar yaşamak isteyen birey, düzenli ya da aralıklı olarak madde kullanımına yönelmektedir (Şevli, 2024). Kimyasal bağımlılıkta tolerans ve yoksunluk, bağımlılığın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Tolerans, bireyin aynı etkiyi elde edebilmek için giderek daha yüksek dozda madde alması ya da aynı dozun artık aynı etkiyi yaratmaması durumunu ifade etmektedir. Yoksunluk ise, maddenin uzun süreli ya da yoğun biçimde kullanımının kesilmesi ya da azaltılması sonucunda ortaya çıkan, o maddeye özgü fizyolojik ve psikolojik belirti ve semptomları kapsamaktadır (Kocairi, 2023).

Kimyasal bağımlılığa neden olan maddelerin (nikotin, esrar, halüsinojenler, alkol, kafein, opiyatlar, kokain) ortak özelliği, beyin kimyasını doğrudan etkileyerek bireyde bir tür ödül ve haz döngüsü oluşturmaları ve bu nedenle kullanıcıda yoğun bir tekrar kullanma isteği yaratmasıdır. Özellikle ergenlik dönemi, kimyasal bağımlılığa yatkınlığın arttığı kritik bir evredir. Bu dönemde bireyin kimlik arayışı, çevresel etkiler ve duygusal dalgalanmalar, madde kullanımını deneyimleme ihtimalini artırabilir. Bu nedenle, ergenlerde görülen madde bağımlılığının önlenmesi adına yalnızca bireyi hedef alan değil, aile, okul, arkadaş çevresi ve toplumu kapsayan çok boyutlu ve disiplinler arası yaklaşımlar gerekmektedir (APA, 2014; Çevik, 2023).

Son yıllarda teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte, bağımlılık olgusunun kapsamı da önemli ölçüde genişlemiştir. Geleneksel anlayışta bağımlılık yalnızca psikoaktif maddelerle ilişkilendirilirken, günümüzde davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılan yeni bir kavramsal çerçeve oluşmuştur. Bu bağlamda internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı, dijital oyun bağımlılığı, alışveriş ya da kumar gibi davranışlar da artık bağımlılık spektrumunun bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019).

2.3.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık terimi ilk kez 1990 yılında Isaac Marks tarafından, bireyin zarar verici nitelikteki bir davranışı tekrarlama yönünde kontrolsüz bir dürtü hissetmesi şeklinde tanımlanmıştır (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019). Günümüzde davranışsal bağımlılık kavramına ilişkin çeşitli kuramsal yaklaşımlar mevcut olmakla birlikte, temel olarak bireyin kendi yaşamına zarar vermesine rağmen belirli bir

davranışı gerçekleştirme arzusu duyması ve bu davranışı tekrar eden şekilde sürdürmesiyle karakterize olduğu ifade edilmektedir (Karahan, 2023). Bu tür bağımlılıklar, nörobiyolojik açıdan kimyasal bağımlılıklarla benzerlik gösterir; her iki durumda da beynin ödül mekanizmasında yer alan dopamin sistemleri aktif hâle gelir. Ancak davranışsal bağımlılıklarda söz konusu olan, doğrudan bir kimyasal madde değil, belli bir davranış biçimidir. Birey belirli bir davranışı gerçekleştirme ihtiyacı duyar, bu davranışa karşı tolerans geliştirir ve giderek artan bir şekilde bu davranışla meşgul olmaya başlar. Sonuç olarak ise bireyin sosyal, mesleki ya da akademik işlevselliğinde belirgin bozulmalar meydana gelir ve birey, davranışın olumsuz sonuçlarına rağmen onu sürdürme isteğine karşı koymakta başarısız olur (Karahan, 2023; Eren, 2024).

Günümüzde tanımlanmış bazı yaygın davranışsal bağımlılık türleri şunlardır: internet bağımlılığı, patolojik kumar oynama, aşırı bilgisayar oyunu oynama, sorunlu sosyal medya kullanımı, yeme bağımlılığı, cinsellik ve pornografi bağımlılığı, kleptomani (çalma hastalığı), kompulsif alışveriş, aşırı egzersiz yapma, ilişki bağımlılığı, kompulsif istifleme, tırnak yeme, iştahsızlık, trikotillomani (saç yolma), adrenalin bağımlılığı, beden algısı bozukluğu, öfke patlamaları, estetik operasyon bağımlılığı, hipokondriyazis (hastalık hastalığı) ve sivilce patlatma davranışı. Bu davranışların bağımlılık niteliği taşıması, yalnızca bireyin onları sık gerçekleştirmesiyle değil, işlevselliğinde oluşturduğu bozulmalarla da ilgilidir (Çevik, 2023). Günlük yaşamın parçası olabilecek alışveriş, yemek yeme, telefon kullanımı gibi bazı davranışlar ile daha patolojik olarak nitelendirilen kumar ya da kleptomani gibi eylemler arasında sınır çizilmesi zordur. Bu durum, davranışsal bağımlılık kavramının oldukça heterojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019).

Bu çeşitliliğe rağmen, APA (2014) tarafından yayımlanan DSM-5 tanı sisteminde yalnızca kumar bozukluğu davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılmıştır. İnternet oyun bozukluğu ise, henüz kesin bir tanı kriteri olarak yer almamakla birlikte, ileride araştırılması gereken bir alan olarak tanımlanmıştır. Diğer davranışsal bağımlılıklar ise DSM-5'te farklı kategoriler altında sınıflandırılmıştır: Örneğin kleptomani ve piromani “yıkıcı dürtü denetim bozuklukları” arasında; saç yolma ya da deri yolma davranışları “obsesif-kompulsif bozukluklar” altında yer almaktadır. Bu

durum, davranışsal bağımlılıkların henüz tanı sistemlerinde ortak bir başlık altında ele alınmadığını ve kavramsallaştırma konusunda uzlaşma eksikliği olduğunu ortaya koymaktadır.

Goodman (1990) tarafından geliştirilen davranışsal bağımlılık tanı ölçütlerine göre, aşağıdaki beş ya da daha fazla kriterin varlığı, davranışsal bağımlılık tanısı koymak için yeterli görülmektedir:

- Davranışı sürekli tekrarlamak isteme ve kontrol etme çabalarına rağmen başarısız olma,
- Davranışı gerçekleştirmeden önce huzursuzluk ve gerginlik, başladıktan sonra geçici rahatlama hissi ve sürecin sonunda kontrol kaybı,
- Davranışa yönelik zihinsel hazırlık ve davranışla aşırı zaman harcama,
- Davranışı azaltmaya ya da sonlandırmaya dair girişimlerde bulunma,
- Davranışın fiziksel, psikolojik ve sosyal zararları bilinmesine rağmen sürdürülmesi,
- Davranış gerçekleştirilmediğinde öfke, huzursuzluk ve gerginlik hissi (Goodman, 1990).

Bu çerçevede değerlendirildiğinde, dijital bağımlılık da davranışsal bağımlılık türleri arasında hızla öne çıkan bir alan hâline gelmiştir. Dijital medya, akıllı cihazlar, sosyal ağlar ve oyun platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte dijital bağımlılık, çağımızın en yaygın ve etkili bağımlılık biçimlerinden biri hâline gelmiştir (Yılmaz, 2020).

2.3.2.1. Dijital Bağımlılık

21.yüzyılda yaşanan teknolojik devrim, özellikle dijital iletişim ve internet alanındaki hızlı ilerlemelerle birlikte, teknolojiyi bireylerin günlük yaşamlarının merkezine yerleştirmiştir. Teknolojinin sağladığı sayısız kolaylık, zamanla dijital araçların neredeyse vazgeçilmez hale gelmesine neden olmuştur (Bulut Özek, 2019). Bununla birlikte, teknolojinin bireyler üzerinde bazı olumsuz etkiler doğurduğu da göz ardı edilememektedir. Bu olumsuzlukların başında ise televizyon, telefon ve internet

gibi araçların tetiklediği davranışsal bağımlılıklar yer almaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019; Şimşek vd., 2023).

Bu kapsamda değerlendirilen dijital bağımlılık, çağımızın en yaygın ve tehlikeli bağımlılık türlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Literatürde “yaşı olmayan bağımlılık” şeklinde de nitelendirilen bu durum, bireylerin dijital cihazlar (telefon, tablet, bilgisayar vb.) aracılığıyla eriştikleri uygulama, oyun, sosyal medya ya da alışveriş platformlarına zararlarını fark etmelerine rağmen kullanımını sürdürmelerleriyle tanımlanmaktadır (Çokkeser, 2023; Denктаş vd., 2023). Dijital bağımlılık; zorlayıcı, kontrol edilemeyen, takıntılı ve dürtüsel nitelikteki teknoloji kullanım davranışlarını içeren ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir bağımlılık türü olarak da tanımlanmaktadır (Alrobai vd., 2019; Bağatarhan, 2023).

Dijital bağımlılığın kökenine dair yapılan araştırmalar, bu bağımlılığın yalnızca bireysel tercihlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik ve çevresel faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde; yalnızlık, sosyal izolasyon, depresyon, kaygı bozuklukları, iletişim eksikliği, kendini yetersiz hissetme, stres, gerçeklikten kaçma isteği ve sosyal travmalar gibi durumların dijital bağımlılıkla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Özkaynar, 2024; Çağırkan, 2025). Ayrıca bireylerin yaşadığı bölgenin trafik yoğunluğu, çevresel kirlilik, ekonomik zorluklar, ebeveynlerin dijital cihaz kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyumunun düşüklüğü de dijital bağımlılığı arttırıcı unsurlar arasında yer almaktadır (Seki ve Kurnaz, 2022).

Dijital medyanın yaygınlaşmasında etkili olan temel unsurlar arasında; herkesin içerik üretebilmesi, dijital platformlara erişimin kolay ve hızlı olması, sosyal ilişkilerin dijital ortamda sürdürülebilir hale gelmesi ve bireylerin bu ortamlarda kendilerini ifade edebilme özgürlüğü gibi etkenler bulunmaktadır (Yılmaz, 2020). Bu gelişmeler dijital yaşamı sıradan bir alışkanlıktan çıkararak bağımlılık düzeyine taşıyabilmektedir. Ayrıca dur işaretinin olmayışı, kaçırma korkusu (FOMO), değişken ödüller, alışkanlık döngüleri, dijital sosyalleşme ve kültürleşme gibi psikososyal faktörler de bireyleri dijital bağımlılığa karşı daha savunmasız hale getirmektedir (Topal, 2023).

Dijital bağımlılığın sonuçları, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeydedir (Topal, 2023). Teknolojiye aşırı bağlılık,

bireyleri ekranlara mahkûm ederek aktif ve dinamik bir yaşam tarzı yerine, hareketsizliğe dayalı statik bir yaşam biçimini teşvik etmektedir. Bu durum; obezite, kas ve eklem ağrıları, bilek sorunları, uykusuzluk, karpal tünel sendromu, epilepsi nöbet riskinde artış, göz yorgunluğu, postür bozuklukları ve sinir sistemi hasarları gibi birçok fiziksel rahatsızlığa zemin hazırlamaktadır (Duran, 2023; Şevli, 2024). Psikolojik açıdan bakıldığında dijital bağımlılığın; anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği bozukluğu ve saldırganlık gibi sorunlarla ilişkilendirildiği görülmektedir (Topal, 2023). Sosyal boyutta ise bireyler, sanal ortamdaki davranış biçimlerini benimseyerek gerçek hayattaki ilişkilerinde zorluk yaşayabilir, sahte kimliklerle kendilerini olduğundan farklı sunabilir, toplumsal değerlerle çatışan davranışlar sergileyebilir. Bunun yanı sıra, kişiler arası güven sorunları artabilir ve bireylerin sosyal zekâ düzeylerinde düşüşler yaşanabilir. Sosyal denetimin azalması, bireylerin duygularını ve düşüncelerini kontrolsüzce ifade etmesine yol açabilir ve bu durum, bilişim suçlarına olan eğilimin artmasına neden olabilir (Özkan, 2023).

Bu kapsamda dijital bağımlılığın etkileri, yalnızca bireysel düzeyle sınırlı kalmayıp, ilişkisel dinamikleri ve toplumsal yapıyı da olumsuz yönde etkileyebilir. Bireylerin zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal sağlıklarını tehdit eden bu bağımlılık türü, aynı zamanda yaşam kalitesinde genel bir düşüşe yol açmaktadır. Bu nedenle, dijital bağımlılığın sonuçları ve bu sonuçların birey, aile ve toplum üzerindeki etkileri, çağdaş toplumların çözüm arayışı içerisinde olduğu önemli bir mesele haline gelmiştir (Özkan, 2023).

Dijital bağımlılık kavramı kendi içinde çeşitli alt türlere ayrılmaktadır. Her biri farklı kullanım biçimlerine ve psikososyal etkilere sahip olan bu türler, bireylerin teknolojiyle olan ilişkisini şekillendirmekte ve bağımlılık davranışlarını farklı yönlerden tetiklemektedir. Bunlar arasında en dikkat çekenleri:

- a) İnternet bağımlılığı,
- b) Sosyal medya bağımlılığı,
- c) Dijital oyun bağımlılığı,
- d) Akıllı telefon bağımlılığı,
- e) Televizyon bağımlılığı olarak sıralanabilir (Taşlıyan vd., 2021).

a) İnternet Bağımlılığı

İnternet, İngilizce “Interconnected Networks” yani “birbirine bağlı ağlar” ifadesinin kısaltması olarak tanımlanmakta olup; dünya çapında farklı bilgisayar sistemlerinin birbirleriyle veri alışverişi yapabilmesini, haberleşmesini ve dosya transferini mümkün kılan küresel bir iletişim ağıdır (Taştepe, 2019). Dijital bağımlılığın bir alt türü olarak kabul edilen internet bağımlılığı terimi ilk defa 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. Güncel literatür, internet bağımlılığını; bireyin internette geçirdiği sürenin kontrolden çıkması, planlanan süreden çok daha fazla vakit harcanması, internetten uzak kalındığında huzursuzluk hissedilmesi ve günlük sorumlulukların ihmal edilmesi gibi belirtilerle tanımlamaktadır (Alvar, 2024).

Psikolog Kimberly Young, APA (1995) tarafından yayımlanan DSM-IV’teki patolojik kumar oynama kriterlerinden esinlenerek internet bağımlılığına özgü sekiz tanı ölçütü geliştirmiştir. Bu ölçütlerden en az beş tanesinin karşılanması, bireyin internet bağımlılığı tanısı alması için yeterli görülmektedir:

1. İnternete dair sürekli zihinsel meşguliyet (internette yapılacak etkinlikleri düşünme, planlama vb.),
2. Haz almak için internet kullanım süresini sürekli artırma ihtiyacı,
3. İnterneti bırakma veya kullanım süresini azaltma çabalarının başarısız olması,
4. Kullanım azaltıldığında huzursuzluk, depresyon veya öfke hissedilmesi,
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. İnternet nedeniyle aile, iş, okul ve sosyal yaşamda sorunlar yaşama,
7. İnternette geçirilen süre konusunda başkalarına yalan söyleme,
8. İnterneti, olumsuz duygulardan kaçış aracı olarak kullanma (Şevli, 2024).

Dr. Goldberg tarafından oluşturulan bir başka tanı sistemi ise daha çok madde bağımlılığı ölçütlerine benzerlik taşımaktadır. Bu yaklaşımda bireyin internet kullanımına bağlı olarak son 12 ay içinde aşağıdaki belirtilerden en az üç tanesini göstermesi durumunda klinik açıdan sorunlu internet kullanımından söz edilir (Taştepe, 2019):

- **Tolerans:**
 - a) Aynı keyfi elde etmek için giderek daha uzun süre internette vakit geçirme
 - b) Aynı sürede alınan hazzın azalması
- **Yoksunluk:** Uzun süreli internet kullanımının kesilmesi sonrası en az iki belirtiyile ortaya çıkan yoksunluk durumu:
 - a) Psikomotor ajitasyon
 - b) Bunaltı
 - c) İnternette neler olduğunu takıntılı biçimde düşünme
 - d) İnternetle ilgili hayaller kurma
 - e) İstem dışı klavye veya tuşlara basma hareketleri
 - f) Rahatsızlık hissinden kurtulmak için tekrar internete bağlanma
- İnternet kullanımının planlanan süreden daha uzun sürmesi
- Kullanımı bırakma girişimlerinin sürekli olarak başarısızlıkla sonuçlanması
- İnternetle ilgili etkinliklere aşırı zaman ayrılması (yeni programlar deneme, dosya düzenleme vb.)
- İnternet nedeniyle sosyal, akademik ve mesleki etkinliklerin ihmal edilmesi
- İnternetin yol açtığı sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi (uykusuzluk, geç kalma, ilişki sorunları vb.) (Taştepe, 2019).

Young ve Goldberg'in tanı ölçütleri değerlendirildiğinde, internetin aşırı ve işlevsiz kullanımının bireyler üzerinde çok yönlü olumsuz etkiler yaratabildiği açıktır. İnternet bağımlılığı yalnızca zihinsel bir meşguliyet değil, aynı zamanda bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığını tehdit eden bir bağımlılık formudur (Gencer, 2017). Sonuç olarak internet bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini düşüren, zihinsel sağlığını zedeleyen ve sosyal işlevselliğini bozan kapsamlı bir problem olarak ele alınmalıdır. Hem tanısal ölçütlerin belirlenmesi hem de önleyici stratejilerin geliştirilmesi bu bağlamda büyük önem taşımaktadır (Alyanak, 2016).

b) Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, bireylerin dijital platformlar aracılığıyla duygu, düşünce, gözlem ve deneyimlerini başkalarıyla paylaşabildiği; etkileşim kurabildiği çevrimiçi iletişim ve etkileşim alanları olarak tanımlanmaktadır (Kurnaz, 2023). Bir başka ifadeyle sosyal medya, erişilebilir ve ölçeklenebilir teknolojik araçlar üzerinden

geliştirilen sosyal bağların kurulduğu ve sürdürüldüğü dinamik alanlardır. Günümüzde milyonlarca kullanıcı, sosyal medya platformlarını yalnızca iletişim kurmak için değil, aynı zamanda haberleri takip etmek, güncel gelişmelerden haberdar olmak ve sosyal gündeme katılmak için de aktif biçimde kullanmaktadır. WhatsApp, Facebook, Instagram, X (eski adıyla Twitter), Wikipedia, LinkedIn ve Reddit, en yaygın kullanılan sosyal medya mecraları arasında yer almaktadır (Çokkeser, 2023).

Sosyal medya, modern çağın iletişim biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüş ve bireylerin günlük etkileşim alışkanlıklarını derinden etkilemiştir. Ancak bu platformların kontrolsüz, yoğun ve işlevsiz biçimde kullanılması, literatürde sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılan yeni bir problem alanını doğurmuştur (Tokatlı, 2024). Griffiths (2005), sosyal medya bağımlılığını bir tür davranışsal bağımlılık olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, bireyin bu mecralarda geçirdiği zamanı kontrol etmekte zorlanması, sosyal medya kullanımı üzerindeki dürtüsel isteklerini bastıramaması ve bu durumun bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemesiyle karakterize edilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı; bireyin sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme gereksinimi duyması, beğeni ve yorumlara aşırı anlam yükleme, platformlarda uzun süreler geçirmesi ve zamanla gerçek yaşamla olan bağlarının zayıflaması gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Çiftçi, 2018; Tokatlı, 2024). Bu bireyler, sosyal medyayı yalnızca bilgi edinme ya da iletişim kurma amacıyla değil, aynı zamanda yaşadıkları duygusal boşlukları, stresleri ve olumsuz duyguları bastırma aracı olarak kullanmaktadırlar. Ancak bu kullanım biçimi zamanla kontrolsüz hale gelir ve birey, sosyal medya kullanımını sınırlandıramaz. Bu durum, bireyin günlük yaşam aktivitelerine ayırabileceği zamanı verimsiz kullanmasına, işlevselliğinde bozulmalara neden olabilmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019).

Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, sosyal medya ağlarını yoğun olarak kullanan yaş grupları arasında yer almaktadır. Bu platformlar eğlence, sosyalleşme, hızlı bilgi akışı ve görsel içerik paylaşımı gibi çeşitli avantajlar sunsa da kullanım sıklığının artması bireyleri gerçek yaşamdan uzaklaştırmakta; dijital yaşamın sanal kurgusuna yönlendirmekte ve patolojik düzeyde kullanımın gelişmesine neden

olmaktadır (Topal, 2023). Sosyal medyada beğeni sayısı, takipçi sayısı, yorum miktarı gibi niceliksel metrikler, bireylerin kendi benliklerini başkalarıyla kıyaslamalarına ve sosyal değerlendirme süreçlerinde olumsuz duygular yaşamalarına yol açmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde bu tür karşılaştırmalar, bireylerin özgüven gelişimini zayıflatmakta ve kendilik algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Uzun vd., 2019). Nitekim yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımına bağlı psikolojik sorunlar arasında depresyon, anksiyete (kaygı), yalnızlık, düşük benlik saygısı ve kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler gibi problemleri ön plana çıkarmaktadır (Yılmaz, 2019). Bu etkiler, sadece bireysel psikolojik sağlığı tehdit etmekle kalmaz; aynı zamanda sosyal ilişkileri zedeleyen ve gerçek dünyadaki sosyal becerilerin gelişimini engelleyen risk faktörleri haline gelebilir (Karadeniz ve Özdemir, 2018).

Sonuç olarak, sosyal medya günümüz dijital çağının vazgeçilmez iletişim araçlarından biri olsa da kontrolsüz kullanımın bireylerin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde ciddi olumsuzluklar yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, sosyal medya kullanımına ilişkin farkındalık geliştirilmesi, bireysel sınırların belirlenmesi ve dijital sağlığı önceleyen yaklaşımların benimsenmesi büyük önem arz etmektedir (Gökmen, 2023).

c) Dijital Oyun Bağımlılığı

Günümüzde dijital teknolojiler hayatın hemen her alanında kolaylık sağlarken, özellikle kentleşmenin hızla artmasıyla birlikte doğayla temas alanlarının azalması, çocuklar ve gençler için eğlence ve oyun ihtiyaçlarının dijital ortamlarda karşılanmasına neden olmuştur (Mete, 2024). Bu dönüşüm, dijital oyunların hem çocuklar hem de ergenler ve yetişkinler tarafından yaygın olarak kullanılmasına yol açmıştır. Boş zamanları değerlendirme, eğlenme ve sosyalleşme amacıyla başlayan dijital oyun kullanımı, kontrolsüz hale geldiğinde dijital oyun bağımlılığı riskini doğurmaktadır (Akdağ, 2024).

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyuna başlarken planladığı sürenin dışına çıkması, oyunun etkisinde kalarak bu deneyimi gerçek hayatla bağdaştırması, sorumluluklarını ihmal etmesi ve yalnızca oyun oynamaya odaklanarak diğer sosyal ya da kişisel etkinliklerden uzaklaşmasıyla tanımlanmaktadır (Erkılıç, 2021).

Başlangıçta yalnızca eğlence amacıyla oynanan dijital oyunlar zamanla bir ihtiyaç halini almakta ve bu oyunlardan uzak kalındığında bireylerde yoksunluk belirtileri, öfke nöbetleri ve saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Kişi, zamanla gerçek hayattan uzaklaşarak yalnızlaşmakta ve sosyal işlevselliğinde ciddi bozulmalar yaşanmaktadır (Çalık ve Yönet, 2020).

Dijital oyunların tercih edilme nedenlerinden biri, gerçek yaşamda gerçekleştirilmesi mümkün olmayan, kimi zaman tamamen hayal ürünü olan senaryoların bu platformlarda deneyimlenebilmesidir. Kullanıcılara sunduğu sınırsız olasılık ve kontrol hissi, oyunları cazip hale getirmekte; bu da bireyde oyunla ilgili zihinsel meşguliyeti artırmaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020).

APA (2013) tarafından yayımlanan DSM-5 kılavuzuna göre bir bireyin dijital oyun bağımlılığı tanısı alabilmesi için bir yıl içerisinde aşağıdaki dokuz kriterden en az beşini karşılaması gerekmektedir:

1. Dijital oyunlara yönelik yoğun zihinsel meşguliyet (sürekli oyunu düşünme, oyunla ilgili planlar yapma),
2. Oyun erişimi kısıtlandığında yoksunluk belirtileri yaşama (gerginlik, huzursuzluk, öfke),
3. Aynı tatmini elde edebilmek için oyunda geçirilen süreyi sürekli artırma (tolerans),
4. Oyun süresini sınırlandırma girişimlerinin başarısız olması,
5. Oyunda geçirilen süreye dair başkalarına yanlış bilgi verme,
6. Daha önce ilgi duyulan aktivitelere karşı ilgide azalma,
7. Oyun nedeniyle psikolojik, sosyal veya akademik sorunlar yaşanmasına rağmen oyunu sürdürme,
8. Olumsuz duygulardan kaçmak ya da bu duyguları bastırmak için oyun oynama,
9. Aile, iş veya eğitim gibi temel yaşam sorumluluklarının ihmal edilmesi (APA, 2013).

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin sadece psikolojik sağlığını değil, fiziksel ve sosyal bütünlüğünü de tehdit etmektedir. Uzun süreli ekran maruziyeti ve hareketsiz yaşam tarzı; obezite, tip 2 diyabet, göz rahatsızlıkları, duruş bozuklukları gibi çeşitli

sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Yerlikaya Alim, 2023). Ayrıca, bağımlı bireylerde oyun esnasında kontrolsüz ve dürtüsel davranışlar gözlemlenmekte; bu davranışların etkisi oyun dışında, gündelik yaşantıya da yansımaktadır. Sosyal ilişkilerde mesafe, iletişim sorunları ve yalnızlık bu durumun önemli sonuçları arasında yer almaktadır (Önder, 2024).

Bu kapsamda, DSÖ 2018 yılında dijital oyun bağımlılığını tıbbi bir hastalık olarak tanımış ve bu durumu ICD-11 (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması – 11. Revizyon) kapsamında “Oyun Bozukluğu” başlığı altında sınıflandırmıştır. DSÖ’ye (2018) göre oyun bozukluğu; çevrimiçi veya çevrimdışı dijital oyunlara yönelik süreklilik gösteren, kontrolsüz ve tekrarlayıcı biçimde oyun oynama davranışının bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemesiyle karakterize edilmektedir.

d) Akıllı Telefon Bağımlılığı

Başlangıçta yalnızca haberleşme amacıyla kullanılan cep telefonları, teknolojik gelişmelerin etkisiyle işlevselliklerini artırarak akıllı telefonlara evrilmiştir. Özellikle internet altyapısının entegrasyonu ile bu cihazlar yalnızca iletişim değil; fotoğraf ve video çekme, müzik dinleme, uygulama kullanımı, sosyal ağlara erişim gibi pek çok işlemi bir arada yapabilen çok yönlü dijital araçlara dönüşmüştür (Çelik, 2024). Hafif, taşınabilir ve her an erişilebilir olmaları, kullanıcıların akıllı telefonlarla daha fazla vakit geçirmelerine neden olmakta; bu durum da zamanla bağımlılık davranışlarının gelişmesini kolaylaştırmaktadır (Kurnaz, 2023). Akıllı telefon kullanımı hem dünyada hem de Türkiye’de istikrarlı bir artış göstermektedir. Üstelik kullanıcı kitlesinin yaş aralığı giderek düşmekte; artık çocuk ve ergenler de bu cihazları aktif olarak kullanmaktadır (Şahin, 2024). Tıpkı diğer dijital araçlarda olduğu gibi, akıllı telefonların yoğun ve kontrolsüz biçimde kullanılması bireylerde dijital bağımlılık olarak tanımlanan psikolojik bir durumun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Akıllı telefonlar, bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilen çok işlevli yapıları nedeniyle ilk etapta yaşam kolaylaştırıcı olarak görülse de bilinçsiz kullanım, zamanla bağımlılık hissi yaratarak bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Kuyucu, 2017).

Her ne kadar akıllı telefon bağımlılığı psikiyatride henüz net bir tanı kategorisi olarak sınıflandırılmasa da literatürde bu durumun; kullanım sıklığı, sürekliliği, kullanım amacı ve kişinin kontrol etme yetisindeki azalmaya bağlı olarak geliştiği belirtilmektedir. En basit ifadeyle akıllı telefon bağımlılığı, bireyin sosyal, mesleki ve özel yaşam alanlarını sekteye uğratacak düzeyde aşırı telefon kullanımı olarak tanımlanabilir (Şahin, 2024). Bu bağımlılık türü, genellikle telefonu sürekli kontrol etme, bildirimleri kaçırma korkusu (nomofobi), uyandıktan hemen sonra telefona yönelme, sürekli mesajlaşma, sosyal medya takibi gibi davranış örüntüleri ile kendini göstermektedir (Özkan, 2023). Bildirim sesleri, ekran ışığı, yeni mesajlar ya da sosyal medya etkileşimleri gibi sürekli uyarıcılar, bireyi telefona yönelmeye koşullandırmakta ve bu davranışı tekrar eden bir alışkanlık döngüsüne dönüştürmektedir (Küçükvardar, 2019).

Yapılan araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının bireylerin yalnızca dijital dünyayla olan ilişkilerini değil; eğitim, akademik başarı, iş verimliliği, aile ilişkileri, sosyal yaşam ve özel hayat üzerinde de olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin ders çalışırken dikkat dağınıklığı, iş ortamında verim kaybı, sosyal ilişkilerde yüz yüze iletişimde azalma gibi birçok sonuç, bu bağımlılığın yansımaları arasında yer almaktadır (Kurnaz, 2023).

e) Televizyon Bağımlılığı

Televizyon kelimesi etimolojik olarak Yunanca “tele” (uzak) ve Latince “vidi” (görmek) sözcüklerinin birleşiminden oluşur. Bu birleşim “uzaktan görmek” anlamını taşır. Teknik olarak televizyon; gerçek zamanlı veya önceden kaydedilmiş görsel içeriklerin, elektriksel iletişim sistemleri aracılığıyla uzak bir noktada anında görüntülenmesini sağlayan bir teknolojik araçtır (Geyik, 2008). Geniş kitlelere ulaşma kapasitesi sayesinde televizyon haber verme, bilgilendirme, eğlendirme, eğitime ve boş zamanı değerlendirme gibi işlevleriyle kitle iletişim araçlarının temel görevlerini yerine getirmektedir. Özellikle kültürel ve toplumsal etkileri açısından bakıldığında, televizyonun, diğer kitle iletişim araçlarına kıyasla çok daha derin ve kalıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir (Özkan, 2017).

Televizyonun yalnızca bir bilgi ve eğlence aracı değil, aynı zamanda toplumların ortak kültürel hafızasını şekillendiren bir unsur haline gelmesi, onu eşsiz bir iletişim platformu yapmıştır. Son yıllarda özellikle düşük nitelikli ve tekrar eden içeriklerin yaygınlaşmasıyla birlikte, toplumda “televizyon toplumu” olarak anılan, aralarındaki ilişkiler yalnızca elektronik ortamda kurulan, ancak fiziksel ya da duygusal bağları zayıflamış bireylerden oluşan yeni bir sosyal yapı ortaya çıkmıştır (Dicle, 2019). Bu kapsamda değerlendirilen televizyon bağımlılığı, spesifik bir içeriğe duyulan aşırı ilgi değil, içerikten bağımsız olarak ekranın kendisine duyulan psikolojik bağımlılıkla açıklanır. Başka bir ifadeyle birey, izlediği programın niteliğinden bağımsız olarak sadece televizyon izleme davranışını sürdürme ihtiyacı hisseder (Güler, 2012). Bu durum, bireyin üretken etkinliklerden uzaklaşmasına, ekran başında geçirilen sürenin kontrol edilememesine ve zamanla ekranla kurulan ilişkinin bağımlılık düzeyine ulaşmasına neden olur (Muslu ve Gökçay, 2019).

Televizyon, yalnızca görsel bir araç olmakla kalmayıp bireyleri duygusal ve bilişsel olarak içine çeken güçlü bir etkileyici rol üstlenmektedir. Bu nedenle televizyon bağımlılığı hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde ciddi sonuçlar doğurabilir. Yapılan araştırmalar, aşırı televizyon izleme alışkanlığının çocuklarda ve gençlerde okul başarısında düşüş, şiddet eğilimli davranışlarda artış, empati yeteneğinde azalma, odaklanma sorunları, yeme bozuklukları, gerçeklik algısında sapma ve model alma yoluyla olumsuz kişilik örüntülerinin gelişmesi gibi birçok sorunu beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır (Koç ve Yıldız, 2021; Çelik, 2022). Ayrıca, uzun süreli ekran karşısında geçirilen zaman, okuma ve yazma becerilerinde gerileme, fiziksel aktivitenin azalması ve toplumla olan bağın zayıflaması gibi sonuçlar da doğurmaktadır (Türe, 2021).

2.4. Ergenlik, Teknoloji Kullanımı ve Dijital Bağımlılık

Bilgi ve iletişimin gün geçtikçe önem kazandığı günümüzde, hayatın her alanında yer edinen bilişim teknolojileri, günlük yaşantımızın vazgeçilmez önemli parçası haline gelmiştir (Baydaş vd., 2013). Dijital dünyanın ergenler üzerinde önemli avantajları bulunmaktadır. Teknolojik araçların uygun şekilde ergenlere ulaştırılmasıyla birlikte, ergenin problem çözme becerilerinin geliştiği, eleştirel düşünebildiği, yaratıcılık becerilerinin geliştiği, akranları arasında kolaylıkla iletişim

kurabildikleri yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır. Ergenler internetle birlikte doğru ve yanlış kavramlarını araştırıp, kendi kural ve doğrularını sorgulamaktadır. Bunun sonucunda ergenin kimlik gelişimi olumlu yönde etkilenmektedir (Aral, 2022).

Teknolojik gelişmelerin artmasıyla, bilişim teknolojilerinin sağlıklı, doğru ve kontrollü biçimde kullanılmasının önemi de artmıştır. Bu noktada bilişim teknolojilerinin kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan risklerden biri dijital bağımlılıklardır (Karaboğa, 2019). Dijital bağımlılık, yaşa bakmaksızın her yaş gurubundaki bireyin bağımlı olabileceği insan ve makine etkileşimi olarak tanımlanmaktadır (Denktaş vd., 2023). Fakat ergen bireyler, yeni nesil teknolojik cihazlarla kuşatılmış bir ortamda büyüdükleri için bu araçların olumsuz yönlerine daha çok uğramakta ve özellikle dijital bağımlılıklara eğilimli hale gelmektedirler (Daysal ve Yılmazel, 2020). Ek olarak, ergenlerdeki yetişkinlere oranla daha az gelişmiş kontrol sistemlerinden dolayı genç yetişkinlere göre dijital bağımlılıklara daha korunmasız ve duyarlı oldukları ortadadır (Siste vd., 2021). Yeni nesil teknolojik cihazlarla kuşatılmış bir ortamda büyüyen ergenler aynı zamanda ergenlik döneminde görülen birçok olumsuz duygu ve düşünceyle (yetersizlik, beğenilmeme, sevilmememe korkusu, yalnızlık) başa çıkmak için bilişim teknolojisi ürünü cihazları ile çok fazla vakit geçirmektedir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Ergenlik döneminde yaşanan kimlik karmaşası; riskli davranışlar, risk alma ve heyecan arama gibi davranışları da beraberinde getirebilmekte ve bu davranışlar da ergenin bağımlılıklara yatkınlığını arttırabilmektedir (Ektirikcioğlu, 2020). Mental olarak gelişimini tamamlamamış, teknolojik bağımlılıklara karşı savunmasız ergenler, dijital bağımlılıklara karşı en hassas yaş grubunu oluşturmaktadır ve yapılan çalışmalara bakıldığında ergenlerde dijital bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tsai ve Lin, 2003; Limone ve Toto, 2022).

Eksik hissetme duygusuyla körüklenen dijital bağımlılık davranışsal bir bağımlılıktır. Yaşamı internetten ibaret olan, mobil cihazlardan uzak kalındığında kendisini yalnız, asosyal hissedene, telefondaki her türlü uygulamayı yakından takibe alan ve her türlü mobil yenilikten haberdar olmak isteyen, arkadaşlarıyla sosyal medyadan iletişim kuran ve kendisine sosyal medyada yeni bir kimlik oluşturan bağımlı bir nesil ortaya çıkmıştır (Yengin, 2019). Ortaya çıkan bu nesildeki ergenlerin günlük ortalama 8 saatlerini bilişim teknolojisi ürünü cihazları kullanarak geçirdikleri

belirlenmektedir. İnternet kullanım süresinde ayrıca önemli olan bir diğer etken kullanıcıların yaşıdır. Yaş azaldıkça bilinçsizce internet kullanımının arttığı dikkat çekmektedir. Evlerinde bilgisayar kullanamayan ergenlerin çoğunlukla internet kafelere gittikleri ve internet kafelerin, ergenlerin çok fazla ilgi duydukları mekânlar haline geldiği belirtilmektedir (Kaba ve Doğan, 2021; Gökmen, 2022).

Bağımlılıkların boyutu özellikle de davranışsal bağımlılıklar, gelişen teknolojik icatlarla içinden çıkılmaz bir hal almıştır. Bağımlılıklar, günümüz toplumlarının en önemli ve başta gelen sorunlarından biri haline gelmiştir (Kocadaş, 2023). Özellikle pandemi sürecinde Türkiye' de internet kullanımının büyük ölçüde arttığı gözlemlenmiştir. Evde kalma zorunluluğu, uzaktan eğitim ve çevrimiçi iş süreçleri nedeniyle insanlar çok uzun saatler boyunca ekran başında zaman geçirmiştir. Bu süreç dijital cihazlarla daha fazla vakit geçirilmesine neden olmuştur ve geçirilen sürelerin önemli ölçüde artması, özellikle gençler arasında dikkat çekicidir (Karabulut, 2024).

Dijital bağımlılığın oluşması sonucunda ergenlerin yaşamlarında çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır (Denktaş vd., 2023). Madde bağımlılığında yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimlerin benzeri dijital bağımlılıklarda da görülmektedir. Örneğin bağımlılığa yol açan maddelerin uyarıcı kimyevi özellikleri bulunduğu gibi, sanal alışkanlıklar da benzer şekilde beyin içinde kimyevi madde salgılanmasına neden olarak aynı etkilerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu maddeler beynin sinir hücrelerinin bilgiyi iletme, alma ve işleme biçimlerine müdahale etmektedir ve iletişim süreçlerini etkilemektedir. Bu değişiklikler madde kullanımına ya da sanal kullanıma bağlı olarak beynin işleyişini, alışkanlıkları, hafızayı, öğrenme ve şartlanma biçimlerini dönüştürmektedir (Çavuş vd., 2016).

Dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar ergenlerin dijital cihazları uzun süreler kullanımlarının uyku kalitesinde düşüş, gelişimsel sorunlar, düşük öz kontrol, akran zorbalığı gibi pek çok olumsuz durumu ortaya çıkardığı tespit edilmiştir (Bağatarhan, 2023). Dijital bağımlılık, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen kronik bir rahatsızlıktır. Yapılan çalışmalarda bağımlılığın; evlilikte uyumsuzluklara, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki problemlere, çalışma performansına (okuldan kaçma, akademik başarısızlık vs.), özel yaşama (sanal saplantılara ve bireylerin toplumsal

profillerine yönelik zararlara), yeme bozukluklarına (öğün atlama, düzensiz yemek yeme davranışları, aile veya toplu yemek yeme davranışlarından kaçınma vs.), duygulara (yetersiz hissetme, saldırganlık vs.), düşünceye (düşünce de karışıklık, konsantrasyonun azalması vs.) ve sosyal ilişkilere (sosyal ilişkileri ihmal etme, yüz yüze iletişim becerilerinin azalması) olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uzun ve Kurtuluş, 2025).

2.5. Psikolojik Zihinlilik

2.5.1. Psikolojik Zihinlilik Kavramı ve Tarihsel Seyri

21. yüzyılın son yarısına kadar tanımlanmayan psikolojik zihinliliğin uzun bir geçmişi vardır (Selçuk ve Aslan, 2022). Psikolojik zihinlilik kavramının ilk zamanlarda danışanların psikanalitik terapiye uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla kullanılan bir kriter olarak tartışıldığı görülmektedir. Freud psikanalitik psikoterapiler için hasta seçimi hakkında “uygunluk” terimini kullanmıştır. Psikolojik zihinlilik, ilk olarak Freud’un bahsettiği psikanalitik terapilere uygun hastaları belirlemek amacıyla doğmuş ve ilk zamanlarda psikanalitik sınırlarda belirlenmiştir (Yavuzarslan, 2023). Psikolojik zihinlilik kavramının tanımlamasını ise ilk olarak, Tolar ve Reznikoff 1960 yılında yapmıştır. Bu tanıma göre psikolojik zihinlilik; bireyin iç ruhsal bileşenlerini tanıyabilmesi ve bu bileşenleri yaşamda karşılaştığı sorunlarla ilişkilendirebilmesi, tutum ve davranışlarının altında yatan sebepleri anlaması yeteneğidir (Selçuk ve Aslan, 2022; Karataş vd., 2023). Yapılan bu ilk tanımlamadan sonra yıllar içerisinde psikolojik zihinlilik kavramına yönelik çeşitli araştırmacılar tarafından çeşitli tanımlamalar yapılmıştır.

Reiser’e (1971) göre psikolojik zihinliliği oluşturan faktörler; eylemler ve davranışların altında yatan itici güce karşın bir merak duygusuna sahip olmak, diğer insanlara karşı empati duyabilmek, sezgi ve duygusal olaylara karşı yaklaşım, olayları başlangıç ve sonuç bağlamında değerlendirebilmek, olayların yakın olan yönlerine karşı hassasiyet ve temsili manada kavrayabilmedir.

Applebaum (1973) psikolojik zihinlilik kavramını, bireyin davranışlarını anlamaları ve altında yatan sebepleri anlamak için düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkileri fark edebilme yeteneği olarak tanımlamışken bu tanımdan farklı olarak Farber (1985) ve McCallum ve Piper (1997) psikolojik zihinliliğin sadece

kişinin kendisini gözlemlemesi değil dış dünyayı da gözlemlemesi olarak tanımlayarak psikolojik zihinliliği başkalarına dönük bir kavram olarak yorumlamışlardır ve başkalarının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayacak biçimde genişletmişlerdir.

McCallum ve Piper (1990) tarafından psikolojik zihinlilik savunma mekanizmalarını (inkâr, yansıtma, karşıt tepki oluşturma) temel alarak bastırılmış anksiyete, arzu ve korkularla başa çıkabilmek hissedilen içsel çatışmaların temeli olarak tanımlanmıştır. İlerleyen süreçte McCallum ve Piper (1996) psikolojik zihinlilik kavramını iç görü, bireyin kendisiyle ilgili bilinç, gözlem yetisi, farkındalık gibi kavramlar ile eş anlamlı olarak kullanmışlardır.

Psikolojik zihinliliği Hall (1992) ise bireyin psikolojik süreçler, ilişkiler ve anlamlarla ilgili duygusal ve entelektüel boyutlarda yansıtıcılığa olan ilgisi ve yeteneğini yansıtması olarak açıklamıştır. Conte vd. (1996), tarafından oluşturulan psikolojik zihinlilik tanımına bakıldığında ise insanların kendi eylem ve tutumlarını anlamlandırma becerisine psikolojik zihinlilik demişlerdir ve psikolojik zihinlilikle ilgili bir ölçek oluşturmuşlardır. Bireyin kendi duygusal gelişimlerini ifade edebilme, eylemlerin altında yatan sebepleri kavrayabilme ve değişik fikirlere açık olabilme aşamalarıyla ilişkili olarak psikolojik zihinliliği ortaya koyabilmeyi amaçlamışlardır.

Psikolojik zihinlilik kavramı, son zamanlarda yapılan çalışmalarda ise psikanalitik bakış açısından uzaklaşmış, farklı ve yeni bir psikolojik kavram olarak tanımlanmıştır. Psikolojik zihinlilik kavramı, bu yeni bakış açısıyla birlikte artık psikanalitik bir kavram olarak ifade edilmekten uzaklaşıp, bilişsel bir süreç olarak ele alınmaya başlamıştır (Beitel vd., 2004). Grant (2001), çalışmasında psikolojik zihinlilik hakkında bireyin kendisinin veya başkalarının uyaranlar karşısında nasıl ve neden böyle davrandığını, düşündüğünü ve hissettiğini sorgulamak için kullanılan duygusal ve zihinsel bir yatkınlık olarak açıklamıştır.

Nyklíček ve Denollet'a (2004) göre psikolojik zihinlilik bireylerin sağlıklı tutumlarını ve eylemlerini hayata geçirebilmesi için bilişsel süreçlerine ve içe bakışına ilişkin bilinçli tutumunu yansıtan bir olgudur. Fiziki fonksiyonları olumlu şekilde geliştiren bir etken olarak klinik psikoterapilerde ve tıbbi uygulamalarda değinilen bir olgu olarak kabul görmüştür.

Boylan (2006) ise psikolojik zihinliliği, bireyin yeni fikirlere açık olmasıyla birlikte kendi duygularını anlamlandırabilmesi, başkalarını anlamaya istekli olması ve kişinin hem kendisinin hem de diğer insanların davranışlarının altındaki sebeplerle ilgilenmesi yeteneği olarak tanımlamıştır. Boylan'a (2006) göre psikolojik zihinlilik kişilerin zihinsel işlevleriyle beraber duygusal süreçlerinden faydalanmalarını da etkilemektedir. Bu bağlamda psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek olan kişilerin kendi duygu ve davranışlarını anlamlandırma yeteneği bulunmaktadır.

Bir başka tanımda psikolojik zihinlilik, bir kişinin psikolojik deneyimleri anlamaya aktif olarak katıldığı 'açık' bir süreç olarak tanımlanmıştır (Choi-Kain ve Gunderson, 2008). Nyklíček ve Denollet (2009), kişinin psikolojik durumunun ve içsel süreçlerinin farkında olmasına yönelik ilgi ve kabiliyete psikolojik zihinlilik demişlerdir. Bu yönüyle psikolojik zihinliliğin bilişsel süreçlerle ilgili olduğuna değinen tanımlamalarından farklı olarak, psikolojik zihinliliğin duyuşsal boyutuna vurgu yapmışlardır. Bireyin psikolojik durumunun ve içsel süreçlerini bilmesine yönelik ilgisi ve içsel süreçlerinin farkına varmaya dair yeteneğinin içgörü ile sonuçlanacağını ileri sürmüşlerdir. Nyklíček ve Denollet (2009); Conte vd. (1996), Grant (2001) ve Boylan'ın (2006) tanımlamalarından farklı olarak başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan sebeplere ilgi duyması boyutuna tanımlarında yer vermemiştir.

Nyklíček vd. (2010) ise çalışmasında yaptıkları ölçümlere dayanarak bu yapının statik olmadığını ve psikolojik yardım döneminde geliştirilebileceğini saptamışlardır. Bu bulgu, psikolojik zihinliliğin bir beceri ve ilgi alanı olarak tanımlanmasının daha uygun olduğunu göstermektedir.

Psikolojik zihinlilik kavramıyla ilgili yapılan çok çeşitli tanımlamaların incelenmesiyle bu karmaşık yapının tanınmasının zorluğu gözler önüne serilmektedir. 1960'tan günümüze kadar uzun bir geçmişe sahip olan psikolojik zihinliliğin değişik tanımları arasındaki uzlaşmış görüşün bu kavramın bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya yönelik geliştirilen ilgiyi ve yeteneği kapsamasıdır. Psikolojik zihinlilik sonuç olarak kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlaması, bunların sebeplerini görebilmesi ve üzerlerinde düşünebilme kabiliyetlerine sahip olmasıdır (Tülgün, 2020; Selçuk ve Aslan, 2022). Ayrıca bu yapı ruh sağlığını olumlu yönde

etkilemesiyle birlikte bireyin dinamikleri gözlemlemesine, içinde bulunduğu durumu geçmiş deneyimlerle karşılaştırmasına ve sonuçları tahmin etmesine, acil durumlarda dürtüsel ya da düşüncesizce hareket etmesini engelleyebilecek yansıtıcı ve analitik bir tutum geliştirmesine imkân tanımaktadır (Beitel vd., 2005; Denizli vd., 2016).

2.5.2. Psikolojik Zihinlilik Üzerine Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bazı Sonuçlar

Literatür incelendiğinde psikolojik zihinlilik üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bietel ve Cecero (2003) psikolojik zihinliliği yüksek olan danışanların psikoterapiye uyumlarının ve dışa dönüklüklerinin yüksek olduğunu, nörotizm ile psikolojik zihinlilik arasında ise negatif açıdan bir ilişki olduğunu saptamıştır. Beitel vd. (2004), psikolojik zihinlilik arttıkça hedef odaklı ve gerçekçi düşünmeye yatkınlığın arttığını belirtmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda psikolojik zihinlilik artışı ile güvenli bağlanmanın, uyumun, sosyalliğin, psikolojik yardım sürecinden yararlanmanın, atılganlığın ve duygusal uyumun arttığı belirlenirken; depresyonun, somatizasyonun, kaygı ve uyku bozukluklarının, olumsuz duyguların, azaldığı belirlenmiştir (Conte vd., 1995; Trudeau ve Reich, 1995; Beitel ve Cecero, 2003; Roxas, 2011; Roxas ve Glenwick, 2014). Becky ve Stephen'in (2010) terapist popülasyonunda gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik zihinliliği yüksek olan terapistin, danışanlara karşı daha fazla empati ve daha fazla öz anlama geliştirme yeteneğine sahip olduğu görülmüştür.

Türkiye'de ise psikolojik zihinlilik kavramına ilişkin sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır (Denizli vd., 2016). Literatüre bakıldığında psikolojik zihinlilik ile nesne ilişkileri niteliği arasındaki ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri inceleyen farklı çalışmalarda psikolojik zihinlilik ile değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanmazken, yapılan diğer bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin tam aracılık rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Psikolojik zihinlilik ile romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerinin arasındaki ilişkileri inceleyen bir diğer çalışma sonucuna göre ise korkulu ve kayıtsız bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönlü, güvenli ve saplantılı bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında ise pozitif yönlü ilişkiler vardır. Yapılan bir diğer çalışmada evlilerin psikolojik zihinlilikleri ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Ayrıca yapılan çalışmalarda psikolojik zihinliliğin cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna, medeni duruma, anne baba tutumuna göre farklılaştığına ulaşılmıştır (Demir, 2005; Tülgün, 2020; Çeker, 2021; Kılınç ve Uzun, 2022; Narmanlı Demir, 2022; Enginkaya, 2023).

Literatüre bakıldığında ergen popülasyonunda ise psikolojik zihinlilik üzerine yeteri kadar çalışma mevcut değildir (Selçuk ve Aslan, 2022). Ergenlerle yapılmış olan psikolojik zihinliliğe yönelik çalışmalar incelendiğinde Karataş vd. (2023), ergenlerin psikolojik zihinlilikleri arttıkça yılmazlık ve empatilerinin arttığını; Uzun ve Karataş (2023), ergenlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik zihinliliklerinin arttığını ve aleksitimileri arttıkça ise psikolojik zihinliliklerinin azaldığını; Roxas ve Glenwick (2014), ergenlerin psikolojik zihinlilikleri arttıkça uyumlarının, problem çözmelerinin, yardım aramalarının arttığını, ve stresleri ile bilişsel kaçınmalarının ise azaldığını; Boylan (2006), ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin bilişsel davranışçı terapidenden faydalanma düzeylerini etkilemediğini, depresyon ve süresiyle psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Uzun vd. (2020) ise ergen popülasyonunda psikolojik zihinliliğin ölçülmesi için kültürümüze özgü bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Başka bir çalışma ise ergenlik döneminde psikolojik zihinlilik, aleksitimi ve ebeveyne bağlanma stillerini içeren derleme bir çalışmasıdır (Selçuk ve Aslan, 2022).

2.6. Ergenlerde Bilinçsiz Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Dijital Bağımlılıkların Pediatri Hemşireliği Kapsamında Değerlendirilmesi

Ergenlerin bilişim teknolojilerini bilinçsiz kullanmaları ve yaşadıkları dijital bağımlılıklar nedeniyle sosyal, fiziki ve ruhsal açıdan olumsuz yönde etkilendikleri ve gelişimlerinin de buna bağlı olarak olumsuz etkilendiği görülmektedir (Dinç, 2015). Bilişim teknolojilerinin yaşamlarımızın neredeyse tüm alanlarını kapsamaları ve yaşamlarımızla bütünleşmesiyle toplumun tüm kesimlerinde olduğu gibi ergenlerin de bu teknolojik gelişmelerden uzak kalması mümkün değildir. Bilişim teknolojilerinin hiç kullanılmaması yerine etkili ve verimli kullanılmasıyla dijital bağımlılıklardan korunma sağlanabilmektedir. Bu bağlamda bilişim teknolojilerinin zararlarından biri olan dijital bağımlılıkların oluşmaması amacıyla yapılması gereken ilk şey dijital bağımlılığın anahtarı olan kullanım aşamasına ilişkin bir sınır çizme zorunluluğudur. Kullanımla ilgili belirli bir sınır oluşturup, bu sınıra göre bilişim teknolojilerini

kullanmak, teknolojinin kötüye kullanılmasının önüne geçecektir. Bu sınırın aileler tarafından erken yaşlardan itibaren çocuklara ve ergenlere öğretilmesiyle dijital bağımlılıklarla karşılaşma risklerinin düşük bir ihtimal olacağı düşünülmektedir (Öztürk, 2021; Vardar ve Töle, 2022; Karabulut ve Gökler, 2023).

Pediatric hemşirelerinin temel amacı, çocuk ve ergenin aile ve toplumdan soyutlanmadan bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönden gelişimini/olgunlaşmasını desteklemektir. Ergenlerdeki bilişim teknolojilerinin bilinçsiz ve problemlili kullanımı ile dijital bağımlılıkların sebep olduğu fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olumsuz etkileri önlemek için pediatric hemşirelerinin öğretici ve destekleyici rolünü çocuklara ve ergenlere gereken eğitimleri vermesi yönünde kullanmasıyla mümkün olabilir. Bağımlılıkların önlenmesinde ve bilinçsiz kullanımların önüne geçilmesinde ebeveyn kontrolünün önemi açık ortadadır. Ebeveynlerin dijital ebeveynlik becerilerini kazanmalarında da eğitim, danışmanlık, savunucu rolleri gereğince pediatric hemşireleri yol gösterici olmaktadır (Sözer, 2015; Uludaşdemir ve Küçük, 2021). Sağlık personellerinin, çocukların sağlık ve iyilik hallerinin değerlendirilmesinde ön saflarda yer almalarından dolayı ebeveynleri internet kullanımının risk ve avantajları hakkında bilgilendirmeleri noktasında da kilit role sahip oldukları görülmektedir (Kılıç, 2022). Ayrıca çocuk ve ergenin aile ve toplum içinde gelişimini sağlaması ve sürdürmesi için hemşirelerin çocuk ve ailenin haklarını korumak amacıyla savunma ve danışmanlık rollerini yerine getirmeleri gerekmektedir (Uysal ve Balcı, 2018).

Hastalıkların tedavi edilmesi için gerçekleşen hastaneye yatışlarda çocuk ve ergenler tedavi olmak amacıyla kendi ortamlarından ayrılıp uzun zamanlar sıkıldıkları hastane ortamlarında bulunabilmektedirler. Bu uzun sürenin geçmesi için çocuk ve ergenler telefon, tablet gibi cihazlar ile oyalanmaktadır. Hastane ortamının yarattığı olumsuz etkilerden uzaklaşmak için kullanılan bu teknolojilerin bilinçsiz kullanımı bağımlılık oluşturabilir. Bağımlılık oluşmaması adına çocuk ve ergenin hastanede yattığı süre boyunca takip edilmesi ve problemlili kullanımların önüne geçilmesi noktasında da pediatric hemşireleri kilit role sahiptir (Özdemir vd., 2020; Yılcıoğlu, 2024).

Bilişim teknolojilerinin her alanda kullanılmasıyla birlikte sağlık alanında da kullanılmak üzere çeşitli gelişmeler yaşanmıştır. Tele sağlık adı verilen bu yeni

uygulama ile pediatri hemşireleri bilişim teknolojileri kullanarak ocuk, ergen ve ailelerine yönelik bakım ve eğitim sunabilmektedir. Ayrıca ocuk sağlığındaki olumsuzlukları fark eden pediatri hemşireleri okul hemşireleri ile iş birliği içinde olarak erken dönemde başlatılan eğitim programlarıyla sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi yönünde önemli çalışmalar gerçekleştirebilirler. Bu bağlamda ocuk ve tüm yaş gruplarında başta bağımlılıklar olmak üzere psikolojik ve fizyolojik zararı olan tüm uygulamalarda pediatri hemşiresinin önemi açıkça ortadadır (zdemir vd., 2020; Sevinç ve Aktürk, 2024).

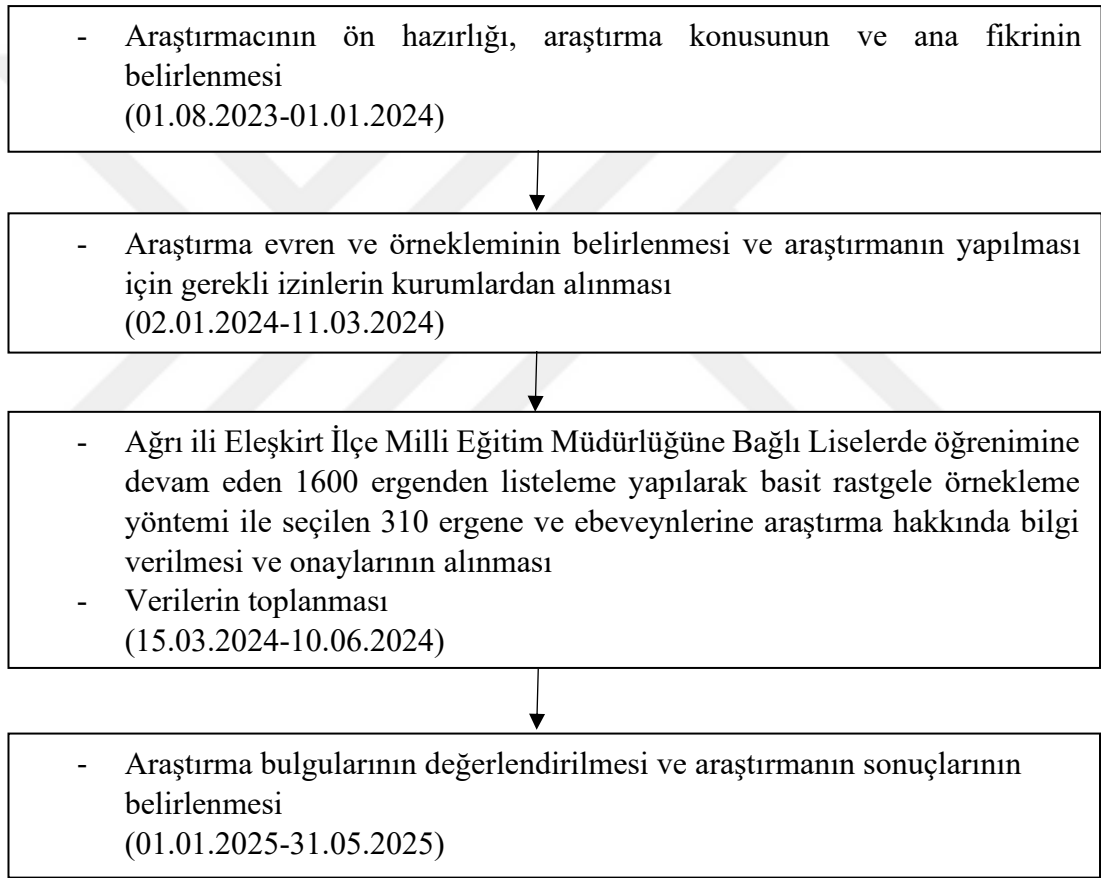


3. MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemi olan kesitsel/ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelinin bir alt biçimi olan bu model, birden fazla değişken arasında bir farkın var olup olmadığını, bu değişkenler arasında bir fark var ise farklılığın derecesini tespit etmeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Planı



Şekil 3. 1. Araştırma Planı

3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Ağrı ili Eleşkirt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne 6 lisede yapılmıştır.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Ağrı ili Eleşkirt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 6 lisede öğrenime devam eden 1600 öğrenci oluşturmuştur. Lise isimleri ve öğrenci sayıları ilgili İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Araştırmanın örnekleme evreni bilinen örnekleme hesabı yapılarak en az 310 öğrenci olarak belirlenmiştir (%95 güven aralığı ve %5 yanılma olasılığı). Hesaplama kapsamında örneklem büyüklüğünü saptamak için Cochran'ın (1977) sürekli değişkenlere göre hesaplama formülünden ($n = \frac{n_0}{1 + (n_0/N)}$) $n_0 = t \cdot t \cdot S \cdot S / d \cdot d$ Not. N=Evren büyüklüğü; t=Güven düzeyine karşılık gelen değer; S=Standart sapma; d=Sapma miktarı; n=örneklem büyüklüğü) yararlanılmıştır. Araştırma Ağrı ilinin Eleşkirt ilçesindeki liselerde öğrenimine devam eden, iletişim problemi olmayan, araştırmaya katılmak isteyen ve ebeveyni onam veren öğrenciler arasından listeleme yapılarak basit rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenen 335 ergen arasından verileri eksiksiz dolduran 310 ergen ile tamamlanmıştır. Örnekleme seçilen her bir biriminin eşit bir biçimde seçilme olasılığına sahip olarak seçildiği ve örnekleme dahil edildiği yöntemle basit rastgele örnekleme denir. Bu yöntem örnekleme seçmenin en iyi ve geçerli olduğu yoldur (Büyüköztürk vd., 2013).

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Tanıtıcı Bilgi Formu, Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ), Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ) ve Ergenler için Psikolojik Zihnilik Ölçeği (EPZÖ) kullanılmıştır.

3.5.1. Tanıtıcı Bilgi Formu

Araştırmaya katılan ergenlerin demografik verilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Literatür taranarak araştırmacının oluşturduğu Tanıtıcı Bilgi Formunda; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, sahip olunan teknolojik cihazlar, sosyal medya hesabı var olma durumu, günlük ortalama internette ve sosyal medyada geçirilen süre ve teknolojiye ayrılan zaman ile ilgili bilgileri içeren toplam 8 soru vardır (Yüksel vd., 2020) (EK 1).

3.5.2. Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ)

Kaba ve Doğan (2021) tarafından geliştirilen ölçek; 13-19 yaş arasında olan ergen bireylerin bilişim teknolojileri kullanım düzeylerini ölçmektedir. Ölçek 50

madde, 5’li likert (1-5 arasında kesinlikle katılmıyorum ve katılıyorum şeklinde puanlanan) yapıda olup 3 boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut “Dijital Oyun Oynama (18 madde)”; ikinci boyut “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı (22 madde),”; üçüncü boyut “Sanal Yaşam Tercihi (10 madde)” olarak tanımlanmıştır. Birinci faktörde 18, ikinci faktörde 22, üçüncü faktörde ise 10 olmak üzere toplam 50 madde bulunmaktadır ve bu maddelerin 9’u ters puanlanan maddedir. Tersine çevrilmiş maddeler; Dijital Oyun Oynama faktöründeki 1., 2., ve 15. maddeler; Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı faktöründeki 8. ve 16. maddeler; Sanal Yaşam Tercihi faktöründeki 2., 6., 7. ve 8. maddelerdir. Ölçek 50-250 puan aralığında değerlendirilmekte olup, alınan puanın yüksekliği bireyin bilişim teknolojilerini yüksek düzeyde kullandığını göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach Alpha güvenirlik katsayı 0,95’tir (Kaba ve Doğan, 2021). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değerleri; dijital oyun oynama alt boyutunda 0,92, teknolojik aygıtların ve uygulamalarının kullanımı alt boyutunda 0,93, sanal yaşam tercihi alt boyutunda 0,90, ölçeğin bütünü için ise 0,88 olarak hesaplanmıştır (EK 2).

3.5.3. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ)

Seema, Heidmets, Konstabel ve Varik-Maasik (2022) tarafından geliştirilen ölçek Bağatarhan (2023) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek ergenlerin dijital bağımlılıklarının düzeyini belirlemekle birlikte dijital cihazları kullanmanın bazı yollarını ve bunlarla alakalı duyguları yansıtan ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek; 10 madde 7’li likert (1-7 arasında Hiçbir zaman- Her zaman şeklinde puanlanan) yapıda ve tek boyutludur. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlaması 10-70 puan arasında yapılmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması dijital bağımlılığın yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe olarak geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa değeri 0,87’dir (Bağatarhan, 2023). Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,88 olarak hesaplanmıştır (EK 3).

3.5.4. Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ)

Uzun vd. (2020) tarafından geliştirilen ölçek; ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için kullanılmaktadır. Ölçek 20 madde (5 tanesi ters madde), 5’li likert (1-5 arasında hiç uygun değil-tamamen uygun şeklinde puanlanan) 4 boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut, “Psikolojik Yardım

Arama (1-5. maddeler)”; ikinci boyut “Psikolojik İlgi (6-10. maddeler)”; üçüncü boyut “İçgörü (11-15. maddeler)” dördüncü boyut ise “Değişim Kapasitesi (16-20. maddeler)” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin puanlaması 20-100 puan arasında yapılmaktadır. Ölçek toplam puan ve alt boyutları üzerinden değerlendirilebilmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması psikolojik zihinliliğin yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe olarak geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa değerleri 0,72 ile 0,85 arasında değişmektedir (Uzun vd., 2020). Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,72 olarak hesaplanmıştır (EK 4).

3.6. Verilerin Toplanması

Araştırmada etik kurul onayı ve kurum onayları alındıktan sonra araştırmaya katılmak için öğretmenler tarafından öğrencilere verilen yazılı ebeveyn onam formu (Bk. EK 5) ebeveynlere ulaştırılmıştır. Katılımcı onam formları (Bk. Ek 6) ile ebeveyn onam formlarının başlangıç kısmında araştırma hakkında bilgilendirme yapılarak, gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul edenler araştırmaya dahil edilmiştir. Ebeveyn ve ergenlerden gerekli olan onay alındıktan sonra ergenler tarafından yanıtlanması 25-30 dk sürecek şekilde formlar (Tanıtıcı Bilgi Formu, BTKÖ, EDBÖ ve EPZÖ) doldurulmuştur. Araştırma yapılan liselerde idareden alınan izinler doğrultusunda öğrencinin dolduracağı formlar öğretmenlerin gözetimi altında uygun olan ders saatlerinde ya da ders aralarında 15.03.2024-10.06.2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS v.23 programından yararlanılmıştır. Güvenirliğin değerlendirilmesinde Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır. Analizlerde $p < 0,05$ (%95 güven aralığı) anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Verilerin dağılımının normalliğinin tespiti edilmesi amacıyla ilk olarak Kolmogorov-Smirnov analiz sonuçlarına bakılmıştır ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Fakat örneklem sayısının elliden büyük olması ve Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması durumunda verinin normal dağıldığının kabul edildiği anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 3.1’e bakıldığında üç ölçeğin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu ve normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir. Verilerin analizinde ikili gruplarda bağımsız gruplar t testi, üç ve üzeri gruplarda tek yönlü

varyans (ANOVA) ve değişkenler arasında ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Tablo 3. 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Testi Sonuçları

	Ölçekler	Madde Sayısı	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği	Dijital Oyun Oynama	18	0,304	-0,760
	Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı	22	0,036	-0,537
	Sanal Yaşam Tercihi	10	0,804	1,026
	Toplam	50	0,064	-0,504
Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Psikolojik Yardım Arama	5	-0,413	-0,252
	Psikolojik İlgi	5	-0,428	0,156
	İçgörü	5	-0,428	-0,199
	Değişim Kapasitesi	5	-0,085	-0,573
	Toplam	20	-0,167	0,028
Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği		10	0,554	0,012

3.8. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmacı tarafından veri toplanmaya başlanmadan önce Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından, araştırmanın etik ilkeler bakımından uygun olduğuna dair onay (25.01.2024 tarih ve 9 sayılı karar) (Bk. EK 7) ve Ağrı Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, araştırmanın belirtilen okullarda uygulanması hususunda araştırma uygulama izni (11.03.2024 tarih) (Bk. EK 8) alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ebeveyn ve öğrencilerden, araştırma hakkında detaylıca yapılan bilgilendirme sonrası yazılı ve sözlü izin alınmıştır. Araştırma Helsinki Bildirgesi prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür.

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Araştırma verilerinin belli bir zaman diliminde ve belli bir bölgede toplanması, öğrencilerin kendi ifadelerine dayanan öz değerlendirmeye dayalı veriler olması bu araştırmanın önemli bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçlar araştırmanın yapıldığı bölgeye genellenebilir, tüm Türkiye'yi temsil etmemektedir. Literatürde benzer popülasyonda psikolojik zihinlilik düzeyini

değerlendiren çalışmanın olmaması ve bulunan çalışmaların ise farklı boyutlarda ele alınması, bu araştırmanın benzer çalışmalarla karşılaştırılabilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca araştırma sürecinde ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin zaman içinde nasıl değiştiği değerlendirilememiştir. Bu araştırma, ergenlerin bilişim teknolojilerini nasıl kullandıkları belirlemek, dijital bağımlılıklarının erken dönemde fark edilmesine yardımcı olmak ve psikolojik zihinliliğin bundan ne derece etkilendiğini tespit etmek açısından önemlidir. Böylece ergenleri doğru ve bilinçli teknoloji kullanımına yönlendirmek için erken müdahale imkânı sunması açısından alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın, Doğu Anadolu Bölgesi gibi psikolojik değerlendirme ve müdahale konularında sınırlı sayıda araştırmanın yapıldığı bir bölgede gerçekleştirilmiş olması, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, gelecekte planlanacak teknolojik aygıtların kullanımına destek ve müdahale çalışmalarına yol gösterici nitelikte olup, uygulamaların daha hedefli şekilde geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

4. BULGULAR

Araştırmadaki ergenlerin sosyodemografik özelliklerini içeren veriler Tablo 4.1’de yer almaktadır. Araştırmadaki ergenlerin %64,2’si kadın %35,8’i erkektir. Ergenlerin %41,3’ü “9.sınıf”, %22,6’sı “10.sınıf”, %27,4’ü “11.sınıf” ve %8,7’si “12.sınıf” öğrencisidir.

Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	199	64,2
Erkek	111	35,8
Sınıf Düzeyi		
9. Sınıf	128	41,3
10. Sınıf	70	22,6
11. Sınıf	85	27,4
12. Sınıf	27	8,7
Hangi Teknolojik Cihazlara Sahipsiniz?*		
Akıllı Telefon	265	85,5
Tablet	72	23,2
Bilgisayar	55	17,7
Akıllı TV	110	35,5
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi		
1 Saatten Az	56	18,1
1-2 Saat	112	36,1
3-4 Saat	89	28,7
5-6 Saat	34	11,0
7 Saat ve Üzeri	19	6,1
Sosyal Medya Hesabınız Var mı?		
Evet	219	70,6
Hayır	91	29,4
Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi		
1 Saatten Az	56	18,1
1-2 Saat	90	29,0
3-4 Saat	49	15,8
5-6 Saat	14	4,5
7 Saat ve Üzeri	10	3,2
Teknolojiye Ayırdığınız Zamanla İlgili Değerlendirmeniz		
Oldukça Az	39	12,6
Az	60	19,4
Kabul Edilebilir	125	40,3
Fazla	66	21,3
Oldukça Fazla	20	6,5
Yaşı (Ort.±SS)	15,38±1,08	
Toplam	310	100,0

*Katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

Ergenlerin %85,5'inin akıllı telefona, %23,2'sinin tablete, %17,7'sinin bilgisayara ve %35,5'inin akıllı televizyona sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin %18,1'inin günlük ortalama 1 saatten az, %36,1'inin 1-2 saat arası, %28,7'sinin 3-4 saat arası, %11'inin 5-6 saat arası ve %6,1'inin 7 saat ve üzeri internet kullandığı tespit edilmiştir. Ergenlerin %70,6'sının sosyal medya hesabı mevcutken %29,4'ünün sosyal medya hesabı yoktur. Sosyal medyası olan katılımcılara bakıldığında ergenlerin %18,1'inin 1 saatten az, %29'unun 1-2 saat arası, %15,8'inin 3-4 saat arası, %4,5'inin 5-6 saat arası ve %3,2'sinin 7 saat ve üzerinde sosyal medya ağlarını kullandığı saptanmıştır. Ergenlerin %12,6'sının teknolojiye ayırdığı zamanın oldukça az, %19,4'ünün az, %40,3'ünün kabul edilebilir, %21,3'ünün fazla ve %6,5'inin oldukça fazla olarak değerlendirdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan ergenlerin yaş ortalamasının $15,38 \pm 1,08$ olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin “Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ)” ve alt boyutlarından, “Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ)” ve alt boyutlarından, “Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden (EDBÖ)” aldıkları ortalama puanlar ile standart sapma değerleri ve minimum ile maksimum puanları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Araştırmada ergenlerin BTKÖ’den aldıkları toplam puan ortalamasının $142,30 \pm 26,84$ olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ergenlerin BTKÖ’nün “Dijital Oyun Oynama” alt boyutundan $47,60 \pm 11,89$, “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı” alt boyutundan $65,01 \pm 16,99$ ve “Sanal Yaşam Tercihi” alt boyutundan ise $29,70 \pm 4,15$ puan ortalaması aldıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada ergenlerin EPZÖ’den aldıkları toplam puan ortalamasının $69,25 \pm 10,49$ olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ergenlerin EPZÖ’nün “Psikolojik Yardım Arama” alt boyutundan $17,43 \pm 4,38$, “Psikolojik İlgi” alt boyutundan $17,36 \pm 4,17$, “İçgörü” alt boyutundan $18,33 \pm 4,32$, ve “Değişim Kapasitesi” alt boyutundan ise $16,14 \pm 4,65$ puan ortalaması aldıkları saptanmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin EDBÖ’den aldıkları toplam puan ortalamasının $32,63 \pm 13,04$ olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. 2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutlarından, Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarından, Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği’nden Aldıkları Minimum, Maksimum ve Ortalama Puanların Dağılımı

Ölçekler	Ölçekten Alınabilecek Min.-Max. Puanlar	Araştırmadan Alınan Min.- Max. Puanlar	Araştırmadan Alınan $X \pm SS$ Puanlar
Dijital Oyun Oynama	18-90	26-78	47,60±11,89
Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı	22-110	29-102	65,01±16,99
Sanal Yaşam Tercihi	10-50	19-46	29,70±4,15
Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği Toplam	50-250	84-214	142,30±26,84
Psikolojik Yardım Arama	5-25	5-25	17,43±4,38
Psikolojik İlgi	5-25	5-25	17,36±4,17
İçgörü	5-25	5-25	18,33±4,32
Değişim Kapasitesi	5-25	5-25	16,14±4,65
Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Toplam	20-100	36-100	69,25±10,49
Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği	10-70	10-70	32,63±13,04

Min: minimum, en küçük değer, Max: maksimum, en yüksek değer, X: ortalama, SS: standart sapma

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyodemografik verilerine göre BTKÖ ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bulgular Tablo 4.3’te verilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre BTKÖ toplamındaki puan ortalamaları incelendiğinde; erkek öğrencilerin sahip olduğu BTKÖ puan ortalamasının (147,97±28,46) kadın öğrencilerin puan ortalamasından (139,14±25,42) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre BTKÖ’nün “Dijital Oyun Oynama” alt boyutu incelendiğinde; erkek öğrencilerde “Dijital Oyun Oynama” puan ortalamasının (49,80±12,38) kadın öğrencilerin (46,37±11,46) “Dijital Oyun Oynama” puan

ortalamasından istatistiksel açıdan anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. 3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Dijital Oyun Oynama	Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı	Sanal Yaşam Tercihi	Ölçek Toplamı
	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS
Cinsiyet				
Kadın	46,37±11,46	63,14±16,54	29,63±4,14	139,14±25,42
Erkek	49,80±12,38	68,35±17,35	29,82±4,17	147,97±28,46
TEST	t= -2,454 p= 0,015*	t= -2,613 p= 0,009*	t= -0,390 p= 0,697	t= -2,809 p= 0,005*
Sınıf Düzeyi				
9. Sınıf	46,35±11,90	66,25±16,06	29,86±4,26	142,46±25,78
10. Sınıf	49,29±11,15	62,66±17,94	29,43±4,19	141,37±28,43
11. Sınıf	47,55±11,91	64,85±16,57	30,04±4,00	142,44±25,15
12. Sınıf	49,30±13,52	65,70±20,20	28,56±3,92	143,56±33,51
TEST	F= 1,124 p= 0,340	F= 0,690 p= 0,559	F= 1,034 p= 0,378	F= 0,049 p= 0,985
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi				
(1) 1 Saatten Az	44,71±11,60	60,11±15,46	29,20±3,42	134,02±25,53
(2) 1-2 Saat	45,88±10,54	64,16±16,37	29,61±4,50	139,64±24,57
(3) 3-4 Saat	48,81±12,12	66,16±17,62	29,70±4,29	144,66±27,32
(4) 5-6 Saat	53,12±14,07	72,44±18,66	30,41±3,64	155,97±29,67
(5) 7 Saat ve Üzeri	50,74±11,49	65,74±15,05	30,42±4,19	146,89±27,01
TEST	F= 3,948 p= 0,004* 4>1 4>2	F= 3,050 p= 0,017* 4>1 4>2	F= 0,611 p= 0,655	F= 4,301 p= 0,002* 4>1 4>2
Sosyal Medya Hesabınız Var mı?				
Evet	48,25±12,35	66,26±17,54	30,00±4,26	144,52±27,73
Hayır	46,03±10,62	61,99±15,28	28,96±3,79	136,98±23,89
TEST	t= 1,594 p= 0,113	t= 2,025 p= 0,044*	t= 2,038 p= 0,042*	t= 2,267 p= 0,024*
Yaş	r= 0,061 p= 0,283	r= 0,014 p= 0,803	r= -0,028 p= 0,629	r= 0,032 p= 0,577

Not: *= $p<0,05$, **= $p<0,01$, 'r= Pearson Korelasyon, t= Bağımsız Gruplar T Testi, F= Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi, X=Ortalama, SS=Standart Sapma

Ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre BTKÖ'nün "Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı" alt boyutu ele alındığında; erkek öğrencilerde

“Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı” puan ortalamasının (68,35±17,35) kadın öğrencilerin (63,14±16,54) puan ortalamalarından yüksek olduğu ve istatistiksel yönden anlamlı farka sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılık Tukey post-hoc testi ile tespit edilmiştir. Araştırmada ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre BTKÖ’nün “Sanal Yaşam Tercihi” alt boyutu incelendiğinde ise; erkek öğrencilerle (29,82±4,17) kadın öğrencilerin (29,63±4,14) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Araştırmadaki ergenlerin sınıf düzeylerine göre BTKÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; BTKÖ puan ortalamasının 9. sınıflarda 142,46±25,78 puan, 10.sınıflarda 141,37±28,43 puan, 11. sınıflarda 142,44±25,15 puan ve 12. sınıflarda 143,56±33,51 puan olduğu ve sınıflar arasındaki farkların anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Sınıf düzeylerine göre BTKÖ’nün “Dijital Oyun Oynama” alt boyutu incelendiğinde; “Dijital Oyun Oynama” puan ortalamasının 9. sınıflarda 46,35±11,90 puan, 10.sınıflarda 49,29±11,15 puan, 11. sınıflarda 47,55±11,91 puan ve 12. sınıflarda 49,30±13,52 puan olduğu, sınıflar arasındaki farkların anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine göre BTKÖ’nün “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı” alt boyutu ele alındığında; “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı” puan ortalamasının 9. sınıflarda 66,25±16,06 puan, 10.sınıflarda 62,66±17,94 puan, 11. sınıflarda 64,85±16,57 puan ve 12. sınıflarda 65,70±20,20 puan olduğu ve sınıflar arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine göre BTKÖ’nün “Sanal Yaşam Tercihi” alt boyutu incelendiğinde; “Sanal Yaşam Tercihi” puan ortalamasının 9. Sınıflarda 29,86±4,26 puan, 10.sınıflarda 29,43±4,19 puan, 11. sınıflarda 30,04±4,00 puan ve 12. sınıflarda 28,56±3,92 puan olduğu ve sınıflar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre BTKÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; BTKÖ puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda 134,02±25,53 puan, 1-2 saat kullananlarda 139,64±24,57 puan, 3-4 saat kullananlarda 144,66±27,32 puan, 5-6 saat kullananlarda 155,97±29,67 puan, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise 146,89±27,01 puan olduğu elde edilmiştir

ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır ($p<0,05$). Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre BTKÖ'nün "Dijital Oyun Oynama" alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $44,71\pm11,60$ puan, 1-2 saat kullananlarda $45,88\pm10,54$ puan, 3-4 saat kullananlarda $48,81\pm12,12$ puan, 5-6 saat kullananlarda $53,12\pm14,07$ puan, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $50,74\pm11,49$ puan olduğu ve kullanım saatlerine göre oluşan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre BTKÖ'nün "Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı" alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $60,11\pm15,46$ puan, 1-2 saat kullananlarda $64,16\pm16,37$ puan, 3-4 saat kullananlarda $66,16\pm17,62$ puan, 5-6 saat kullananlarda $72,44\pm18,66$ puan, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $65,74\pm15,05$ puan olduğu ve kullanım saatlerine göre oluşan farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılıkların tespitine ilişkin yapılan Tukey post-hoc testi sonuçlarından, günlük 5-6 saat arası internet kullanan ergenlerin günlük 1 saatten az ve 1-2 saat arasında internet kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu elde edilmiştir. Araştırmada ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre BTKÖ'nün "Sanal Yaşam Tercihi" alt boyutu puan ortalaması; 1 saatten az kullananlarda $29,20\pm3,42$ puan, 1-2 saat kullananlarda $29,61\pm4,50$ puan, 3-4 saat kullananlarda $29,70\pm4,29$ puan, 5-6 saat kullananlarda $30,41\pm3,64$ puan, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $30,42\pm4,19$ puan olduğu ve gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlam taşımadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre BTKÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; 'evet' yanıtı verenler ($144,52\pm27,73$) ile 'hayır' yanıtı verenlerin ($136,98\pm23,89$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlıdır ($p<0,05$). Ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre BTKÖ'nün "Dijital Oyun Oynama" alt boyutu puan ortalamasının; 'evet' yanıtı verenler ($48,25\pm12,35$) ile 'hayır' yanıtı verenlerin ($46,03\pm10,62$) arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Araştırmada ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre BTKÖ'nün "Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı" alt boyutu puan ortalamasının 'evet' yanıtı verenler ($66,26\pm17,54$) ile 'hayır' yanıtı verenler

(61,99±15,28) ve “Sanal Yaşam Tercihi” alt boyutu puan ortalamasının ‘evet’ yanıtı verenler (30,00±4,26) ile ‘hayır’ yanıtı verenler (28,96±3,79) arasında anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığın tespiti için yapılan Tukey post-hoc testi, sosyal medya hesabı olan ergenlerin puan ortalamasının sosyal medya hesabı olmayan ergenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunu vermiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları ile BTKÖ ($r=0,032$; $p=0,577$) ve alt boyutları olan “Dijital Oyun Oynama” ($r=0,061$; $p=0,283$), “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı” ($r=0,014$; $p=0,803$) ve “Sanal Yaşam Tercihi” ($r=-0,028$; $p=0,629$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Araştırmadaki ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre EDBÖ’den elde edilen puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bulgular Tablo 4.4’te verilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EDBÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; erkek öğrencilerin EDBÖ puan ortalaması (34,30±13,64) ile kadın öğrencilerin puan ortalamasının (31,70±12,64) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki taşımadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Araştırmadaki ergenlerin sınıf düzeyleri dikkate alınarak EDBÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; EDBÖ puan ortalamasının 9. sınıflarda 31,70±13,10, 10.sınıflarda 33,70±13,47, 11. sınıflarda 32,48±12,13 ve 12. sınıflarda 34,74±14,63 puan olduğu ve sınıflar arasında istatistiksel yönden önemli ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Araştırmadaki ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EDBÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; EDBÖ puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda 32,75±12,35, 1-2 saat kullananlarda 32,35±13,54, 3-4 saat kullananlarda 31,85±12,32, 5-6 saat kullananlarda 34,94±16,08, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise 33,42±9,74 puan olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden anlam taşımadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre EDBÖ toplam puan ortalaması elde edilen verilere göre değerlendirildiğinde;

‘evet’ yanıtı verenler (33,10±13,40) ile ‘hayır’ yanıtını verenlerin (31,49±12,13) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$)

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşlarına göre EDBÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($r=0,067$; $p=0,240$).

Tablo 4. 4. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği X±SS
Cinsiyet	
Kadın	31,70±12,64
Erkek	34,30±13,64
TEST	t=-1,687 p=0,093
Sınıf Düzeyi	
9. Sınıf	31,70±13,10
10. Sınıf	33,70±13,47
11. Sınıf	32,48±12,13
12. Sınıf	34,74±14,63
TEST	F=0,613 p=0,607
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi	
1 Saatten Az	32,75±12,35
1-2 Saat	32,35±13,54
3-4 Saat	31,85±12,32
5-6 Saat	34,94±16,08
7 Saat ve Üzeri	33,42±9,74
TEST	F=0,374 p=0,827
Sosyal Medya Hesabınız Var mı?	
Evet	33,10±13,40
Hayır	31,49±12,13
TEST	t=0,987 p=0,324
Yaşı	r=0,067 p=0,240

Not: *= $p<0,05$, **= $p<0,01$, r = Pearson Korelasyon, t= Bağımsız Gruplar T Testi, F= Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

Araştırmadaki ergenlerin sosyodemografik verilerine göre EPZÖ ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EPZÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; kadın öğrencilerin EPZÖ puan ortalaması (70,17±10,32) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde erkek öğrencilerin puan ortalamasından (67,61±10,64) fazladır ($p<0,05$). Ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EPZÖ'nün "Psikolojik İlgi" alt boyutu incelendiğinde; kadın öğrencilerde "Psikolojik İlgi" puan ortalamasının (17,78±4,10) erkek öğrencilerin puan ortalamasından (16,59±4,20) fazla olduğu, farkın ise istatistiksel yönden anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Araştırmada ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EPZÖ'nün "Psikolojik Yardım Arama" alt boyutu incelendiğinde ise; erkek öğrencilerle (17,27±4,22) kadın öğrencilerin (17,52±4,48) puan ortalamalarının arasındaki farkın istatistiksel olarak anlam taşımadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EPZÖ'nün "İçgörü" alt boyutunda erkek öğrencilerin (17,89±4,20) puan ortalamaları ile kadın öğrencilerin (18,57±4,37) puan ortalamaları ve ergenlerin cinsiyet özelliklerine göre EPZÖ'nün "Değişim Kapasitesi" alt boyutunda erkek öğrencilerin (15,86±4,00) puan ortalamaları ile kadın öğrencilerin (16,29±4,97) puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeylerine göre EPZÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; EPZÖ puan ortalamasının 9. sınıflarda 68,92±10,69 puan, 10. sınıflarda 70,20±10,18 puan, 11. sınıflarda 69,14±10,28 puan ve 12. sınıflarda 68,74±11,35 puan olduğu ve EPZÖ toplam puan ortalamasına göre oluşan sınıflar arasındaki farkların istatistiksel yönden anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine göre EPZÖ'nün "Değişim Kapasitesi" alt boyutu incelendiğinde; "Değişim Kapasitesi" puan ortalamasının 9. sınıflarda 15,52±4,66 puan, 10. sınıflarda 16,43±4,61 puan, 11. sınıflarda 17,35±4,56 puan ve 12. sınıflarda 14,48±4,19 puan olduğu; sınıflar arasındaki farkların ise istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığa göre, 11.sınıftaki öğrencilerin puan ortalaması 9.sınıfta ve 12.sınıftaki öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ergenlerin sınıf düzeylerine göre EPZÖ'nün "Psikolojik Yardım Arama" alt boyutu incelendiğinde;

“Psikolojik Yardım Arama” puan ortalamasının 9. sınıflarda $17,57 \pm 4,45$ puan, 10. sınıflarda $18,29 \pm 3,55$ puan, 11. sınıflarda $16,40 \pm 4,17$ puan ve 12. sınıflarda $17,81 \pm 6,02$ puan olduğu; sınıflar arasındaki farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine göre EPZÖ’nün “Psikolojik İlgi” alt boyutu ele alındığında; “Psikolojik İlgi” puan ortalamasının 9. sınıflarda $17,53 \pm 4,25$ puan, 10. sınıflarda $17,20 \pm 3,97$ puan, 11. sınıflarda $17,07 \pm 4,31$ puan ve 12. sınıflarda $17,85 \pm 3,92$ puan olduğu ve bu farklı sınıf gruplarında “Psikolojik İlgi” alt boyutuna göre istatistiksel yönden anlamlı farklar olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine göre EPZÖ’nün “İçgörü” alt boyutu incelendiğinde; “İçgörü” puan ortalamasının 9. sınıflarda $18,30 \pm 4,40$ puan, 10. sınıflarda $18,29 \pm 4,45$ puan, 11. sınıflarda $18,32 \pm 4,17$ puan ve 12. sınıflarda $18,59 \pm 4,28$ puan olduğu ve “İçgörü” alt boyutuna göre farklı sınıf gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar oluşmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$; Tablo 4.5).

Araştırmadaki ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EPZÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; EPZÖ puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $69,96 \pm 8,99$, 1-2 saat kullananlarda $70,25 \pm 10,41$, 3-4 saat kullananlarda $68,69 \pm 10,10$, 5-6 saat kullananlarda $67,74 \pm 10,85$, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $66,68 \pm 12,07$ puan olduğu ve oluşan gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EPZÖ’nün “Psikolojik Yardım Arama” alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $17,63 \pm 4,27$, 1-2 saat kullananlarda $17,82 \pm 4,25$, 3-4 saat kullananlarda $17,58 \pm 4,45$, 5-6 saat kullananlarda $16,06 \pm 4,92$, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $16,32 \pm 3,97$ puan olduğu ve gruplar arasındaki farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EPZÖ’nün “Psikolojik İlgi” alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $17,07 \pm 3,65$, 1-2 saat kullananlarda $17,70 \pm 4,41$, 3-4 saat kullananlarda $17,18 \pm 3,97$, 5-6 saat kullananlarda $16,97 \pm 4,60$, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $17,74 \pm 4,50$ puan olduğu ve bu gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlam taşımadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Yine ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EPZÖ’nün “İçgörü” alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $19,16 \pm 3,60$, 1-2 saat

kullananlarda $18,30 \pm 4,36$, 3-4 saat kullananlarda $18,16 \pm 4,67$, 5-6 saat kullananlarda $18,00 \pm 3,91$, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $17,42 \pm 5,00$ puan olduğu ve gruplar arasındaki farkların istatistiksel yönden anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre EPZÖ'nün "Değişim Kapasitesi" alt boyutu puan ortalamasının 1 saatten az kullananlarda $16,11 \pm 4,72$, 1-2 saat kullananlarda $16,43 \pm 4,52$, 3-4 saat kullananlarda $15,76 \pm 4,49$, 5-6 saat kullananlarda $16,71 \pm 5,06$, 7 saat ve üzerinde kullananlarda ise $15,21 \pm 5,30$ puan olduğu ve elde edilen veriler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir ($p > 0,05$; Tablo 4.5).

Araştırmadaki ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre EPZÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; 'evet' yanıtı verenler ($69,49 \pm 10,53$) ile 'hayır' yanıtı verenlerin ($68,69 \pm 10,42$) puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır ($p > 0,05$). Ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre EPZÖ'nün "Psikolojik Yardım Arama" alt boyutu puan ortalamasının; 'evet' yanıtı verenler ($17,65 \pm 4,31$) ile 'hayır' yanıtı verenler ($16,90 \pm 4,54$) ve "Psikolojik İlgi" alt boyutu puan ortalamasının; 'evet' yanıtı verenler ($17,33 \pm 4,14$) ile 'hayır' yanıtı verenler ($17,42 \pm 4,26$) arasındaki farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Ergenlerin sosyal medya hesabının var olma durumuna göre EPZÖ'nün "İçgörü" alt boyutu puan ortalamasının; 'evet' yanıtı verenler ($18,31 \pm 4,45$) ile 'hayır' yanıtı verenler ($18,37 \pm 4,00$) ve "Değişim Kapasitesi" alt boyutu puan ortalamasının; 'evet' yanıtı verenler ($16,19 \pm 4,47$) ile 'hayır' yanıtı verenler ($16,00 \pm 5,06$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$; Tablo 4.5).

Araştırmadaki ergenlerin yaşları ile EPZÖ ($r = 0,023$; $p = 0,681$) ve alt boyutları olan "Psikolojik Yardım Arama" ($r = 0,094$; $p = 0,100$), "Psikolojik İlgi" ($r = 0,035$; $p = 0,540$), "İçgörü" ($r = -0,024$; $p = 0,670$) ve "Değişim Kapasitesi" ($r = 0,087$; $p = 0,125$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$; Tablo 4.5).

Tablo 4. 5. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği				
	Psikolojik Yardım Arama X±SS	Psikolojik İlgi X±SS	İçgörü X±SS	Değişim Kapasitesi X±SS	Ölçek Toplamı X±SS
Cinsiyet					
Kadın	17,52±4,48	17,78±4,10	18,57±4,37	16,29±4,97	70,17±10,32
Erkek	17,27±4,22	16,59±4,20	17,89±4,20	15,86±4,00	67,61±10,64
TEST	t=0,485 p= 0,628	t= 2,428 p= 0,016*	t= 1,333 p=0 ,183	t=0,841 p= 0,401	t= 2,070 p=0,039*
Sınıf Düzeyi					
(1) 9. Sınıf	17,57±4,45	17,53±4,25	18,30±4,40	15,52±4,66	68,92±10,69
(2) 10. Sınıf	18,29±3,55	17,20±3,97	18,29±4,45	16,43±4,61	70,20±10,18
(3) 11. Sınıf	16,40±4,17	17,07±4,31	18,32±4,17	17,35±4,56	69,14±10,28
(4) 12. Sınıf	17,81±6,02	17,85±3,92	18,59±4,28	14,48±4,19	68,74±11,35
TEST	F= 2,606 p= 0,052	F=0,366 p= 0,777	F=0,037 p= 0,990	F= 4,056 p= 0,008* 3>1 3>4	F= 0,256 p= 0,857
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi					
1 Saatten Az	17,63±4,27	17,07±3,65	19,16±3,60	16,11±4,72	69,96±8,99
1-2 Saat	17,82±4,25	17,70±4,41	18,30±4,36	16,43±4,52	70,25±10,41
3-4 Saat	17,58±4,45	17,18±3,97	18,16±4,67	15,76±4,49	68,69±10,10
5-6 Saat	16,06±4,92	16,97±4,60	18,00±3,91	16,71±5,06	67,74±10,85
7 Saat ve Üzeri	16,32±3,97	17,74±4,50	17,42±5,00	15,21±5,30	66,68±12,07
TEST	F= 1,425 p= 0,226	F= 0,401 p= 0,808	F= 0,814 p= 0,517	F=0,567 p= 0,686	F= 0,844 p= 0,498

Not: *=p<.05, **=p<.01, r= Pearson Korelasyon, t= Bağımsız Gruplar T Testi, F= Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

Tablo 4. 6. (Devam) Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği				
	Psikolojik Yardım Arama X±SS	Psikolojik İlgi X±SS	İçgörü X±SS	Değişim Kapasitesi X±SS	Ölçek Toplamı X±SS
Sosyal Medya Hesabınız Var mı?					
Evet	17,65±4,31	17,33±4,14	18,31±4,45	16,19±4,47	69,49±10,53
Hayır	16,90±4,54	17,42±4,26	18,37±4,00	16,00±5,06	68,69±10,42
TEST	t= 1,377 p= 0,169	t= -0,162 p= 0,872	t= -0,117 p=0,907	t=0,314 p= 0,754	t= 0,608 p=0,544
Yaş	r= -0,094 p= 0,100	r= 0,035 p= 0,540	r= 0,024 p= 0,670	r= 0,087 p= 0,125	r= 0,023 p= 0,681

Not: *=p<.05, **=p<.01, r= Pearson Korelasyon, t= Bağımsız Gruplar T Testi, F= Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

Tablo 4. 7. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği ve Alt Boyutları, Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği Arasındaki İlişkileri Gösteren Bulgular

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) Dijital Oyun Oynama	R	1									
	p										
(2) Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanım	r	0,493	1								
	p	0,000*									
(3) Sanal Yaşam Tercihi	r	0,284	0,323	1							
	p	0,000*	0,000*								
(4) Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği Toplam	r	0,799	0,902	0,485	1						
	p	0,000*	0,000*	0,000*							
(5) Psikolojik Yardım Arama	r	-0,061	-0,054	0,046	-0,054	1					
	p	0,288	0,341	0,423	0,342						
(6) Psikolojik İlgi	r	0,002	-0,052	0,020	-0,029	0,304	1				
	p	0,974	0,362	0,729	0,611	0,000*					
(7) İçgörü	r	0,001	-0,079	0,009	-0,048	0,394	0,501	1			
	p	0,990	0,167	0,872	0,399	0,000*	0,000*				
(8) Değişim Kapasitesi	r	0,027	0,056	0,108	0,064	-0,023	-0,180	-0,073	1		
	p	0,632	0,328	0,057	0,261	0,682	0,001*	0,198			
(9) Ergenler İçin Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Toplam	r	-0,012	-0,051	0,079	-0,026	0,691	0,651	0,743	0,332	1	
	p	0,831	0,371	0,167	0,654	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*		
(9) Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği	r	0,103	0,241	0,027	0,202	-0,024	-0,046	-0,108	-0,002	-0,074	1
	p	0,070	0,000*	0,636	0,000*	0,669	0,418	0,058	0,973	0,196	

Not:*=p<0,05; r=regresyon, p=anlamlılık düzeyi

Araştırmadaki ergenlerin BTKÖ ve alt boyutlarının, EPZÖ ve alt boyutlarının ve EDBÖ arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizine dair sonuçlar Tablo 4.6’da verilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin; BTKÖ ait puan ortalaması ile EPZÖ puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r=-0,026$; $p=0,654$). BTKÖ’nün alt boyutlarının puan ortalamaları ile EPZÖ’nün alt boyutlarının puan ortalamalarında da benzer bir şekilde anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Araştırmadaki ergenlerin, EDBÖ puan ortalaması ile EPZÖ puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r=-0,074$; $p=0,196$) EDBÖ puan ortalaması ile EPZÖ’nün alt boyutlarının puan ortalamalarında da benzer bir şekilde anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Araştırmadaki ergenlerin; BTKÖ ait toplam puan ortalamalarıyla EDBÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,202$; $p=0,000$). BTKÖ’nün “Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanım” alt boyutu ile EDBÖ toplamı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,241$; $p=0,000$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları ile dijital bağımlılıkları ve psikolojik zihinlilikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu bölümde araştırma amacı doğrultusunda elde edilen bulgu ve sonuçlar ilgili alanyazın bilgisiyle tartışılmıştır.

5.1. Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanım Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması

Bu çalışmada ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımlarının orta düzeyde olduğu, orta düzeyde dijital oyun oynadıkları, teknolojik aygıtları ve uygulamaları orta düzeyde kullandıkları ve sanal yaşam tercihlerinin de orta düzeyde olduğu bulundu. Gökbulut ve Kılıç (2022) ergenlerde bilişim teknolojilerini kullanım düzeyini değerlendirdikleri çalışmalarında, ergenlerin bilişim teknolojilerini orta düzeyde kullandıklarını belirtmişlerdir. Yanardağ (2020) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da ergenlerin bilişim teknolojilerini orta düzeyde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmayı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri çeşitli demografik değişkenler bağlamında değerlendirilmiştir. Araştırmada cinsiyete göre erkek ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri kadın ergenlerden fazladır. Ayrıca erkek ergenlerin kadın ergenlerden daha fazla dijital oyun oynadıkları ve teknolojik aygıtları ve uygulamalarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Yapılan çalışmalarda da araştırma ile uyumlu olarak erkek ergenlerin bilişim teknolojilerini kadın ergenlerden daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Duru vd., 2010; Tetik vd., 2018; Kırtay, 2020; Kaba ve Doğan, 2022; Gökbulut ve Kılıç, 2022; Bilgin ve Çavuşoğlu, 2025). Araştırmada sanal yaşamın tercihi, cinsiyetler açısından ele alındığında gruplar arasında bir farklılık yoktur. Ergenler, bilgi ve iletişim teknolojilerini arkadaşlıklarını ve ilişkilerini pekiştirmek amacıyla kullanmaktadır. Cinsiyete göre bilişim teknolojilerini erkek ergenler daha çok eğlenmek veya yeni kişilerle tanışmak için kullanırken, kadın ergenler duygusal ve paylaşıma dayalı ihtiyaçları için kullanmaktadır (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008; Kılıç ve Ateşgöz, 2018). Bu bağlamda her iki grubunda aslında bilişim teknolojilerini daha çok sanal yaşamı tercih ettikleri için kullandığı görülmektedir. Bedir'in (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişim teknolojilerinden biri olan ve yeni kişilerle

tanışmaya olanak sağlayıp bir iletişim aracı olarak kullanılabilen sosyal medyaya ilişkin tutumların cinsiyete göre farklılaşmadığına ulaşılmıştır. Göksu'nun (2019) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışma sonuçları araştırma sonucu ile uyumludur.

Araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeylerine göre bilişim teknolojilerini kullanımları, sanal yaşam tercihleri, dijital oyun oynamaları ve teknolojik aygıtları ve uygulamalarını kullanımları arasında bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Literatürde Akbaş ve Gökbulut (2022), Gökbulut ve Kılıç (2022), Çetin vd. (2018) ve Toraman (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da araştırma ile uyumlu olarak ergenlerin sınıf düzeylerinin teknolojik aygıtların ve uygulamalarının kullanım düzeylerini etkilemediği bulunmuştur. Arslankara (2017) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre problemli internet kullanımlarının değişmediği görülmüştür. Farklı sınıf düzeylerindeki ergenlerin bilişim teknolojilerine kolaylıkla erişebilmesinden dolayı sınıflar arasında ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerinin farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine göre bilişim teknolojileri kullanım düzeyleri, dijital oyun oynama ve teknolojik aygıtların ve uygulamalarının kullanım düzeyleri uzun süre (5-6 saat) internet kullananlarda daha az süre (1 saatten az ve 1-2 saat) kullananlardan fazladır. Gökbulut ve Kılıç'ın (2022) çalışma sonuçlarının bu araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Ergenler internete erişebilmek için teknolojik aygıtları kullanır ve internette dijital oyunlar oynayarak da vakit harcarlar. Bundan dolayı günlük ortalama internet kullanım süreleri arttıkça bilişim teknolojilerini kullanımlarının, dijital oyun oynamalarının, teknolojik aygıtları ve uygulamalarını kullanımlarının artması beklenen bir sonuçtur. İnterneti uzun süre kullanan ergenler ile kısa süre kullananlar arasında sanal yaşamın tercihi değişmemektedir. Sosyal ağlar, ergenlerin hayatlarını ele geçirmekle birlikte başkalarıyla ilişki kurma biçimlerini de değiştirmektedir (Jassogne ve Zdanowicz, 2020). Bu değişim sonucunda oluşan sanal yaşam tercihi ergenin gerçek ilişki ve iletişim yerine sanal yaşantıları ve ilişkileri tercih etmesine neden olmaktadır (Kaba ve Doğan, 2022).

Araştırmada sosyal medya hesabı olan ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri, teknolojik aygıtları ve uygulamaları kullanım düzeyleri ve sanal yaşam tercihleri sosyal medya hesabı olmayan ergenlere göre daha fazladır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'in (2024), çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında da sosyal medya hesabı olanların bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerinin olmayanlara göre fazla olduğu ve bunun sonucunda çocukların daha az kitap okuyup ders çalıştıkları, ailesiyle daha az vakit geçirdikleri ve arkadaşlarıyla yüz yüze daha az görüştikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sosyal medya hesabı olan ya da olmayan ergenler arasında dijital oyun oynama düzeyleri farklılaşmamaktadır. Türkiye'deki sosyal medya sitelerinin oyun oynamak amacıyla değil de genellikle yakın çevreyi takip etme ve iletişim kurma amacıyla kullanıldıkları görülmektedir. Örneğin ülkemizde en çok kullanılan sosyal medya sitelerinden olan Youtube ve Vine video paylaşmak için kullanılırken, Facebook, Instagram, Twitter fotoğraf paylaşmak ve iletişim kurmak gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Dev bir ansiklopedi niteliğinde olan Vikipedi ise kullanıcılara çeşitli konularda bilgi sunmak amacıyla kullanılmaktadır (Güzel, 2020). Bundan dolayı ergenlerin sosyal medya hesaplarının olup olmasının dijital oyun oynama düzeylerini etkilemediği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde ise ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerinin değil genellikle sosyal medya kullanımı bağlamında problemli teknolojik aygıt kullanımı ya da bağımlılıkların üzerinde durulduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları ile bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri, dijital oyun oynama düzeyleri, teknolojik aygıtları ve uygulamaları kullanım düzeyleri ve sanal yaşam tercihleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan ergenler arasındaki yaş farklarının az olmasının sonucu etkilediği düşünülmektedir. Eryılmaz vd. (2020) tarafından yapılan çalışma da araştırmamızı desteklemektedir. Kolçak ve Çakır (2022) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da yaş ile dijital oyun oynama arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

5.2. Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması

Bu araştırmada ergenlerin dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini inceleyen Akbaş vd. (2024), Arslan (2019), Deniz ve Gürültü (2018) ve Aydın (2017) tarafından yapılan

çalışmalarda da araştırmayla benzer olarak ergenlerin dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu görölmektedir.

Araştırma kapsamında ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler bağlamında değerlendirilmiştir. Araştırmada, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görölmektedir. Literatürde ergenlerin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılıklarını inceleyen çalışmalara bakıldığında birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görölmüştür. Örneğin Paş ve Çelik (2024), Kaya ve Vangölu (2023), Gürsu ve Özçelik (2022), Arslan vd. (2015) çalışmalarında kadın ergenlerin dijital bağımlılıklarının erkek ergenlerin dijital bağımlılıklarından fazla olduğuna ulaşırken; Sarvan vd. (2025), Karakaya vd. (2023), Gülbetekin vd. (2021), Kısa ve Karageyim Karşıdağ (2021), Vejmelka ve Matkovic (2021), Soyöz-Semerci ve Balcı (2020), Derin ve Bilge (2016) çalışmalarında erkek ergenlerin dijital bağımlılıklarının kadın ergenlerin dijital bağımlılıklarından fazla olduğuna ulaşmış; Akay ve Kayılı (2023), Çağlı (2022), Ektiricioğlu vd. (2020), Kağnıcı (2020), Madran ve Çakılıcı (2014) ve Wang vd. (2011) ise çalışmalarında araştırmamızla uyumlu olarak ergenlerin cinsiyetleri ile dijital bağımlılıkları arasında herhangi bir farklılaşma olmadığını bulmuştur. Yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın ıkınaması son yıllarda her iki cinsiyetin de dijital teknolojilere kolaylıkla erişebilmesinin bir sonucu olabilir.

Araştırmada, ergenlerin sınıf düzeylerine göre dijital bağımlılıkları değişmemektedir. Literatürde araştırmamızla uyumlu olarak Çağlı (2022), Taş vd. (2022), Eryılmaz vd. (2020), Akyürek (2020), Güney ve Taştepe (2020), Deniz ve Güröltü (2018), Eryılmaz ve Çukurlözü (2018), Aydın (2017), Çalışkan vd. (2017), Derin ve Bilge (2016) ve Madran ve Çakılıcı (2014) tarafından yapılan çalışmalarda da ergenlerin sınıf düzeyleri dijital bağımlılıklarını etkilememektedir. Farklı sınıf düzeylerindeki ergenlerin teknolojiyi kullanım amaçlarının birbirine benzer olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı sınıf düzeyine göre ergenlerin dijital bağımlılıklarının değişmediği düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerinin dijital bağımlılıklarına etki etmediği görölmüştür. İnternet kullanımı belirli amaçlar uğruna bilinçli bir şekilde gerçekleştiği zaman kullanım süresi bağımlılık oluşturmamaktadır.

Bu bağlamda internet kullanım süresinin miktarı doğrudan bağımlılıklarla ilişkili değildir (Gökmen, 2022). Literatür incelendiğinde Karakaya vd. (2023), Ayyıldız vd. (2023), Potas vd. (2022), Yüksel vd. (2020) ve Demir ve Kutlu (2017) çalışmalarında araştırmadan farklı olarak ergenlerin günlük ortalama internet kullanım süreleri arttıkça bağımlılıklarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasının nedeni ergenlerin interneti kullanım amaçlarının farklılığından kaynaklanabilir. Zira ergenlerin teknolojiyi ders çalışmak amacıyla kullandığında bağımlılık gelişmesi beklenmezken, oyun oynama gibi amaçlarla uzun süre kullandığında bağımlılık gelişmesi beklenen bir durumdur.

Araştırmada, ergenlerin sosyal medya hesaplarının olup olmasının dijital bağımlılıklarına etki etmediğine ulaşılmıştır. Araştırmanın kırsal kesimde yapılmış olması ve araştırmadaki ergenlerin sosyal medya kullanımlarının orta düzeyde olmasının bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Araştırmanın yapıldığı kırsal kesimde örnekleme alınan özellikle kadın ergenlerin ebeveynleri tarafından sosyal medya kullanımı bağlamında teknoloji kullanımlarının kısıtlandığı görülmüştür ve araştırmada örneklemin çoğunluğunu kadın ergenler oluşturmuştur. Bağımlılık eşiği olarak nitelendirilebilecek 5 saat üzeri sosyal medya kullanımına göre (Elitaş, 2020) bu araştırma verisi değerlendirildiğinde eşiği aşan oran %7,7'yi oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırmamızdan farklı olarak Kaya ve Vangölü (2023), Yüksel vd. (2020), Bilgin (2018), Tsitsika vd. (2009) çalışmalarında sosyal medya üyeliği olan ergenlerin olmayanlara göre bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Çıkan farklı sonuçların dijital bağımlılıkların önlenmesinde ebeveyn kontrolünün de önemini gözler önüne sermektedir.

Araştırmada, ergenlerin yaşlarının dijital bağımlılıklarına etki etmediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırmayla uyumlu olarak Tuncay ve Göger (2022), Eryılmaz vd. (2020), Cavga (2019), Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) çalışmalarında ergenlerin yaşlarına göre dijital bağımlılıklarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ünver ve Koç (2017), Yüksel ve Yılmaz (2016) da yaptıkları çalışmalarda ergenlerin yaşlarının problemleri internet kullanımlarını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca literatürde genel olarak ergenlik döneminde dijital bağımlılıkların en çok yaşandığı ve ergenlik dönemi içerisinde belirli bir yaşla sınırlanmadığı görülmektedir (Gürsu ve Özçelik, 2022). Teknolojinin

yaygınlaşmasıyla beraber her yaş grubundan ergenlerin teknolojiye ulaşabilir olmanın bu sonucu doğurduğu düşünülmektedir. Yaş aralıkları arasındaki farkların azlığını da düşünecek olursak yaş değişkeninin benzer gelişimsel özelliklere sahip bireyleri kapsamından dolayı bağımlılık düzeyleri üzerinde önemli bir farka sahip olabilecek etkisi olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırmadan farklı olarak Karakaya vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada 16-17 yaş aralığında olan ergenlerin dijital bağımlılıklarının, 15 yaş ve altı ile 18 yaş ve üstü olan ergenlere oranla yüksek olduğu belirlenirken; Aslan (2022) tarafından 13-17 yaş aralığındaki ergenler ile yaptıkları çalışmada ise yaş arttıkça ergenlerin dijital bağımlılıklarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Ergenlerin Psikolojik Zihinlilik Düzeylerine Ait Sonuçların Tartışılması

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitelerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatürde ergen popülasyonunda psikolojik zihinlilik ile ilgili yeteri kadar çalışma mevcut olmayıp ergenlerin psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitelerini inceleyen çalışmaların olduğu fakat bunların ergenlerde farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin incelendiği görülmüştür.

Araştırmada kadın ergenlerin psikolojik zihinlilik ve psikolojik ilgi düzeylerinin erkek ergenlerin psikolojik zihinlilik ve psikolojik ilgi düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmalardan elde edilen sonuçlar bu araştırma sonucu ile uyumludur (Hatcher vd., 1990; Çeker, 2021; Karataş, 2022; Uzun ve Karataş, 2023). Ergenlik döneminin özelliklerinden biri olan soyut düşünme becerilerinin gelişimi değerlendirildiğinde kızların ergenliğe erkeklerden önce girmeleri ve daha deneyimli olmaları psikolojik zihinliliği arttırabilir (Uzun ve Karataş, 2023). Fakat Boylan (2006) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada kadın ergenler ile erkek ergenler psikolojik yardım arama, içgörü ve değişim kapasitesi açısından karşılaştırıldığında ise herhangi bir farklılık görülmemiştir. Boylan'ın (2006) çalışma sonucu bu araştırma sonucunu desteklemektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeylerine göre psikolojik zihinlilikleri, psikolojik yardım aramaları, psikolojik ilgileri ve içgörülerini farklılaşmamaktadır. Bu sonucun araştırma örnekleminin aynı gelişimsel çağın içerisinde olmasından dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında ergenler üzerinde Roxas ve Glenwick (2014) tarafından yapılmış çalışmada da bu araştırmaya benzer olarak; psikolojik zihinlilik puanlarının, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ancak literatürde araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen sonuçlara da rastlanılmıştır. Uzun ve Karataş (2023), Roxas (2011) çalışmalarında ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını ve sınıf düzeyi arttıkça psikolojik zihinliliğin de buna bağlı olarak arttığını tespit etmiştir. Araştırmada ayrıca ergenlerin değişim kapasitelerinin sınıf düzeylerine göre farklılaştığına ve 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin 9. ve 12.sınıfta öğrenim gören ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek değişim kapasitesine sahip olduğuna ulaşılmıştır. Değişim kapasitesi, kişinin içinde bulunduğu durumu kabul ederek, sorunlarını çözmek için gereken değişime yönelik isteğidir (Karataş vd., 2023). Ergenlerde 9 ve 10. sınıflarda bedensel farkındalıklara merak ve beğenilme isteği gibi durumlar ön plandayken 12. sınıfta ise sınav kaygısı vardır. Son sınıfta sınava girecek ergenlerin kendilerini sınavlara hazırlamak için 11. sınıfta değişim kapasitelerinin artması beklenen bir durumdur.

Araştırmada ergenlerin günlük ortalama internet kullanım sürelerine ve sosyal medya hesaplarının olup olmamasına göre psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitesi düzeylerinde herhangi bir farklılaşma yoktur. Bu neslin teknoloji ile çok erken yaşlarda tanışmalarından ve teknoloji kullanımının pek çok alanda bir zorunluluk haline gelmesinden dolayı psikolojik zihinliliğin internet kullanım sürelerini ve sosyal medya hesapları kullanımlarını etkilemediği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma popülasyonunun erken yaşta teknolojiyle iç içe olması psikolojik zihinliliğin gelişimini olumsuz etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Literatürde internet ve sosyal medya kullanımı ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkileri inceleyen farklı herhangi bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitesi düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Yaşın psikolojik zihinlilik düzeyi açısından anlamlı bir fark oluşturmaması, birbirine yakın yaş gruplarındaki ergenlerin benzer özellikleri sergilemesinden ve aynı gelişimsel çağın içerisinde olmalarından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

5.4. Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanımları ile Dijital Bağımlılıkları ve Psikolojik Zihinliliklerine Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırmada ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları arttıkça dijital bağımlılıklarının da arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca teknolojik aygıtları ve uygulamalarını kullanan ergenlerin dijital bağımlılıklarının da arttığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Ektiricioğlu vd. (2020), Thomas (2022) da çalışmalarında gün içinde internet kullanılarak geçirilen zaman süreleri arttıkça bağımlılıkların da arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde Biricik (2022), Öztürk (2021), Küçükvardar ve Tıngöz (2018) tarafından yapılan çalışmalar da bu araştırmayı desteklemektedir. Delibaş'ın (2019) alışmasında da öğrencilerin günlük olarak telefon, bilgisayar ve televizyona harcadıkları sürenin bağımlılık puanları ile ilişkisi incelenmiş ve akıllı telefonla günlük olarak internete bağlanma süresi ile akıllı telefon, sosyal medya ve internet bağımlılığının pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde Günlü'nün (2016) yaptığı çalışmada da ergenlerin internet kullanım süreleri arttıkça problemlili internet kullanım düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Araştırmada ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile bilişim teknolojilerini kullanımları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bilişim teknolojilerinin gelişip hayatımızın her alanında yaygınlaşmasıyla beraber ergenlerin bu teknolojileri eğitim, iletişim, sosyalleşme, eğlence gibi amaçlarla kullanması kaçınılmaz bir hale gelmiştir. Ortaya çıkan bu kullanım zorunluluğundan dolayı ergenlerin psikolojik zihinliliklerine göre bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerinin farklılaşmadığı düşünölmektedir. Ergenlerin dijital bağımlılıkları ile psikolojik zihinlilikleri arasında da benzer şekilde herhangi bir farklılaşma elde edilmemiştir. Dijital bağımlılıklarda kontrol etmeye, azaltmaya veya tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimler görölür (Bekar, 2018). Yani ergen bağımlılık yapıcı davranışın farkında olsa dahi bu davranışı önleyemez. Bu bağlamda ergenlerin dijital bağımlılıkları psikolojik zihinliliklerine göre farklılaşmamış olabilir. Ayrıca alışmalar sonucunda ortaya çıkan bilimsel

veriler, dijital teknolojilerin problemlili kullanımının beyin fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu olumsuz etkiler arasında bozulmuş duygusal ve sosyal zekâ ile bozulmuş bilişsel fonksiyonlar yer almaktadır (Small, 2020). Beyin gelişiminde genetik faktörler kadar çevresel faktörler de etkilidir. Çevreden gelen duygusal girdiler ile beyin gelişimi etkilenmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar ilk yıllarında teknolojik aletlere çok fazla maruz kalan çocukların tüm gelişim alanlarının olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuş ve teknolojik aletler de uygunsuz uyaran olarak değerlendirilmiştir (Asqorava ve Zengin, 2022). Bozulmuş duygusal ve sosyal zekâ ile bilişsel olarak bozulmuş beyin gelişimi sonucunda psikolojik zihinliliğin de buna bağlı olarak olumsuz yönde etkileneceği söylenebilir. Ayrıca bireyin psikolojik zihinliliği yeterli olsa bile bağımlılıkların doğası gereği başa çıkmanın oldukça zor olduğu görölmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada, bulguların yorumlanması ile aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Bu araştırmada ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımlarının orta düzeyde olduğu, orta düzeyde dijital oyun oynadıkları, teknolojik aygıtları ve uygulamaları orta düzeyde kullandıkları ve sanal yaşam tercihlerinin de orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmada erkek ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri kadın ergenlerden fazladır. Araştırmada ergenlerin günlük ortalama internet kullanım süreleri arttıkça bilişim teknolojileri kullanımı artmaktadır. Araştırmada sosyal medya hesabı olan ergenler bilişim teknolojilerini daha fazla kullanmaktadır. Araştırmada sosyal medya hesabı olan ya da olmayan ergenler arasında dijital oyun oynama düzeyleri farklılaşmamaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları ve sınıf düzeyleri ile bilişim teknolojilerini kullanım düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırmada ergenlerin dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmada, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin yaşa, cinsiyete, sınıf düzeyine, günlük internet kullanım süresine, sosyal medya hesaplarının olup olmamasına göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitelerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmada kadın ergenlerin psikolojik zihinlilik ve psikolojik ilgi düzeyleri erkek ergenlerden yüksektir. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşa, sınıf düzeylerine, günlük internet kullanım sürelerine, sosyal medya hesaplarının olup olmamasına göre psikolojik zihinlilikleri, psikolojik yardım aramaları, psikolojik ilgileri ve içgörülerini farklılaşmamaktadır.

Araştırmada ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımları arttıkça dijital bağımlılıklarının da arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca teknolojik aygıtları ve uygulamalarını kullanan ergenlerin dijital bağımlılıklarının da arttığı görülmüştür. Araştırmada ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile bilişim teknolojilerini

kullanımlarını arasına bir ilişki yoktur. Ergenlerin dijital bağımlılıkları ile psikolojik zihinlilikleri arasında bir ilişki yoktur.

Bu sonuçlara ilişkin öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Bilişim teknolojilerinin verimli ve doğru kullanılması, insan hayatına önemli birtakım kolaylıklar sağlamaktadır. Sıfır kullanım yerine doğru kullanım ile teknolojinin olası zararlarından ergenler korunabilir. Bu noktada bilişim teknolojilerinin doğru kullanımını desteklemeye yönelik olarak okul psikolojik danışmanları, okul hemşireleri ve pediatri hemşireleri tarafından ergenlere yönelik eğitim çalışmalarının düzenlenmesi önerilmektedir.
- Ergenler bağımlılıklar açısından riskli gruplardır. Bağımlılığın diğer türlerinde olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da multidisipliner ekip çalışması önemlidir. Ergeni çevresi ile değerlendirmek ve müdahale sürecine çevreyi dahil etmek gerekmektedir. Bağımlı olan ergenin ailesi ile bağlarının güçlendirilmesi ve toplum ile entegrasyonunun sağlanmasına yönelik olarak okul psikolojik danışmanları, okul hemşireleri ve pediatri hemşireleri tarafından etkinlikler yapılması ve ergenlere yönelik önleyici ve müdahale edici eğitim çalışmalarının düzenlenmesi önerilmektedir.
- Ergenlerin içgörülerini, yardım arama eğilimleri, psikolojik ilgileri, değişim kapasiteleri ve psikolojik zihinlilik düzeylerini arttıracak psikoeğitim çalışmalarının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- Ergen popülasyonunda gerçekleştirilen bu araştırmanın farklı öğrenim gruplarındaki (ilkokul, ortaokul, üniversite) öğrencilerin oluşturacağı farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilmesi ve gelişim dönemleri bakımından karşılaştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırmanın karma çalışmalarla ve nitel verilerle desteklenmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akay, E., & Kayılı, G. (2023). Dijital ebeveynlik tutumları ile ergenlerde internet bağımlılığı ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 6(11), 48-66.
- Akbaş, E., & Kılınç İşleyen, E. (2024). The effect of digital game addiction on aggression and anger levels in adolescents: A cross-sectional study. *Archives of psychiatric nursing*, 52, 106–112.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.022>
- Akçınar, B., Kağıtçıbaşı, Ç., & Baydar, N. (2018). Erken ergenlikte ahlak gelişimi: Bir müdahale araştırması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(2), 153-169.
<https://doi.org/10.17244/eku.322365>
- Akdağ, B., & Ünsal, C. (2024). The mediating role of self-esteem between meaning in life and social media addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 99-104.
<https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2024.23126>
- Akdağ, C. (2024). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığında kişilik özelliklerinin seçtiği oyun türüyle ilişkisi* (864200) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akgül, S. & Kutluk, T. (2015). Çocuk ve ergenlerde tütün kontrolü. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24, 1-5.
- Akbaş, S. A. & Gökbulut B. (2022). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 741-762.
<https://doi.org/10.17755/esosder.1200249>
- Akşit, S. & Koç, F. (2018). Ergenlik döneminde fiziksel büyüme ve gelişme. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, 4(2), 1-6.
- Akyol, Y.S. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. (681519) [Yüksek Lisans Tezi, Ömer Halisdemir Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63.
<https://doi.org/10.33907/turkjes.665046>
- Alrobai, A., Algashami, A., Dogan, H., Corner, T., Phalp, K. & Ali, R. (2019). COPE.er Yöntemi: Çevrimiçi ekran destek grupları aracılığıyla dijital bağımlılıkla mücadele. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 16 (7), 1162.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16071162>
- Alvar, R. (2024). *Psikolojik danışmanlarda dijital bağımlılık düzeyi ile genel erteleme eğilimi ilişkisi*. (873794) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- Amerikan Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (4th ed.).
<https://doi.org/10.1001/jama.1994.03520100096046>
- Amerikan Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1995). *Mental bozuklukların tanısall ve sayısal el kitabı (DSM IV)*. (E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal yayın tarihi 1994).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Tanı ölçütleri başvuru el kitabı (DSM 5)*. (E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal yayın tarihi 2013).
<https://www.scribd.com/document/695889625/DSM-5-Amerikan-Psikiyatri-Birli%C4%9Fi-Tan%C4%B1-Olcutleri-Ba%C5%9Fvuru-El-Kitab%C4%B1>
- Applebaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept, and essence. *International Journal of Psychoanalysis*, 54(1), 35–46.
- Aral, N. (2022). Dijital dünyada çocuk olmak. *TRT Akademi*, 7(16), 1134-1153.
<https://doi.org/10.37679/trta.1181774>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford Academic.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>

- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
<https://doi.org/10.17361/UHIVE.2015813153>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
<https://doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004>
- Arslankara, V. B. (2017). *Lise öğrencilerinin sanal risk algılarının internet kullanım durumlarına göre incelenmesi*. (471825) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aslan, H., Başçılar, M. & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1033761>
- Asqarova, S. & Zengin, T. T. (2022). Ekran maruziyeti bulunan çocuklarda ergoterapinin duyuşal etkileri. *Pearson Journal*, 7(19), 140-145.
<https://doi.org/10.46872/pj.543>
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. (494180) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ayhan, B. & Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751430>
- Ayyayla, Ç. (2024). *Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler ve denetimde mesleki şüphencilik ilişkisi: Bağımsız denetçiler üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
<https://tezara.org/theses/875781>
- Ayyıldız, T., Gemicioğlu, Ş. H., Topçu, F., Demir, A. & Kaya, K. N. (2023). Ortaokul düzeyindeki çocuklarda internet bağımlılığının sosyal beceri düzeyi ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1102609>

- Bağatarhan, T. (2023). Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1376-1397.
<https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023.-1218692>
- Balcı, Ş. & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversitesi gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234.
<https://doi.org/10.16878/gsuitet.500860>
- Baydaş, Ö., Gedik, N. & Göktaş, Y. (2013). Öğretmenlerin bilişim teknolojileri kullanımı: 2005-2011 yıllarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 41-54.
- Bedir, M. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi*. (418223) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bekar, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. (497596) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=n6Skv4wu66KWQ8u5a0qh_g&no=ReBKFMr-2G-KDRGddfhkaA
- Beitel, M. & Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10125>
- Beitel, M., Ferrer, E. & Cecero, J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of Clinical Psychology*, 60(6), 567-582.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10258>
- Beitel, M., Ferrer, E. & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 739-750.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20095>
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-

247.

<https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>

Bilgin, Ş. Ş. & Çavuşoğlu, B. (2025). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 166-179.

Biricik, Z. (2022). Dijital bağımlılıklar ve dijital bağımlılıklardan kurtulma yolu olarak dijital minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 897-912.

<https://doi.org/10.7456/11203100/022>

Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents*. [Doktora tezi]. University of Pittsburgh, Pennsylvania.

Bulut Özek, M. (2019). "Analysis of technology perceptions of secondary school students through pictures." *Kastamonu Education Journal* 27.3 (2019).

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. & Kılıç, E. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
<https://doi.org/10.14527/9789944919289>

Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (586513) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Choi-Kain, L. W. & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *The American journal of psychiatry*, 165(9), 1127–1135.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081360>

Cloutier, R., & Onur, B. (2019). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904.
https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000360

Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
https://www.academia.edu/50973954/COCHRAN_W_Sampling_techniques_compressed

- Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S., & Karasu, T. B. (1995). Relationships between psychological mindedness and personality traits and ego functioning: Validity studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11-17.
[https://doi.org/10.1016/0010-440x\(95\)90093-b](https://doi.org/10.1016/0010-440x(95)90093-b)
- Conte, H. R., Ratto, R., & Karasu, T. B. (1996). The psychological mindedness scale. Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Cullen, J., Muntz, A., Marsh, S., Simmonds, L., Mayes, J., O'Neill, K., & Duncan, S. (2024). Dijital teknolojilerin çocuk ve ergen sağığı üzerindeki etkileri: eğitim ortamlarında daha güvenli ekran kullanımı için öneriler. *Yeni Zelanda Tıp Dergisi*, 137 (1598), 9–13.
<https://doi.org/10.26635/6965.6565>
- Çağırkan, B. (2025). Sanal Gerçeklik, Gerçek bağımlılık: Teknolojinin toplumsal etkileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 417-434.
<https://doi.org/10.69878/deuefad.1616022>
- Çağı, A. (2022). İnternet bağımlılığı eleştirel düşünme eğilimini etkiler mi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 27-39.
<https://doi.org/10.51119/ereegf.2022.20>
- Çalık, F. & Yönet, E. (2020). *Liselilerin sportif serbest zaman ilgilenimi dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kaliteleri*. Astana Yayınları.
https://www.academia.edu/48847154/L%C4%B0SEL%C4%B0LER%C4%B0N_SPORT%C4%B0F_SERBEST_ZAMAN_%C4%B0LG%C4%B0LEN%C4%B0M%C4%B0_D%C4%B0J%C4%B0TAL_OYUN_BA%C4%9EIMLI_LI%C4%9EI_VE_YA%C5%9EAM_KAL%C4%B0TELER%C4%B0
- Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M., & Ayık, A. (2017). BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(26), 111-125.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.

- Çeker, B. (2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ile ilişkisi*. (693831) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çelik, G., Tahiroğlu, A. & Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 42-47.
- Çelik, E. & Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944.
<https://doi.org/10.37669/milliegitim.1156463>
- Çelik, A. K. (2024). Sosyal medya kullanım amaçları ve sanal ortam yalnızlığı arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (66), 53-68.
<https://doi.org/10.47998/ikad.1319612>
- Çetin, O., Yalçinkaya, E., Aktepe, V. & Temur, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin bilişim teknolojilerinden yararlanma düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal Of Active Learning*, 3 (2): 11-22.
- Çetinkaya, L. & Sütçü, S. (2016). Çocukların gözüyle ebeveynlerinin bilişim teknolojileri kullanımlarına yönelik kısıtlamaları ve nedenleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 79-116.
<https://doi.org/10.17569/tojqi.58102>
- Çevik, F. (2023). *14-18 yaş arasındaki bireylerin aile içi ilişkilerinin davranışsal bağımlılıklarına etkisi*. (811010) [Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çini, A. (2022). *Ebeveyn kabul-reddi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü*. (720310) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çokkeser, Ş. P. (2023). *Adölesanlarda dijital bağımlılık, obezite, kronotip ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (834281) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
<https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Daw, B. & Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 233-236.
<https://doi.org/10.1080/14733140903226982>
- Daysal, B. & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
<https://doi.org/10.21763/tjfmpe.730254>
- Delibaş, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. (576825) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demir, C. (2005). *Individual correlates of romantic relationships: Quality of object relations and psychological mindedness*. (162763) [Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105.
<https://doi.org/10.9761/JASSS7296>
- Demirci, S. (2024). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri, analitik düşünme becerileri ve fiziksel aktivite yeterlilikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (890455) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demirel, Y., & Göka, E. (2022). Ergenlerin çevrimiçi başlayan arkadaşlıkları tehlikeli olabilir: Riskler ve önlemler. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy*

and *Research*, 11(2), 147-147.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.86079>

Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
<https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>

Denizli, S., Pamukçu, B., & Meydan, B. (2016). Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında danışana ilişkin bir değişken: Psikolojik zihinlilik. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (40), 419-431.
<https://doi.org/10.21764/efd.01537>

Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.

Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/631409>

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.

Dicle, A. N. (2019). Televizyon bağımlısı ilköğretim öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine motivasyonel görüşme psiko eğitim programının etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684.

Dinç, M. (2015). “Teknoloji bağımlılığı ve gençlik”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. (191358) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Duran, Ş. (2023). *Çocuklarda internet bağımlılığının obezite riski ve uyku bozukluğu ile ilişkisinin incelenmesi*. (803270) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 495-520.
<https://doi.org/10.23863/kalem.2021.214>

- Duru, A., Peker, M., & Akçakın, V. (2010). Lise öğrencilerinin bilgisayar destekli matematik öğrenmeye yönelik tutumları. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 1(3), 264-284.
<https://doi.org/10.16949/turcomat.94403>
- Durualp, E. (2024). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin cinsiyet ve sınıfa göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(26), 13-25.
<https://doi.org/10.9761/JASSS2326>
- Dünya Sağlık Örgütü (2018). ICD-11'e "Oyun Oynama Bozukluğu"nın dahil edilmesi. Dünya Sağlık Örgütü.
<https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>
- Ecemiş, O., & Coşkun, A. (2022). Türkiye’de bilişim teknolojileri kullanımının ÇKKV yöntemleriyle incelenmesi 2014-2021 dönemi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (37), 81-89.
<https://doi.org/10.31590/ejosat.1134753>
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (382058) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ekici, F., Ekici, E., Ekici, F. T., & Kara, İ. (2012). Öğretmenlere yönelik bilişim teknolojileri öz-yeterlik algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 53-65.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
<https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Elitaş, S. K. (2020). Sosyal medyanın toplumsal dönüştürücülüğü: Sosyal medya kullanan ergenlerin aile içi iletişim süreçlerine katılım düzeyleri üzerine nicel bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(30), 2616-2632.
<https://doi.org/10.26466/opus.777748>

- Enginkaya, M. (2023). *Evli bireylerde psikolojik zihinlilik ile evlilik doyumunun değerlendirilmesi*. (821218) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ercan, F. (2020). Turizm pazarlamasında yapay zekâ teknolojilerinin kullanımı ve uygulama örnekleri. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 23(2), 394-410.
<https://doi.org/10.34189/tfd.23.02.009>
- Eren, H. İ. (2024). *Üniversite öğrencilerinde uyumsuz hayal kurma paternlerinin nörogelişimsel bozukluklar ve davranışsal bağımlılıklarla ilişkisinin incelenmesi*. (907734) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erkılıç, E. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli demografikler açısından incelenmesi*. (671523) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345.
- Ersöz, B., & Özmen, M. (2020). Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanlar üzerindeki etkileri. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 11(42), 170-179.
<https://doi.org/10.5824/ajite.2020.03.007.x>
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
<https://doi.org/10.17755/esosder.311314>
- Eryılmaz, S., Sarıçayır, D., & Yıldız, G. (2020). Öğrencilerin bilişim teknolojileri öz yeterlik algısı ile internet bağımlılığının incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 609-638.
- Farber Barry, A. (1985). The genesis, development, and implications of psychological-mindedness in psychotherapists. *Psychotherapy. Theory, Research, Practice*,

- Training*, (22.2), 170-177.
<https://doi.org/10.1037/h0085490>
- Gencer, H. (2017). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. (454387) [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Geyik, K. (2008). *Doğu Anadolu Bölgesi'nde yerel televizyon yayıncılığı*. (262162) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Gökbulut, B., & Kılıç, F. (2022). Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım, mutluluk ve mobil öğrenme hazır bulunuşluk düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 1225-1243.
<https://doi.org/10.17755/esosder.1073448>
- Gökler, M. E., & Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.
<https://doi.org/10.35232/estudamhsd.767526>
- Gökmen, B. D. (2022). *Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele*. Akademisyen Kitapevi.
<https://doi.org/10.37609/akya.1563>
- Gökmen, B. D. (2023). Sağlık öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, benlik saygısı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 6(2), 240-255.
<https://doi.org/10.54803/sauhsd.1253540>
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (554492) [Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17.
<https://doi.org/10.1375/bech.18.1.8>

- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Gülbahar, Y., & Kalelioğlu, F. (2018). Bilişim teknolojileri ve bilgisayar bilimi: öğretim programı güncelleme süreci. *Millî Eğitim Dergisi*, 47(217), 5-23.
- Gülbetekin E., Güven E., & Tuncel O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.866578>
- Güler, S., & Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlik ve cinsel sağlık eğitimi ile ilgili grup rehberliğinin 6. sınıf öğrencilerinin bilgi ve tutumlarına etkisi. *İlköğretim Online*, 6(1), 2-10.
- Güler, İ. (2012). *Televizyon bağımlılığından internette video izleme bağımlılığına geçiş*. (314265) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.
<https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.207-213>
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
<https://www.doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Günlü, A. (2016). *Ergenlerde internet ve problemleri internet kullanım davranışının incelenmesi*. (438261) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34(34), 49-75.
- Gürsu, O., & Özçelik, M. F. (2022). Ergenlik döneminde dijital oyun bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 22(1), 199-216.
<https://doi.org/10.30627/cuilah.1092685>

- Güzel, C. (2020). Sosyal medyanın netliği, gelişimi ve kullanım alanları üzerine kuramsal bir inceleme. *Sosyolojik Düşün*, 5(2), 93-112.
<https://doi.org/10.37991/sosdus.834698>
- Hall, J. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 66(1), 131-140.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1992.46.1.131>
- Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: treatment implications. *Adolescent Medicine: State of The Art Reviews*, 25(1), 15-32.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4446977/>
- Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hatcher, R., Hatcher, S., Berlin, M., Okla, K., & Richards, J. (1990). Psychological mindedness and abstract reasoning in late childhood and adolescence: An exploration using new instruments. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 307-326.
<https://doi.org/10.1007/BF01537075>
- Jarek, K., & Mazurek, G. (2019). Marketing and artificial intelligence. *Central European Business Review*, 8(2), 46-55.
<https://doi.org/10.18267/j.cebr.213>
- Jassogne, C., & Zdanowicz, N. (2020). Real or virtual relationships: Does it matter to teens? *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 1), 172-175.
- Kaba, İ., & Doğan, T. (2021). Bilişim teknolojileri kullanım ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 16(3), 1547-1572.
<https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.50008>
- Kaba, İ., & Doğan, T. (2022). Ergenlerin teknoloji kullanımı ve ihtiyaç doyumu düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 410-420.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1062617>
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler* (642008) [Yüksek Lisans Tezi,

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Karabulut, A., & Gökler, R. (2023). Teknoloji bağımlısı çocuklarla iletişim. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 54-61.

Karabulut, A. (2024). *Tıp fakültesi öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeylerinin ilişkilerde siber saldırıya uğrama üzerine etkisi*. (907799) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2040-2073.
<https://doi.org/10.26466/opus.601942>

Karadeniz, E., & Özdemir, M. (2018). Behiç Ak'ın çocuk kitaplarında medya ve sosyal medya eleştirisi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 250-264.
<https://doi.org/10.19126/suje.460792>

Karaduman, M., & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
<https://doi.org/10.26468/trakyasobed.550935>

Karahan, A. S. (2023). Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelere ilişkin bir derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 356-37.
<https://doi.org/10.31682/ayna.1152083>

Karakaya, E. N., Ersoy, A. F., & Karakaya, C. (2023). Ergenlerde teknoloji bağımlılığı: Pandemi dönemi üzerinden bir inceleme. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(1), 37-57.

Karakuş, B. N., Özdengül, F., Görmüş, Z. I. S., & Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, Z., Cırcır, O., & Tagay, Ö. (2023). Ergenlerde psikolojik zihinliliğin yordayıcısı olarak yılmazlık ve empati. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim*

- Karataş, A. B. (2022). *Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü*. (711536) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kaya, Z., & Vangölü, M. S. (2023). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1).
<https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Kayrak, M. (2013). Bilişim teknolojileri yönetişimi. *Sayıştay Dergisi*, (91), 57-76.
- Kılıç, D., & Ateşgöz, K. (2018). İşitme engelli öğrencilerin sosyal medya ağ sitelerini kullanım motivasyonları. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 3(2), 75-88.
- Kılıç, M. (2022). Çocuklarda internet bağımlılığı: hemşirelik alanında yapılan ve YÖK Tez’de yayınlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 34-41.
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835.
<https://doi.org/10.29299/kefad.1178241>
- Kırtay, O. (2020). 9. sınıf öğrencilerinin kütüphanelerde teknoloji kullanımı ve okuma alışkanlıkları: Gaziantep ili Şahinbey ilçesi örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları*, (14), 105-133.
<https://doi.org/10.26650/bba.2020.14.04>
- Kısa, Ö., & Karşıdağ, A. Y. K. (2021). Investigation of the association between loneliness, social skill levels and internet addiction in junior high school students’. *Humanistic Perspective*, 3(1), 43-59.
<https://doi.org/10.47793/hp.815185>

- Kiraz, E. (2023). *Sosyal medyada yer alan manipülatif haber ve paylaşımların Z kuşağı üzerindeki etkileri*. (783106) [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kocadaş, B. (2023). Üniversite gençliğinin bağımlılık üzerine düşünceleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 171-184.
- Kocairi, C. (2023). *Madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin bağımlılık profili, öz yeterlilik ve bağımlılık seyrine etkisinin incelenmesi: randomize kontrollü deneysel çalışma*. (834198) [Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koç, M., & Yıldız, A. (2021). Öğretmen adaylarının dijital bağımlılığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 45(2), 147-176.
- Kolçak, S., & Çakır, E. (2022). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 113-118.
<https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.221635>
- Kök, S. B. (2006). Bilişim teknolojilerinin yönetsel ve örgütsel etkileri. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 123-140.
<https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/41100>
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Kurnaz, Ş. (2023). *Gençlerde dijital bağımlılık ve dijital bağımlılığının aile sorunları üzerindeki etkisi*. (788943) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.
<https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. (588652) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tezara.org/theses/588652>
- Limone, P. ve Toto, GA (2022). Dijital teknolojinin dijital çocuklar üzerindeki psikolojik ve duygusal etkileri (14-18 yaş): Sistematik bir inceleme. *Psikolojideki sınırlar*, 13, 938965.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938965>
- Lissak, G. (2018). Ekran süresinin çocuklar ve ergenler üzerindeki olumsuz fizyolojik ve psikolojik etkileri: Literatür taraması ve vaka çalışması. *Çevresel araştırma*, 164, 149-157.
<https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Madran, D., & Çakılcı, F. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 99-107.
- McCallum, M. & Piper, W. E. (1990). The psychological mindedness assessment procedure. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(4), 412-418.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.4.412>
- McCallum, M. & Piper, W. E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 59(1), 48-64.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1996.11024750>
- McCallum, M., & Piper, W. E. (1997). Psychological mindedness. *Year Book of Psychiatry and Applied Mental Health*, (4), 167-169.
<https://doi.org/10.4324/9781003645672>
- Mete, T. (2024). *Çocuklarda dijital oyun bağımlılığının yeme ve uyku bozuklukları üzerine etkisinin incelenmesi*. (864507) [Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Mitchell, K. J., Ybarra, M. L., Korchmaros, J. D., & Kosciw, J. G. (2014). Accessing sexual health information online: use, motivations and consequences for youth with different sexual orientations. *Health Education Research*, 29(1), 147-157. <https://doi.org/10.1093/her/cyt071>
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Narmanlı Demir, E. (2022). *Anne baba tutumları ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (748542) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Nyklíček, I. & Denollet, J. (2004). *Psychological mindedness. Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications*, 187.
- Nyklíček, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the balanced index of psychological mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32-44. <https://doi.org/10.1037/a0014418>
- Nyklíček, I., Majoor, D. & Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.02.004>
- Önder, E. (2024). *Dijital bağımlılık belirti şiddeti ile gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi*. (891195) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Öngören, S. (2017). Boşanma ve boşanmanın erken çocukluk dönemi çocuklar üzerindeki etkileri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 73-87.
- Özdemir, S., Küçük, F., Balcı, S., & Türköz, A. (2020). 11-18 yaş arasındaki adolesanların internet bağımlılık düzeyleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 83-92.

- Özkan, S. (2017). Gerbner'in kültürel göstergeler kuramı bağlamında televizyon haber içeriklerine ilişkin bir araştırma. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 2(4), 129-141.
- Özkan, B. (2023). *Hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin akademik başarı düzeylerine etkisi*. (851747) [Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi]. <https://tezara.org/theses/851747>
- Özkaynar, G. K. (2024). Bir dijital bağımlılık sendromu phubbing: İşgören kariyer başarısı ve iş tatminine etkisi açısından araştırılması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(Özel Sayı: Endüstri 4.0 ve Dijitalleşmenin Sosyal Bilimlerde Yansımaları), 1807-1840. <https://doi.org/10.35408/comuybd.1516548>
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219. <https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612>
- Özüt, M., & Bahayi, K. (2024). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cihanşümül Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 31-49. <https://doi.org/10.62356/cihansumul.1419709>
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Paş, B., & Çelik, O. T. (2024). 12-18 yaş arasındaki çocukların dijital bağımlılıkları ile benlik saygıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Health Research*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.61534/anatoljhr.1430378>
- Peker, S (2024). *Firmalarda bilişim teknolojileri yetkinliği düzeyinin dijital pazarlama yetenekleri üzerindeki etkisi*. (887557) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Potas, N., Açıkalin, Ş. N., Erçetin, Ş. Ş., Koçtürk, N., Neyişci, N., Çevik, M.S., & Görgülü, D. (2022). COVID-19 döneminde ergenlerin teknoloji bağımlılığı: Tutumun farkındalık ve davranış üzerindeki aracı etkisi. *Güncel Psikoloji*, 41

(4),

1687-

1703.

<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01470-8>

Reiser, M. F. (1971). Psychological issues in training for research in psychiatry. *Journal Of Psychiatric Research*, 8(3), 531–537.
[https://doi.org/10.1016/0022-3956\(71\)90042-2](https://doi.org/10.1016/0022-3956(71)90042-2)

Roxas, A. S. (2011). *The relationships of psychological mindedness and religious coping to psychological distress and adjustment in high-school adolescents*. ETD Collection for Fordham University. AAI3495879.
<https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3495879>

Roxas, A. S., & Glenwick, D.S. (2014). The relationship of psychological mindedness and general coping to psychological adjustment and distress in high-school adolescents. *Individual Differences Research*, 12(2), 38-49.

Sarvan, S., Bekar, P., Erkul, M., & Efe, E. (2025). The relationship between digital game addiction and levels of anxiety and depression in adolescents receiving cancer treatment. *Cancer Nursing*, 48(1), 12–18.
<https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001369>

Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293-304.
<https://doi.org/10.1177/07342829211056394>

Seki, T., & Kurnaz, M. F. (2022). Bireylerin dijital bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Educational Academic Research*, (45), 24-34.
<https://doi.org/10.54614/AUJKKEF.2022.991723>

Selçuk, H. N., & Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 719-735.
<https://doi.org/10.47525/ulasbid.1097337>

Sevinç, E., & Aktürk, N. B. K. (2024). Kanıta dayalı tele-hemşirelik uygulamaları ve kullanım alanları. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 42-51.

- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian (2021). Implications of COVID-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a developing country. *Frontiers in psychiatry*, 12, 665675. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.665675>
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36. <https://doi.org/10.5455/apd.172036>
- Small, G.W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T.D., & Bookheimer, S.Y. (2020). Dijital teknoloji kullanımının beyin sağlığı sonuçları. *Klinik Sinirbilimde Diyaloglar*, 22 (2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Soyöz-semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. <https://doi.org/10.14230/johut869>
- Sözer, A. (2015). *Kız ve erkek hemşirelik öğrencilerinin pediatri hemşiresinin rolleri ve pediatri klinik uygulamasına yönelik deneyimleri ve algıları*. (419695) [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Communicating online: Adolescent relationships and the media, *The Future of Children*, 18(1), 1-21.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şahin, G., (2024). *18-65 yaş arasındaki erişkin hastalarda sigara ve akıllı telefon bağımlılığı birlikteliği ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. (864483) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şevli, R., (2024). *Aile hekimliği polikliniklerine başvuran erişkin bireylerin dijital bağımlılık düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*.

- (873316) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şimşek, C., Halıcı, C., Ayaz Dursun, B., & Gür, O. (2023). Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 80-95.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: *Pearson*.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taşlıyan, M., Karakuş, F. N., & Çakıroğlu, Z. (2021). Dijital bağımlılık ile yaratıcı düşünme eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(25), 503-517.
<https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.969504>
- Taştepe N. (2019). *İnternet bağımlılığı olan hastalarda oreksin-A, nöropeptid Y, ghrelin, substans P, beyin kaynaklı nörotrofik faktör düzeyleri: Farklı psikiyatrik tablolarda farklı mekanizmalarla internet bağımlılığına yeni bir yaklaşım*. (602074) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tecim, V., & Gökşen, Y. (2009). Bilişim teknolojilerinin üniversitelerde etkin kullanımı üzerine bir çalışma. *Journal of Yaşar University/Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 4(14).
<https://doi.org/10.19168/jyu.78498>
- Tekin, M., Zerenler, M., & Bilge, A. (2005). Bilişim teknolojileri kullanımının işletme performansına etkileri: lojistik sektöründe bir uygulama. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 4(8), 115-129.
- Tetik, B. K., Kayhan, D., Sertkaya, S., & Sandıkçı, K. B. (2018). Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(2), 482-486.
<https://doi.org/10.12669/pjms.342.14537>

- Tez, Ö. Y. (2023). *Davranışsal Bağımlılık: Rakip süreç teorisi perspektifinden ölçek geliştirme çalışması*. (784375) [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Thomas, N.M., Choudhari, S.G., Gaidhane, A.M., & Quazi Syed, Z. (2022). 'Dijital refah': günümüzün dijitalleşmiş ve teknoloji odaklı dünyasında zamanın ihtiyacı! *Cureus*, 14 (8), e27743.
<https://doi.org/10.7759/cureus.27743>
- Tokatlı, D. (2024). *Dijital bağımlılık farkındalığı programının geliştirilmesine yönelik ihtiyaç analizi: Ortaokul düzeyi*. (915395) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tolar, A., & Reznikoff, M. (1960). A new approach to insight: a preliminary report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 130(4), 286-296.
<https://doi.org/10.1097/00005053-196004000-00003>
- Topal, H. (2023). *Devlet üniversitesi ve vakıf üniversitesi öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının gelecek beklentileri ve kişisel özelliklerine göre incelenmesi*. (783577) [Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi*. (356159) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Trudeau, K. J., & Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 699–704.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00110-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00110-R)
- Tsai C.C., & Lin S.S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6),649-652.
<https://doi.org/10.1089/109493103322725432>
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A.... Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents.

European Journal of Pediatrics, 168: 655.
<https://doi.org/10.1007/s00431-008-0811-1>

Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *J Turk Sleep Med*, 9(1), 79-84.
<https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>

Tunç, Z., & Kolburan, Ş. G. (2019). Ergenlik döneminde benlik saygısı ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 55-70.

Türkiye İstatistik Kurumu (2024). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Türkiye İstatistik Kurumu.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638>

Tülgün, G. (2020). *Sosyal anksiyete bozukluğu ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (624226) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Türe, G. (2021). Dijital dünyanın okuma ve yazma becerileri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğretimi Dergisi*, 4(2), 165-184.

Türkyılmaz, S. (2024). Dijital dönüşüm: tarihçesi, tanımı ve işletmeler üzerindeki etkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 276-297.
<https://doi.org/10.52122/nisantasisbd.1459265>

Uludaşdemir, D., & Küçük, S. (2021). Siber zorbalığın önlenmesinde önemli bir kavram: Dijital ebeveynlik ve pediatri hemşireliği. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-70.
<https://doi.org/10.51536/tusbad.988837>

Uysal, G., Balcı, S. (2018). Evaluation of a school-based program for internet addiction of adolescents in Turkey. *Journal of Addictions Nursing*. 29(1), 43-49.
<https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000211>

- Uzun, V., Gözükar, E., & Bilgin, M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin FOMO düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts and Social Studies*, 2(2), 43-59.
- Uzun, K., Tagay, Ö., & Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342.
<https://doi.org/10.17860/mersinefd.670101>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin yordayıcıları olarak aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(4), 1797-1821.
<https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023..-909660>
- Uzun, A. E., & Kurtuluş, E. (2025). Ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (74), 398-414.
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.1405196>
- Ünal, Y. (2009). Bilgi toplumunun tarihçesi. *Tarih Okulu Dergisi*, (5), 123-144.
- Ünal, S., & Yıldız, F. (2020). Dijital risk toplumunda meydan okuma videoları ve çocuklar: Adana’da ortaöğretim öğrencilerine yönelik bir alan araştırmasından bulgular. *Selçuk İletişim*, 13(1), 197-226.
- Ünver, H., & Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.
- Vardar, S., & Töle, H. M. (2022). “YouTube’da Nietzsche üzerine ir kısa film izledim”: Dijital karşılaşmalar çağında sinema deneyimi. *SineFilozofi*, 7(Özel Sayı (4)), 184-210.
<https://doi.org/10.31122/sinefilozofi.1067016>
- Vejmelka, L., & Matkovic, R. (2021). Online interactions and problematic internet use of croatian students during the COVID-19 pandemic. *Information*, 12 (10), 399.
<https://doi.org/10.3390/info12100399>
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic Internet Use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one*, 6(5),

e19660.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019660>

World Health Organization (2020). *Orientation program on adolescent health for health care providers*. World Health Organization. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf (Erişim tarihi 02.03.2025).

Yalçın, H. (2022). *Ergenlik döneminde iyi oluş ve pozitif düşünme*. Ç. Gür (Ed.), *Bebeklikten ergenliğe iyi oluş*.

Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3), 283- 297. <https://doi.org/10.1080/08873260802350006>

Yanardağ, N. (2020). *Lise öğrencilerinin bilişim teknolojileri kullanım düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. (654790) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yavuzarslan, B. (2023). *Klinik psikologların zihinselliği; Anne baba tutumları, psikolojik zihinlilik ve empati düzeyi arasındaki ilişki*. (825502) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144. <https://doi.org/10.7456/10902100/007>

Yerlikaya Alim, K. (2023). *İlkokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin veli görüşlerine göre incelenmesi*. (782885) [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yeşilay. (2019). *101 Soruda Bağımlılık*. Yeşilay. <https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay> (Erişim Tarihi:23.14.2025)

- Yıkılmaz, D. (2025). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerilerinin okul bağımlılığı ile ilişkisi. *Sosyal Gelişim Dergisi*, 3(1), 83-95.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15856960>
- Yılancıoğlu, H. Y., Pılan, B. Ş., Erermiş, S., Kantar, M., Ataseven, E., Yüncü, Z., & Bildik, T. (2024). Onkoloji servisinde yatarak tedavi gören çocukların ruhsal durumlarına bakım verenlerinin etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 31(2), 133-140.
<https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2023.50479>
- Yıldırım, A. (2024). *Lise dönemi öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile dürtüsellik ve şiddet eğilimi ilişkisi*. (881025) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldız, S. (2023). *Üretim işletmelerinde bilişim teknolojileri kullanımının inovasyon yeteneği, rekabet avantajı ve işletme performansına etkisi Kahramanmaraş'ta bir alan çalışması*. (783115) [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği*. (594150) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yılmaz, Ş. (2020). *Dijital bağımlılık: Doğu Karadeniz bölgesindeki turizm fakültelerinde bir araştırma*. (643309) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., & Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-28.
- Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031-1042.
<https://doi.org/10.17051/io.2016.49379>

Yükseltürk, E., & Altıok, S. (2016). Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının programlama öğretiminde Scratch aracının kullanımına ilişkin algıları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 39-52.
<https://doi.org/10.17860/efd.94270>



EKLER

EK 1. Tanıtıcı Bilgi Formu

Tarih: .../.../...

Değerli Katılımcı, bu formda ‘Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı çalışmanın soruları yer almaktadır. Tüm soruların içtenlikle yanıtlanması araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Araştırmaya yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

3. Sınıfınız:

() 9. sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf

4. Hangi teknolojik cihazlara sahipsiniz?

() Akıllı telefon

() Tablet

() Bilgisayar

() Akıllı TV

() Diğer:

5. Günlük ortalama kaç saat internette vakit geçiriyorsunuz?

() 1 saatten az

() 1-2 saat

() 3-4 saat

() 5-6 saat

() 7 saat ve üzeri

6. Sosyal medya hesabınız var mı?

() Evet () Hayır

7. Sosyal medya hesabınızla günlük ortalama kaç saat vakit geçiriyorsunuz?

() 1 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve üzeri

8. Teknolojiye ayırdığınız zamanla ilgili değerdendirnenize aşğıdaki ifadelerden hangisi en fazla uymaktadır?

- () Teknoloji ile oldukça az zaman geçiriyorum.
- () Teknoloji ile az zaman geçiriyorum.
- () Teknoloji ile kabul edilebilir düzeyde zaman geçiriyorum.
- () Teknoloji ile fazla zaman geçiriyorum.
- () Teknoloji ile oldukça fazla zaman geçiriyorum.



EK 2. Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ)

Değerli katılımcı, bu ölçek sizin bilişim teknolojileri kullanım düzeyinizle ilgili veri toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen her bir maddenin karşına katılma derecenizi (X) işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Dijital Oyun Oynama	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Oyun oynarken geçen sürenin farkına <u>yarmam</u> .	1	2	3	4	5
Gözlerim sulanana, boynum veya sırtım ağrıyana kadar oyun başından <u>kalkmam</u> .	1	2	3	4	5
Oyun oynamayı, uyumaya tercih ederim.	1	2	3	4	5
Sıkıntılı hissettiğim anlarda oyun oynamak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
Çok fazla oyun oynadığım için ailemle sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
Daha önemli işlerim olmasına rağmen oyun oynamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Sorulduğunda, oyun oynarken geçirdiğim sürenin gerçekte olduğundan daha azını söylerim.	1	2	3	4	5
Oyun oynamak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
Oyun oynarken rahatsız edildiğimde veya engellendiğimde öfkeli veya kırıcı olabilirim.	1	2	3	4	5
Çalışma performansım (verimim), oyun oynadığım için düşer.	1	2	3	4	5
Günlük yaşantımla kıyasladığımda oyun oynarken kendimi özgür hissederim.	1	2	3	4	5
Günlük yaşantımla kıyasladığımda oyun oynarken kendimi özgüvenli hissederim.	1	2	3	4	5
Oyun oynamak, hayatımdaki birçok şeye göre daha çekici gelir.	1	2	3	4	5
Fırsat bulduğum her an oyun oynarım.	1	2	3	4	5
Oyun oynamadığım bir hayatı hayal <u>edemem</u> .	1	2	3	4	5
Oyun oynadıkça sosyalleşirim.	1	2	3	4	5

Oyunlardaki başarılarım ile günlük yaşamda gururlanırım.	1	2	3	4	5
Oyun oynarken insanların hile yapması beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5

2. Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Kullandığım aygıtı yanımdan ayırmak beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
Kullandığım aygıtın şarjı azaldığında tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
Uyumadan önce yaptığım son iş, kullandığım aygıtı kontrol etmektir.	1	2	3	4	5
Uyandığımda yaptığım ilk iş, kullandığım aygıtı kontrol etmektir.	1	2	3	4	5
Herhangi bir uyarı sesi gelmemesine rağmen kullandığım aygıtı sık sık kontrol ederim.	1	2	3	4	5
Çalışma performansım (verimim), kullandığım aygıtla geçirdiğim zaman nedeniyle düşer.	1	2	3	4	5
Kullandığım aygıtla geçirdiğim zaman, akademik başarımları olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5
Teknolojik aygıtla geçirdiğim sürenin farkına <u>varmam</u> .	1	2	3	4	5
İnternete bağlanamadığımda gergin hissederim.	1	2	3	4	5
Uyumadan önce son yaptığım iş, internete/sosyal ağlara girmektir.	1	2	3	4	5
Uyandığımda yaptığım ilk iş, internete/sosyal ağlara girmektir.	1	2	3	4	5
İnternet kullanım paketim azaldığında kaygılanırım.	1	2	3	4	5
Sıkıntılı hissettiğim anlarda internette/sosyal medya hesaplarımda gezinmek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5

Çalışma performansım (verimim), internette/sosyal ağlarda geçirdiğim zaman sebebiyle düşer.	1	2	3	4	5
Günlük yaşantımla kıyasladığımda internette/sosyal ağlarda kendimi özgür hissedirim.	1	2	3	4	5
İnternet/sosyal ağ kullanmadığım bir hayatı hayal edemem.	1	2	3	4	5
İnternete/sosyal ağlara ayırdığım zaman, akademik başarımla olumsuz etkiler.	1	2	3	4	5
Sosyal medya hesaplarımda gezinirken iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
Sosyal medya paylaşımlarıma olumlu yorum yapıldığında iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
Sosyal medya hesaplarımda takipçi sayımı arttırdığımda iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
Sosyal medya paylaşımlarım, beğeni alamadığımda üzülürüm.	1	2	3	4	5
Sosyal medya hesabıma bildirim geldiğinde anında bakmak isterim.	1	2	3	4	5
3. Sanal Yaşam Tercihi	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Birileriyle bir etkinlikte bulunmaktansa kullandığım aygıtla vakit geçirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
Teknolojik aygıt kullanırken acıktığının, susadığının farkına <u>varmam</u> .	1	2	3	4	5
Kullandığım aygıt ile iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime tercih ederim.	1	2	3	4	5
En yakın arkadaşım, kullandığım teknolojik aygıttır.	1	2	3	4	5
Günlük yaptığım işleri veya serbest zamanlarımı, teknolojik aygıt kullandığım zamana göre düzenlerim.	1	2	3	4	5
Elektronik postalarımı (e-mail) kontrol etmeden rahat edemem.	1	2	3	4	5
İnternette/sosyal ağlarda gezinirken acıktığının, susadığının farkına <u>varmam</u> .	1	2	3	4	5

İnternette/sosyal ağlarda vakit geçirdiğim için sosyal etkinliklere <u>katılmam</u> .	1	2	3	4	5
Günlük yaptığım işleri veya serbest zamanlarımı internette/sosyal medyada geçireceğim zamana göre düzenlerim.	1	2	3	4	5
İnsanlarla anlık mesajlaşma (WhatsApp, Bip, Messenger vb.) uygulamaları ile iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ederim.	1	2	3	4	5



EK 3. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ)

Değerli katılımcı, aşağıda dijital cihazların kullanımına ve kullanıcıya hissettirdiklerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Siz bu durumları ne sıklıkta yaşamaktasınız?

EDBÖ	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman
1. Dijital cihazımı kullanamazsam sıkılırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Arkadaşlarımla sosyal medyada neler paylaştıklarını bilmezsem huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dijital cihazlarımı kullanamazsam huzursuzlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Dijital cihazımı kullanırken, planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Dijital cihazımı kullanmayı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Biriyle sohbet ederken bile gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yemek yerken dijital cihazımı kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Dersler esnasında gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sokakta yürürken dijital cihazımı kullanarak oyun oynar veya mesajlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Uyumadan önce, yatakta dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ)

Değerli katılımcı, aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizi tanımlamada ne ölçüde uygun olduğunu, ifadenin yanındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. İlginiz için teşekkür ederiz.

EPZÖ	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Kısmen Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. Birisiyle (örn; aile, yakın arkadaş vb.) dertleşmek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2. Başka bir kişiyle konuşmak, sorunlarımı daha iyi anlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
3. Çevremdekiler aklıma gelmeyen farklı çözüm yolları gösterebilir.	1	2	3	4	5
4. Arkadaşlarımla sorunum hakkında konuştuğumda rahatlarım.	1	2	3	4	5
5. Çevremdekilerden gelen önerileri deneyip bunların faydasını görebilirim.	1	2	3	4	5
6. İnsanların psikolojik sorunlarının temelinde çocukluk yaşantılarının etkisi olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
7. Davranışlarımla altımda yatan nedenleri anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
8. Psikolojik sorunların kaynaklarından biri de insanın zihnindeki düşüncelerdir.	1	2	3	4	5
9. Bireylerin olaylar karşısında sergiledikleri davranışları, neye göre seçtiğini merak ederim.	1	2	3	4	5
10. Çevremdekilerin davranışlarının altında yatan nedenler üzerine düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5
11. Yaşadığım olaylar karşısında hissettiğim olumlu duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretir.	1	2	3	4	5
12. Kendimi (örn; duygularımı, düşüncelerimi, davranışlarımı vb.) keşfetmeyi severim.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım duyguların farkında olmak bana yarar sağlar.	1	2	3	4	5
14. Yaşadığım olumsuz duyguları kabul edersem, kendimi tanımam konusunda önemli ipuçları yakalayabilirim.	1	2	3	4	5

15. Olaylar karşısındaki davranışlarım, bana kendimle ilgili çok şey öğretir.	1	2	3	4	5
16. Çevremdekiler bana nasıl hissettiğimi sorduklarında öfkelenirim.	1	2	3	4	5
17. Çevremdekiler işime karıştıklarında öfkelenirim.	1	2	3	4	5
18. Kimseyle konuşamayacağım yaşantılarım var.	1	2	3	4	5
19. Çevremdekiler bir şeyin beni rahatsız edip etmediğini sorduklarında öfkelenirim.	1	2	3	4	5
20. Psikolog / Psikolojik Danışman da olsa bir başkasının kişisel sorunlarımı öğrenmek istemesine öfkelenirim.	1	2	3	4	5



EK 5. Ebeveyn Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergenlerde Bilişim Teknoloji Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihnilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adıyla, 15 Mart – 10 Haziran 2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın

Hedefi:

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde bilişim teknoloji kullanımı ile dijital bağımlılık ve psikolojik zihnilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ergenlerde dijital bağımlılık ve psikolojik zihnilik düzeyleri ile bilişim teknolojilerinin kullanımının arasındaki ilişkinin belirlenmesi, dijital bağımlılıkların ve bilişim teknolojilerinin yanlış ve bilinçsiz sonucu ortaya çıkan olumsuz etkilerin çözüm yollarını ortaya koymakta yardımcı olacaktır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi istevebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı: E

İletişim bilgileri :

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'ın yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

Veli Adı-Soyadı:

.../.../...

Telefon Numarası:

İsim-Soyisim İmza:

Sayın Katılımcımız

EK 6. Katılımcı Onam Formu

GÖNÜLLÜLERİN BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU

Değerli Katılımcı,

'Ergenlerde Bilişim Teknoloji Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' isimli bu araştırmayı yapmayı planladık. Bilgi ve iletişimin gün geçtikçe önem kazandığı günümüzde hayatın her alanında karşımıza çıkan bilişim teknolojilerinin yararları olduğu kadar yanlış kullanımları durumunda zararları da bulunmaktadır. Bu zararlardan biri de dijital bağımlılıktır. Dijital bağımlılık, kişinin dijital teknolojilerin kullanımının zararlı sonuçlarına rağmen kullanımı devam ettirmesidir. Özellikle sürekli değişim ve gelişim içinde olan ergenlerin teknolojik gelişmelere uyum sağlaması ve bu teknolojileri bilinçli bir şekilde kullanması oldukça önemlidir. Ergenlerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması anlamına gelen psikolojik zihinlilik ile bilişim teknoloji kullanımı ve dijital bağımlılıkların arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmanın herhangi bir zararı bulunmamaktadır. Çalışma sırasında veriler 4 adet anket ile bir ders saati boyunca toplanacaktır. Vereceğiniz bilgiler bilimsel çalışmalarda kullanılacak olup gizli kalacaktır. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Çalışmaya katılmama veya kabul ettikten sonra çalışmadan vazgeçme hakkına sahipsiniz. Çalışmaya katılma kararınızdan önce çalışma hakkında bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu işaretleyiniz.

İlginiz ve yardımınız için teşekkür ederim.

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken metni okudum, anladım. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Çalışmaya katılmaya kabul ediyorum.

Adı Soyadı

İmza

EK 7. Etik Kurul İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.01.2024-E.92523



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-95531838-050.99-92523
Konu : Etik Kurul Kararı

25.01.2024

Sayın Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 08.01.2024 tarih ve 90425 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Doç. Dr. Burcu DEMİR GÖKMEN'in danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Dilan ALTUN'un "**Ergenlerde Bilişim Teknoloji Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 25.01.2024 tarih ve 9 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Metin AKGÜN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSPBL4579C* Pin Kodu : 85932

Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08
e-Posta : hukukburos@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU
Unvanı : Şube Müdürü
Tel No : 1280



EK 8. Araştırma Uygulama İzni



T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-78971437-20-98544804
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Dilan ALTUN)

11/03/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Rektörlüğünün 07.02.2024 tarihli ve E-28814003 sayılı yazısı.

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Dilan ALTUN'un "Ergenlerde Bilişim Teknoloji Kullanımı ile Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Zihinsel Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasının Müdürlüğümüze bağlı ekte sunulan okullarda uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hasan KÖKREK
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Ahmet Raşit ORHAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

EK:

- İl MEM Komisyon Tutanağı
- İlgide Kayıtlı Yazı ve Ekleri

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : İl Millî Eğitim Müdürlüğü Merkez/Ağrı Az-Ge Birimi

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ehys>

Bilgi için: Nesim ZARİÇ

Telefon No : 0 (472) 280 94 42

Uyruan : Öğretmen

E-Posta: nesimzaric04@hotmail.com

İnternet Adresi: <https://agri.meb.gov.tr/www/iletisim.php>

Kep Adresi : meb@il.meb.gov.tr

Faks: 4722809450

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorga.meb.gov.tr/adresinden> 5f93-dd19-39bc-a82d-a1e5 koda ile teyit edilebilir.

EK 9. Araştırma Uygulama İzin Komisyonu

AĞRI İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
ARAşTIRMA UYGULAMA İZİN KOMİSYONU BAşKANLIğI

Müdürlüğümüze Araştırma Uygulama İzni için 07.02.2024 tarihli ve E.92737 sayılı dilekçe ile başvuran Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Dilan ALTUN 'un 2020/2 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi doğrultusunda Müdürlüğümüze gönderilen evraklar komisyonumuzca incelenmiş olup herhangi bir eksiklik ve aykırılık olmadığından araştırma uygulama izni verilmesi uygun görülmüştür. İşbu komisyonumuzca tutanak tutulup imzalanmıştır.

EK 10. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Dair İzinler

Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x

**Dilan Altun**

Hocam merhabalar.Ben hemşire Dilan ALTÜN. Doç. Dr. Burcu Demir GÖKMEN danışmanlığında İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencisiyim.İzin verirsiniz

**Kıvanç Uzun**

Alici: ben

Sayın Altun,

Ergen örneklerinde geliştirmiş olduğumuz Ergenler için Psikolojik Zihlilik Ölçeğini, tezinizde ve diğer akademik çalışmalarınızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçek formu ve puanlama bilgilerini ekte size gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

Öğr. Gör. Dr. Kıvanç Uzun

**Dilan Altun**

Hocam merhabalar.Ben hemşire Dilan ALTÜN. Doç. Dr. Burcu Demir GÖKMEN danışmanlığında İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencisiyim.İzin verirsiniz

**İlker Kaba**

Alici: ben

Merhabalar,

İlgili kaynak gösterme kurallarına uymanız kaydıyla BTKÖ'yü çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İlgili doküman ektedir.

İyi çalışmalar.

--

Dr. İlker KABA

Doktor Psikolojik Danışman / Psychological Counselor, PhD.

Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x

**Dilan Altun**

Hocam merhabalar.Ben hemşire Dilan ALTÜN. Doç. Dr. Burcu Demir GÖKMEN danışmanlığında İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencisiyim.İzin verirsiniz

**Tuba Bağatarhan**

Alici: ben

Merhaba Dilan Hanım,

Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeğini maddelerini değiştirmeden ve referans göstererek çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Ölçek formu ekteki makalenin 19. sayfasındadır (sf. 1394). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmekte ve puanların yükselmesi dijital bağımlılık riskine işaret etmektedir.

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Psikolojik Danışman Dr. Tuba Bağatarhan

Konu: Ölçek Kullanım İzni

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Dilan ALTÜN
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Sağlık Yüksekokulu/Hemşirelik
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (YL) (TEZLİ)
İş Deneyimi	
Stajlar	Eleşkirt İlçe Devlet Hastanesi Ağrı Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Çalıştığı Kurumlar	Eleşkirt İlçe Devlet Hastanesi (Hemşire) Eleşkirt 70. Yıl Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Sağlık Bilgisi Öğretmeni)
Mezuniyet Tarihi	
Lisans Mezuniyet: 01.07.2022	