

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞI AÇIKLAMAYA
YÖNELİK BİR MODEL: BENLİK ALGISININ, SOSYAL-
DUYGUSAL ÖĞRENMENİN, EBEVEYN VE ARKADAŞ
İLİŞKİLERİNİN ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Semih EREZ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN**

TEMMUZ 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş İlişkilerinin Rolü” adlı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Semih EREZ

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Program Adı :Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı :Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir
Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş
İlişkilerinin Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 45 sayfalık kısmına ilişkin 17/07/2023 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı % 14'tür.

Filtrelemeye **alıntılar dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimeden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 24/07/2023

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN

Öğrenci: Semih EREZ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş İlişkilerinin Rolü”
başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Semih EREZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN danışmanlığında **Semih EREZ** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş İlişkilerinin Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans** olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir.

24/07/2023

JÜRİ:

Danışman	:	Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Namık Kemal HASPOLAT	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Ragıp Ümit YALÇIN	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2023 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2023

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Ergenlerde son yıllarda dijital bağımlılık düzeyinin artması ve ergenler arasında giderek önemli bir sorun haline gelmesinden dolayı araştırma kapsamında dijital bağımlılıkla ilişkili olduğu düşünülen bireysel ve çevresel değişkenler belirlenmiş; ergenlerde dijital bağımlılığı açıklamaya yönelik geliştirilen çoklu doğrusal regresyon modeli doğrultusunda bir model geliştirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı ergenlerde dijital bağımlılık düzeylerinin benlik algısı, ebeveyn ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve sosyal duygusal öğrenme becerileri ile oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeli ile incelenmesidir. Çalışmanın giriş kısmında problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlardan bahsedilmiştir. Birinci bölümde, çalışmanın kuramsal çerçevesi doğrultusunda bağımlılık, dijital bağımlılık, dijital bağımlılığın türleri, dijital bağımlılığa ilişkin kuramsal yaklaşımlar, dijital bağımlılığa sahip bireylerin özellikleri, dijital bağımlılığın neden olduğu problemler ve dijital bağımlılığa etki eden faktörlere değinilmiştir. İkinci bölümde, araştırmanın yöntem kısmına dair araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde bulgulara yer verilmiş tanımlayıcı istatistikler ve çoklu doğrusal regresyon modellerinden hiyerarşik regresyon analizine değinilmiş, bulgulardan elde edilen sonuçlar literatürde yer alan çalışmalarla benzerlik ve farklılıkları yönünden tartışılmıştır. Ayrıca bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara, okul yöneticilerine, öğretmenlere, rehber öğretmenlere, ailelere ve politika yapıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Semih EREZ, Erzincan, 2023

TEŞEKKÜR

Gerçekleştirmiş olduğum tez çalışmasında yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, değerli görüşleri, akademik bilgi birikimi ve tecrübesiyle ile destek veren danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN'a teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Tez jürimde yaptıkları değerli katkılardan dolayı sayın hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ragıp Ümit YALÇIN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Namık Kemal HASPOLAT'a,

Yüksek lisans tez savunma sürecimde yanımda olan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU'ya, Dr. Öğr. Üyesi Ömer DEMİRCİ'ye, Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK'e, Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK'a, Dr. Öğr. Üyesi Serkan CENGİZ'e, değerli meslektaşlarım Özal ÖZDEN'e ve Mehmet DAL'a çok teşekkür ederim.

Araştırmam kapsamında maddi-manevi ve bilimsel desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili eşim Öğr. Gör. Aşkın Ceren EREZ'e ve eğitim hayatımda en büyük emeği olan anne ve babama da sonsuz teşekkür ediyorum.

Semih EREZ

**ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞI AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR
MODEL: BENLİK ALGISININ, SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENMENİN,
EBEVEYN VE ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİN ROLÜ**

Semih EREZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2023

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN

ÖZET

Bu araştırmada ergenlerde dijital bağımlılık düzeylerinin benlik algısı, ebeveyn ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve sosyal duygusal öğrenme becerileri ile oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeli ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını belirlemeyi amaçladığından yordamaya yönelik korelasyonel bir çalışmadır. Çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Erzincan ilinde yer alan orta öğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler arasından seçkisiz atama yöntemiyle belirlenen 504 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Ergen-Ebeveyn İlişkileri Ölçeği, Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği, Benlik Algısı Ölçeği ve Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği ile elde edilmiş, verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre benlik algısı, ebeveyn ilişkileri ve sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu; arkadaş ilişkileri değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca, araştırma kapsamında geliştirilen modelin ergenlerde dijital bağımlılığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık %27'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Benlik Algısı, Ebeveyn İlişkileri, Arkadaş İlişkileri, Sosyal Ve Duygusal Öğrenme Becerileri.

**A MODEL FOR EXPLAINING DIGITAL ADDICTION IN ADOLESCENTS:
THE ROLE OF SELF-PERCEPTION, SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING,
PARENTAL AND FRIEND RELATIONSHIPS**

Semih EREZ

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, July 2023

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Murat AĞIRKAN

ABSTRACT

This study was aimed at examining the levels of digital addiction in adolescents with a multiple linear regression created with self-perception, parental relationships, peer relationships, and social-emotional learning skills. Since the research aims to determine the existence of change between two or more variables, it is a correlational study for prediction. The study group consisted of 504 high school students determined by the random assignment method among the students studying in high schools in Erzincan in the 2022–2023 academic year. The data were obtained through the Personal Information Form, the Digital Addiction Scale, the Adolescent-Parent Relationships Scale, the Friendship Quality Scale, the Self-Perception Scale, and the Social and Emotional Learning Scale, and Multiple Linear Regression Analysis was used to analyze the data. According to the results obtained from the study, self-concept, parental relationships, and social and emotional learning skills were found to be significant predictors of adolescents' digital addiction levels, while friendship quality variable was not significant predictor. In addition, the model developed within the scope of the research explains approximately 27% of the total variance of digital addiction in adolescents.

Keywords: Digital Addiction, Self-Perception, Parental Relationships, Friend Relationships, Social And Emotional Learning Skills.

İÇİNDEKİLER

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞI AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL: BENLİK ALGISININ, SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENMENİN, EBEVEYN VE ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİN ROLÜ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1.Bağımlılık	10
1.2.Dijital Bağımlılık.....	12
1.3.Dijital Bağımlılığın Türleri.....	13
1.3.1.İnternet Bağımlılığı	13
1.3.2.Televizyon Bağımlılığı.....	14
1.3.3.Sosyal Medya Bağımlılığı	14

1.3.4.Akıllı Telefon Bağımlılığı	15
1.3.5.Dijital Oyun Bağımlılığı.....	16
1.4.Dijital Bağımlılığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar	17
1.4.1.Young’un Bağımlılık Kuramı	17
1.4.2.Grohol’un Sosyalleşme Teorisi	18
1.4.3.Suler’in Bağımlılık Kuramı.....	19
1.4.4.Davis’in Bilişsel-Davranışsal Modeli	20
1.5.Dijital Bağımlılığa Sahip Bireylerin Özellikleri.....	21
1.6.Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Problemler.....	22
1.6.1.Fiziksel Problemler.....	22
1.6.2.Psikolojik Problemler	22
1.6.3.Sosyal Problemler.....	23
1.6.4.Hukuki Problemler	23
1.7.Dijital Bağımlılığa Etki Eden Faktörler	23
1.7.1.Bireysel Faktörler	24
1.7.2.Çevresel Faktörler	26

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli	28
2.2.Çalışma Grubu.....	28
2.3.Verİ Toplama Araçları.....	30
2.4.Verilerin Toplanması.....	33
2.5.Verilerin Analizi	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Tanımlayıcı İstatistikler	35
3.2.Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1.Sonuç	39
4.2.Tartışma	39
4.2.1.Dijital Bağımlılık ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki.....	39
4.2.2.Dijital Bağımlılık ve SDÖ Becerileri Arasındaki İlişki	41
4.2.3.Dijital Bağımlılık ve Ebeveyn İlişkileri Arasındaki İlişki.....	42
4.2.4.Dijital Bağımlılık ve Arkadaşlık İlişkileri Arasındaki İlişki	43
4.3.Öneriler	44
4.3.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	44
4.3.2.Okul Yöneticilerine, Öğretmenlere ve Rehber Öğretmenlere Yönelik Öneriler.....	45
4.3.3.Ailelere Yönelik Öneriler	45
4.3.4.Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler.....	46
KAYNAKÇA.....	47
ETİK KURUL ONAYI	62
EKLER	63
ÖZ GEÇMİŞ	73

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association
DSM V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5
OECD	: Organisation for Economic Co-operation and Development
PISA	: Programme for International Student Assessment
PİK	: Problemlı İnternet Kullanımı
SDÖ	: Sosyal Duygusal Öğrenme
TRT	: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	: United Nations International Children's Emergency Fund
Vb	: Ve benzeri
Vd	: Ve diğerleri
YEDAM	: Yeşilay Danışmalık Merkezi

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler	29
Tablo 2.2: Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	30
Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	35
Tablo 3.2: Dijital Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	36



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Grohol (1999)'un İnternet Bağımlılığı Modeli	19
---	----



GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar başlıklarına değinilmiştir.

a. Problem Durumu

21.yy'da meydana gelen gelişmelerle birlikte dijital teknolojiler gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş, özellikle yakın zamanda hızla gelişen ve yaygınlaşan internet ve mobil teknolojiler sosyal hayatı önemli ölçüde etkilemiştir (Patrikakou ve Anderson, 2005). Günümüzde artık alışveriş yapma, gelişmeleri takip etme, bilgi alma ya da diğer insanlarla iletişim kurma vb. işlerin çoğunun internet ve mobil teknolojiler aracılığıyla gerçekleştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte, teknolojinin sosyal hayatı bu denli kolaylaştırıcı etkisine rağmen aşırı kullanımı nedeniyle "dijital bağımlılık" gibi bir sorunu da beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016). Dijital cihazların zorlayıcı, alışılmış ve kontrolsüz kullanımı ve belirli bir çevrimiçi davranışta aşırı derecede tekrarlanan katılım ile karakterize edilen dijital bağımlılığın (Dresp-Langleley ve Hutt, 2022) kapsamı oldukça geniş olup; internet bağımlılığı, sosyal paylaşım sitesi bağımlılığı, e-posta bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı vb. türleri bulunmaktadır (Herrero vd., 2021).

Dijital bağımlılık tüm gelişim grupları için önemli bir risk faktörü olmakla birlikte çocuklar ve ergenler bu gruplar içerisinde en fazla risk altında olanlar arasında gösterilmektedir (Ding ve Li., 2023). Nitekim ulusal ve uluslararası kuruluşların yayınladıkları raporlardan ve araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan 'Çocuklarda Dijital Teknolojileri Kullanım Araştırması' raporunda yer alan sonuçlara göre 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanım oranları 2013 yılında %50,8 iken, 2021 yılında %82,7 olmuştur. Raporda ayrıca, çocukların %90,1'inin hemen her gün internete erişim sağladığı; internete erişim sağlayanların %31,3'ünün her gün sosyal medya platformlarına girdiği; %64,4'ünün aktif olarak cep telefonu kullandığı; %77,7'sinin kullanım amacının çevrimiçi derse katılma; %66,9'unun ise online oyun oynama olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2021). OECD (2017), tarafından yapılan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) adlı benzer bir araştırmada 15 yaş

grubundaki katılımcıların %91'inin akıllı telefona, %74'ünün taşınabilir dizüstü bilgisayara, %60'ının ise masaüstü bilgisayara erişimi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, yapılan araştırmalarda ergenlerin günde ortalama 3 saat 16 dakika dijital medya kullandıkları (Mathers vd., 2009); yarısından fazlasının herhangi bir sosyal medya sitesine günde bir defadan fazla giriş yaptığı (John ve MacArthur, 2010); %95'inin cep telefonuna düzenli erişiminin olduğu (Anderson ve Jiang, 2018); %84'ünün ise kendine ait bir cep telefonu olduğu (Rideout ve Robb, 2019) tespit edilmiştir.

Çocuklarda ve ergenlerde görülen dijital teknoloji kullanımındaki bu artış birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), tarafından yayımlanan “21. yüzyılda Çocuklar ve Teknoloji” başlıklı raporda geçmişe nazaran günümüzde teknoloji kullanımının arttığı, çocukların yürümeyi ve konuşmayı bile öğrenmeden teknolojik cihazlara eriştiği ve bu durumun gelişimlerini olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Yine aynı raporda, 8-11 yaş aralığındaki çocukların çoğunlukla internette video izlediği; dörtte üçünün çevrimiçi oyun oynadığı; çok fazla internet kullanan çocukların ve ergenlerin uyku kalitelerinin azaldığı; obezite problemlerinin arttığı; daha az yaşam memnuniyetine sahip oldukları ve okulda zorbalığa uğrama olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (OECD, 2017). Benzer şekilde, United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tarafından yayımlanan “Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk” adlı raporda dijital teknoloji ve etkileşimin çocukların güvenliğini, mahremiyetini, sağlığını ve mutluluğunu tehdit eden riskler olduğu, çocukların hâlihazırda gerçek dünyada karşı karşıya kaldıkları tehdit ve tehlikeleri daha da arttırdığı ifade edilmiştir. Raporda ayrıca, siber zorbalığın daha geniş bir kesime ulaşarak gerçek hayattaki zorbalıktan daha tehlikeli hale geldiği; kötü niyetli kişilerin çocukların gizli bilgilerini suistimal etme ihtimalinin arttığı dile getirilmiştir. Bununla birlikte, çocuklar arasında dijital bağımlılığın ve ekran bağımlılığının yaygınlaşması yönündeki kaygıların arttığı, bu durumun gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir (UNICEF, 2017).

Tüm bu olumsuz etkilerin meydana getirdiği koşullar dikkate alındığında bu gelişim dönemindeki bireylere yönelik önleyici çalışmalara ağırlık verilmesi ön plana çıkmaktadır. Bu konuda önemli çalışmalardan biri Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)'in uygulamalarıdır. MEB tarafından okullarda rehberlik ve psikolojik danışma

hizmetlerinin planlanmasında temel alınmak üzere her eğitim öğretim yılı için hedefler belirlenmektedir. Bu hedefler rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bakımından hem ülke çapındaki öncelikli ihtiyaçlara hem de eğitim kurumlarına özgü ihtiyaçlara cevap verebilmek adına genel ve yerel hedefler şeklindedir. Genel hedefler belirlenirken özellikle öğrencilerin yaş ve gelişim dönemlerine özgü genel ihtiyaçlar ve ülke genelinde etkili olan olay/durumlar dikkate alınmaktadır. Bu kapsamda 2022-2023 eğitim-öğretim yılında MEB tarafından teknoloji bağımlılığını önlemek, teknoloji kullanımı içeriğinin kontrolünü sağlamak ve bilinçli teknoloji kullanımını teşvik etmek amacıyla genel hedef olarak ‘Bilinçli Teknoloji Kullanımı’ belirlenmiştir.

MEB’in belirlediği genel hedeften de hareketle yakın gelecekte eğitimde bilinçsiz teknoloji kullanımını önlemeye veya azaltmaya yönelik uygulamaların önem kazanacağı görülmektedir. Bu düşüncüyü destekler nitelikte, 21. yy’ da özellikle eğitim, sağlık ve hizmet sektöründe önleme çalışmalarının giderek daha da önemli bir hale geleceği ifade edilmektedir (Romano, 2014). Nitekim yapılan araştırmalar önleme ve müdahale programlarının dijital bağımlılığın azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Bağatarhan ve Siyez, 2017; Bonnaire vd., 2019; Walther vd., 2014). Bununla birlikte, önleme ve müdahale çalışmalarının etkililiği üzerine yapılan araştırmalar risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin hem bireysel hem de çevresel etkenleri dikkate alarak tasarlanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (APA, 2014). Bu noktada dijital bağımlılığın ergenlerde yarattığı olumsuz etkileri önlemek veya en aza indirmek için dijital bağımlılığın olduğu psikososyal bağlamın dikkate alınması ön plana çıkmaktadır. Bu gereklilikten hareketle araştırma kapsamında ergenlerde dijital bağımlılıkla ilişkili olduğu varsayılan bireysel ve çevresel faktörler incelenmiştir.

Araştırmada dijital bağımlılıkla ilişkili olarak ele alınan bireysel faktörlerden biri benlik algısıdır. Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı bir süreçtir. Bu geçiş süreci ergenlerin kimliklerini, değerlerini, yeteneklerini ve rollerini değerlendirme şekilleri olan benlik algılarını oluşturmaktadır. Bu karmaşık ve dinamik dönemde ergenlerin benlik algısı fiziksel görünüm, akademik başarı, sosyal ilişkiler, aile dinamikleri, kültürel etkiler, toplumun beklentileri vb. birçok faktörden etkilenmektedir (Santrock, 2012). Olumlu bir benlik algısı geliştiren ergenler kendilerini değerli hissedip sağlıklı ilişkiler kurabilirken olumsuz benlik algısına sahip olanlar

düşük özsaygı, kendine güvensizlik ve değersizlik vb. sorunlar yaşayabilmektedir (Işıklar, 2012). Dolayısıyla bu sorunlarıyla mücadele etmek için sosyal ortamdan uzaklaşıp dijital ortamlara yönelebilmektedirler. Dijital ortamda istedikleri gibi özgürce paylaşımlarda bulunan ergenler aldığı olumlu dönütlerle benliklerini doyurabilmekte, bu durum onların gerçek hayattan daha çok uzaklaşmalarına, sanal dünyaya daha çok bağlanmalarına neden olabilmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019).

Araştırmada dijital bağımlılıkla ilişkili olarak ele alınan bir diğer bireysel faktör sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ) becerileridir. SDÖ becerileri öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki kurma ve sorumlu bir şekilde karar verme olmak üzere beş temel yeterlikten oluşmaktadır (CASEL, 2020). Araştırmalar SDÖ becerilerinin internet bağımlılığı (Chen vd., 2021; Yu ve Zhou, 2021) ve sosyal medya bağımlılığı (Affouneh vd., 2021; Aftab vd., 2015) ile negatif yönde ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Gerçek hayatta duygularını ifade edememe, yalnızlık, sosyalleşememe vb. sosyal ve duygusal yetersizlikler sanal ortamlara yönelmede etkili olabilmektedir. Bireyler yetersiz sosyal bağlantıları nedeniyle sanal bir dünyada duygularını başkalarıyla paylaşmaya yönelebilmektedirler (Yao ve Zhong, 2014). Benzer şekilde, duygularını ifade etme (Lin vd., 2014) sosyalleşme ve boş zaman değerlendirme (Kesici ve Şahin, 2009), olumsuz duygulardan kaçma (Ümmet ve Ekşi, 2016) vb. ihtiyaçları arttığında sosyal ağlarda daha çok zaman geçirebilmektedirler.

Araştırmada dijital bağımlılıkla ilişkili olarak ele alınan çevresel faktörlerden biri ebeveyn ilişkileridir. Ebeveynler zamanlarının önemli bir bölümünü çocuklarıyla geçirdikleri için çocuklarının dijital ve mobil teknolojileri kullanım şekillerinin belirlenmesinde kritik bir rol oynayabilmektedir (Lee vd., 2022). Özellikle ilgisiz ve olumsuz ebeveyn tutumları çocuklarda dijital bağımlılığın gelişmesine neden olabilmektedir. Nitekim izin verici veya ihmalkar ebeveynlik tarzına sahip ebeveynlerin çocuklarının dijital medyada daha fazla zaman geçirmelerine izin verdiği görülmüştür (Coyne vd., 2017). Ebeveynlerin çocuklarına yeterli ilgi göstermemeleri, zaman ayırmamaları, duygusal açıdan destekleyici olmamaları, iletişim eksikliği vb. faktörler çocukların bağımlı olma ihtimallerini yükseltebilmektedir. Bu durumda çocuklar duygusal ihtiyaçlarını karşılamak veya boş zamanlarını doldurmak için dijital teknolojilere sığınabilmekte, dijital teknolojiler çocukların duygusal boşluklarını

gidermek veya sıkıntılarını gidermek için bir kaçış mekanizması haline gelebilmektedir (Aktan, 2022).

Araştırmada dijital bağımlılıkla ilişkili olarak ele alınan bir diğer çevresel faktör arkadaş ilişkileridir. Sosyal ilişkilerin yoğun bir şekilde geliştiği ergenlik döneminde (Santrock, 2012) bireyler kimlik arayışına girmekte, sosyal ilişkilerine daha fazla önem vermekte, yeni deneyimlere açık olmakta, gelecek için önemli planlar yapmakta ve bağımsızlık duygusuna daha fazla önem vermektedir (Gander ve Gardiner, 2007). Bu dönemde ayrıca ergenler ailelerinden çok akranlarıyla vakit geçirmeye başlamakta, sosyal ilişkileri gelişimlerinde ve günlük yaşamlarında daha çok rol oynamaktadır (Somerville, 2013). Bununla birlikte, dönemde meydana gelen teknoloji kullanımındaki artış ergenlerin gerçek yaşam ilişkilerini ihmal etmesine neden olabilmektedir. Birincil etkileşimlerin yerini çevrimiçi etkileşimlerin alması ve yüz yüze iletişimin azalması duygusal bağların ve arkadaşlık ilişkilerinin zayıflamasıyla sonuçlanabilmektedir. Sosyal izolasyon veya dışlanma gibi nedenlerle kendilerini yalnız hissettiklerinde sanal ortamlar ergenler tarafından kaçış veya teselli aracı olarak görülebilmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019).

Özetle, günümüzde dijital teknolojilerden tamamen uzaklaşmak artık mümkün gözükmemekle birlikte aşırı kullanımı önemli bir risk oluşturmaktadır. Ulusal ve uluslararası kuruluşların raporlarından ve araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre ergenlerde dijital teknolojilerin kullanımı azımsanmayacak düzeyde olup; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, önleyici ve müdahale yaklaşımlarıyla bilinçli teknoloji kullanımının yaygınlaşması, dijital bağımlılığın önlenmesi veya en aza indirgenmesi amaçlanmaktadır. Söz konusu uygulamaların etkililiği için önemli bir faktör ise önleme ve müdahale yaklaşımlarının ergenlerin içinde bulunduğu psikososyal bağlamda planlanması ve uygulanmasıdır. Bunun için öncelikle dijital bağımlılıkla ilişkili olabilecek değişkenlerin hem bireysel hem de çevresel boyutta ele alınıp incelenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında benlik algısı, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ilişkileri ve arkadaş ilişkileri değişkenlerinin ergenlerde dijital bağımlılığı ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın ergenlerde dijital

bağımlılığı yordayan hem bireysel hem de çevresel faktörleri incelemesi bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

b. Araştırmanın Amacı

Araştırmada ergenlerde dijital bağımlılığı açıklamaya yönelik geliştirilen çoklu doğrusal regresyon modeli doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aranması amaçlanmıştır;

Ergenlerde dijital bağımlılık düzeyi; benlik algısı, sosyal duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ilişkileri ve arkadaş ilişkileri tarafından ne ölçüde yordanmaktadır?

c. Araştırmanın Önemi

Teknoloji ile olan ilişki her geçen gün daha da fazla artmakta, hayatı kolaylaştırıcı etkisinin yanında aşırı ve bilinçsiz kullanımına bağlı olarak “dijital bağımlılık” gibi bir sorunu beraberinde getirmektedir. Dijital teknoloji içinde doğup büyüyen çocukların da internetten, sosyal medyadan, çevrimiçi oyunlardan, cep telefonlarından tamamen uzak kalması mümkün gözükmemektedir. Özellikle, riskli davranışların görüldüğü ergenlik dönemi dijital bağımlılık açısından kritik bir dönem olarak görülmekte (Lemmens vd., 2009), son dönemlerde ortaya çıkan veriler dikkat çekmektedir. TÜİK (2021)’in verilerinde de görüldüğü üzere kişisel bilgisayarlı olan ergenlerin oranının 2013 yılında %24,4 iken 2021 yılında %46,3’e; cep telefonu olan ergenlerin oranının 2013 yılında %13,1 iken 2021 yılında %39’a çıkması; dijital oyun oynayanların oranının önceki yıllara göre belirgin bir şekilde artması bu konudaki endişelerin haksız olmadığını göstermektedir.

Teknoloji kullanımının son yıllarda özellikle çocuk ve ergenler arasında hızla artması yaşam biçimlerinde köklü değişikliklere neden olmuştur (Johansson ve Götestam, 2004; Kalkan ve Kaygusuz, 2013). Gelişim dönemi itibariyle ergenlikte görülen duygusal problemler, sosyalleşme ihtiyacı ve kimlik arayışı gibi etkenler teknolojiyi ergenler için çekici kılmakta (Griffiths, 2001), aşırı teknoloji kullanımı sosyal ve psikolojik dünyalarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Shaw ve Black, 2008). Her geçen gün yenisi çıkan dijital araçlar, devamlı olarak güncellenen mobil uygulamalar, sürengenlik gerektiren dijital oyunlar, yeni özelliklerle daha fazla paylaşımı

teşvik eden sosyal medya platformları zamanlarını önemli miktarda meşgul edip, fiziksel ve ruhsal hastalıklara sebebiyet vermektedir. Bunun sonucunda depresyon, anksiyete, yalnızlık, ani ruh hali değişimleri gibi duygusal; sırt-baş-boyun ağrısı, uyku bozuklukları, obezite, göz bozuklukları gibi fiziksel; sosyal çevreden uzaklaşma, içe kapanıklık, özgüven kaybı, benlik değerinde zedelenme, çekingenlik gibi sosyal problemlerde artış yaşanabilmektedir. Bu problemler aynı zamanda okul içi akademik performansın düşmesine, ders çalışmaya yönelik isteksizliğe, okula olan sosyal bağın zayıflamasına yol açabilmektedir.

Genel olarak teknolojinin bireyin çevresindeki kişiler ile ilişkileri nasıl etkilediğini çalışan araştırmacılar, sosyal ilişkiler ve kişilerarası ilişkiler üzerinde herhangi bir olumlu etkisi olmadığını, aksine iletişim ve etkileşim sorunlarına yol açtığını ileri sürmüşlerdir (Drago, 2015; Nie, 2001; Yusufoglu, 2017). Bireylerin gerçek yaşamda yeterince tatmin edici ilişkiler kuramaması doyumsuzluk ve mutsuzluk yaşamalarına neden olabilmekte, bunun sonucunda sanal dünyaya yönelmelerine neden olabilmektedir (Caplan, 2002). Bununla birlikte, dijital teknoloji ile kurulan sanal ortamlar sosyal ilişkilerin sürdürüleceği bir yer olarak algılandığında veya yalnızlığı gidermek için bir araç olarak görüldüğünde internet bağımlılığı riski daha da artabilmektedir (Ceyhan, 2011). Dolayısıyla sosyal beceri eksikliği, utangaçlık ve düşük sosyal destek dijital bağımlılık için önemli risk faktörleri olabilmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005). Buna göre, SDÖ becerilerinin dijital bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek ergenlerde dijital bağımlılığı önlemeye yönelik çalışmalarda SDÖ becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalara ağırlık verilmesine kaynaklık sağlayabilir.

Ergenlerin sosyal, duygusal, aile içi ve okul ile ilgili sorunlar yaşamamaları için dijital cihazların güvenli kullanımını bilmeleri önemlidir. Bu noktada teknoloji kullanım oranının her geçen gün arttığı toplumda ebeveynlere ciddi görevler düşmektedir. Ergenlerin ebeveynleri ile kurmuş oldukları ilişki dijital bağımlılıklarını önleme açısından belirleyici bir rol oynamakta; aile içerisindeki sağlıklı iletişim davranışsal bağımlılıklarda azaltıcı etki göstermektedir. Bu noktada ebeveynlerin teknoloji ile ilgili yeteri kadar bilgi sahibi olup çocuklarına rehberlik etmeleri, doğru cihazlara yönlendirmeleri, uygun dijital içeriği seçmeleri ve izlettirmeleri önem kazanmaktadır.

Sosyal medyayı sık kullanan bireylerin aile içerisinde konuşulan konulardan sıkıldıkları, aile içi iletişimlerinin bozulduğu, aile bireyleriyle birlikteken bile sosyal medyada olanları merak ettikleri, kişisel problemlerini aile yerine sosyal medyada paylaştıkları ifade edilmektedir (Demir, 2016). Buna göre, ebeveyn ilişkilerinin dijital bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik aile katılımlı çalışmaların önemine vurgu yapabilir. Ebeveynlerin çocuklarının güvenli dijital teknoloji kullanımları üzerindeki rolüne dikkat çekebilir.

Ergenlikte aileden uzaklaşan bireyler için arkadaşlık ilişkileri daha hassas hale gelmektedir. Zamanın çoğunu beraber geçiren arkadaşların davranışları zamanla birbirlerini etkilemeye başlar. Kaliteli arkadaşlık ilişkileri olumlu sosyal davranışlar kazandırırken tam tersi durumlar istenmedik davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir. Arkadaşlık ilişkilerinde destek, samimiyet, sadakat gibi pozitif bileşenleri göremeyen ergenler sanal ortamda gerçekliği yansıtmayan sanal dostluklar edinebilir. Bu durum ise arkadaşlığın gerçek doyumuna ulaşamamasına ve sanal bağımlılığa dönüşmesine sebebiyet verebilir (Karunanayake vd., 2020; Şimşek vd., 2023). Buna göre, arkadaş ilişkilerinin dijital bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik akran destekli çalışmaların önemine vurgu yapabilir. Eğitimciler açısından dijital bağımlılığı önlemeye yönelik okul temelli uygulamalarda akran etkisinin önemine dikkat çekebilir.

Özetle, davranışsal bağımlılıkların maddesel bağımlılıklar kadar önem arz ettiği günümüzde teknolojinin olumsuz yönlerinin son zamanlarda daha fazla dile getirilmesi dijital bağımlılık kavramına daha çok dikkat çekmiştir. Uluslararası ve ulusal kuruluşların raporları dijital bağımlılığının ergenler için her geçen gün daha çok araştırıldığı ve etkileri üzerine daha fazla çalışma yapıldığını göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde yer alan çalışmaların genel olarak dijital bağımlılık sonucu ortaya çıkan problemleri ele aldığı görülmektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılığı oluşturan faktörlerin geniş bir çerçeveden ele alınıp incelenmesi müdahale ve önleme çalışmaları açısından önemli katkılar sunabilir. Bu düşünceyle araştırma kapsamında dijital bağımlılığı açıklamaya yardımcı olabilecek bireysel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların karar vericiler açısından dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik planlanacak eğitim politikalarına

betimsel bir tablo sunması; eğitimciler açısından öğrenme ortamlarındaki dijital içerikleri daha güvenli hale getirmeleri; ebeveynler açısından çocuklarının dijital teknoloji kullanımlarına yönelik farkındalık oluşturmaları; araştırmacılar açısından ise gelecek yapılacak çalışmalara kaynaklık etmesi bakımından önemli görülmektedir.

d. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrenciler uygulanan veri toplama araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.

e. Sınırlılıklar

1. Araştırmadaki veriler 2022-2023 eğitim öğretim yılında Erzincan ilinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin verdikleri bilgilerle sınırlıdır. Elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

2. Araştırmada verilerin öz bildirime dayalı olarak toplanması sosyal istenirlik gibi faktörlerden dolayı bazı puanların yüksek çıkmasına neden olmuş olabilir.

f. Tanımlar

Bağımlılık: Bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek, bir başka iradenin güdümü altına girme durumu (Uzday, 2009).

Dijital Bağımlılık: Zorlayıcı, dürtüsel, aşırı ve aceleci olma gibi özelliklerle ilişkilendirilen teknolojik cihazların sorunlu kullanımı (Yeşilay, 2016).

Benlik Algısı: Bireyin özelliklerinin, mizacının, algılarının ve kim olduğuna dair tanımlamalarının bileşimi (Çankaya, 2007).

Sosyal ve Duygusal Öğrenme: Sosyal duygusal gelişim açısından önemli olan problem çözme, iletişim, kendilik değerini arttıran ve stresle başa çıkma becerileri (Kabakçı ve Korkut, 2010)

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde araştırmanın konusu ilgili literatür doğrultusunda başlıklar şeklinde açıklanmıştır.

1.1.Bağımlılık

Bağımlılık kavramı birçok boyutu içermesinden dolayı literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, tanımlarda varılan ortak nokta genel anlamda bağımlılığın bir ilişki türü olmasıdır. Bağımlılıkta birey belirli bir durum ya da nesne ile kurulan ilişkinin sonucunda ortaya çıkan davranışlarını (Young, 2007) fiziksel ihtiyacını giderme ya da tedavi olma amacı olmadan aşırı bir şekilde devam ettirmektedir (Şahin, 2007). Bunun sonucunda kendi isteğiyle ya da kendi isteği olmadan davranışını alışkanlığa dönüştürmekte; ilk etapta zevk veren alışkanlık belirli bir zaman diliminden sonra bireyin günlük işlerinin aksamasına, fiziksel enerjisinin tükenmesine ve ruhsal olarak kendisini kötü hissetmesine yol açmaktadır (Ertural, 2020).

Shaffer vd. (2000) bağımlılığı tanımlarken üç önemli bileşenin bir arada bulunmasından bahsetmektedir. Bunlar; çok fazla arzulama, bağımlı olunan duruma karşı kontrolün kaybedilmesi ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranışa devam edilmesidir. Benzer şekilde, bağımlılığı bir hastalık olarak kabul eden Yeşilay (2017) bireylerde bağımlılık teşhisinin konulabilmesi için aşağıdaki kriterlerden en az 3 tanesinin bir arada görülmesinin gerekli olduğunu belirtmektedir;

- Kullanılan maddenin ve madde kullanmak için harcanan zamanın giderek artış göstermesi,

- Kullanılan madde kesildiğinde ya da sergilenen davranış azaldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Madde kullanımı ya da davranışı azaltmaya yönelik alınan tedbirlerin boşa çıkması,
- Davranışın veya madde kullanımının ortaya çıkan fiziksel, ruhsal, ekonomik sorunlara rağmen devam ettirilmesi,
- Madde kullanımı davranışının planlanandan daha fazla sergilenmesi,
- Davranış ve kullanılan maddenin kişinin sosyal, mesleki ve kişisel aktivitelerini olumsuz etkilemesi.

Yeşilay tarafından yapılan bu tanılama ölçütleri kimyasal madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık için ortak sayılan kriterler olarak kabul edilmekle birlikte, kimyasal madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılığı birbirinden ayıran bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar;

- Bireylerin zihinsel durumları kimyasal bağımlılıklarda kullandıkları etken maddeye göre, davranışsal bağımlılıklarda ise bağımlı olunan davranışa göre farklılaşmaktadır,
- Davranışsal bağımlılıklarda birey bağımlılık durumunu daha zor kabullenmektedir,
- Birey davranışsal bağımlılıklarda tek bir davranışa bağımlı iken, kimyasal madde bağımlılıklarında birden çok maddeye bağımlı olabilmektedir,
- Davranışsal bağımlılığı olan bireyin düşünce sistemi hemen kavranamayan ve çözümü güç olan bir yapıya sahiptir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011; Savcı ve Aysan, 2017).

Maddeye olan bağımlılık alkol, uyuşturucu, tütün, çay vb. maddeleri içermekte iken; davranışa dönük bağımlılıklar günlük hayatta kişinin toplumsal rollerini olumsuz etkileyen davranışları sıklıkla sergileme durumuna karşılık gelmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Bununla birlikte, önceki dönemlerde tütün, alkol veya sentetik madde kullanımı sonucunda oluşan durum olarak nitelendirilen bağımlılığın günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte dijital bağımlılık, alışveriş bağımlılığı, online kumar bağımlılığı vb. türleri görülmektedir.

1.2.Dijital Bağımlılık

Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital medya araçlarının aşırı kullanımından doğan dijital bağımlılık kavramı (Horzum, 2011), “teknolojik cihazların aşırı kullanımı, aşırı kullanımdan dolayı etkinliklerin ve sosyal ilişkilerin ihmal edilmesi, kullanma isteğini durduramama, kullanma imkanının olmadığı durumlarda ise gergin ve sinirli olma” şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 1995; Kwon vd., 2013). Literatürde ‘teknoloji bağımlılığı’ ve ‘internet bağımlılığı’ kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmekle birlikte, teknolojik cihazların son dönemde daha çok dijital platformlara girmek için kullanılmasından dolayı dijital bağımlılık kavramının kullanımının tercih edildiği görülmektedir (Domlu, 2022).

1990’lı yıllarda bilgisayar ile geçirilen zamanın artması, insanların bilgisayar başında uyuyakalması, hatta ölümle sonuçlanan vakaların olması bilim adamlarını bu alanda araştırmalar yapmaya itmiştir (Bozkurt vd., 2016). 2000’li yıllardan sonra kullanılan dijital cihazların artması, internete erişilebilirliğin kolaylaşması ve yaşanan teknolojik gelişmeler dijital bağımlılık kavramının önemini iyice artırmış, yapılan araştırmalar çeşitlenmiştir (Arslan vd., 2015). Dijital bağımlılığın tanımı veya teşhis kriterleri konusunda tam olarak bir fikir birliğine varılmamış olsa da uluslararası sağlık kuruluşları tarafından sorunlu dijital cihaz kullanımının bazı türleri (örn. dijital oyun bağımlılığı) kabul edilmeye başlamıştır (DSM-V, 2013; ICD-11, 2018).

Günümüzde kullanıcı açısından istenmeyen sonuçlar doğurabilmesine rağmen teknoloji ile olan ilişki her geçen gün artarak devam etmektedir (Ramirez, 2018). Zorlayıcı, dürtüsel, aşırı ve aceleci olma gibi özelliklerle ilişkilendirilen dijital bağımlılıkta (Alrobai, 2018), bireylerin teknolojik aletlerden uzakta oldukları zaman yoksunluk yaşadıkları, teknolojik aletlerle vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamadıkları ve kullanım sürelerini azaltamadıkları ifade edilmektedir (Türkmen, 2021). Benzer şekilde, hangi yaşta olursa olsun bireylerin bu bağımlılık türünde fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel işlevlerinin olumsuz etkilendiği, buna rağmen aşırı ve sorunlu kullanımlarını durduramadıkları belirtilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015). Bununla birlikte bu denli etkilerin oluşmasının önemli bir nedeninin geniş kapsamlı bir bağımlılık türü olan dijital bağımlılığın farklı alt türlerinin olmasından kaynaklandığı dile getirilmektedir (Aldemir, 2022).

1.3.Dijital Bağımlılığın Türleri

Günümüzde dijital teknolojilerin çeşitlenmesiyle birlikte dijital bağımlılığın birçok türünün olduğu ifade edilmekte; literatürde bu bağımlılık türünün alt türleri genellikle internet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı şeklinde sıralanmaktadır (Arslan vd., 2015).

1.3.1.İnternet Bağımlılığı

Günümüzde birçok insan tarafından kullanılan ve gündelik hayatın önemli bir parçası haline gelen internet her yaş grubundan kullanıcısının bulunduğu ve milyonlarca bilgisayarın milyarlarca veriyi bir arada sunduğu geniş bir ağ sistemidir (Kırık, 2013). İnternet sayesinde bilgiye erişme ve paylaşma, dünya genelinde sohbet etme, bankacılık işlemlerini kolay ve hızlı bir şekilde yapma vb. fırsatlar insanlara kolaylıkla sunulmaktadır (Balcı vd., 2013). Bununla birlikte, aşırı ve bilinçsiz kullanımı internet bağımlılığı gibi bir problemi beraberinde getirebilmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1996 yılında Goldberg tarafından espi amacıyla bir haberleşme grubuna yolladığı e-mailde dile getirilmiştir (Şenormancı ve Sungur, 2010). Sonrasında bu bağımlılığı açıklamak için “internet bağımlılığı”, “internet bağımlılığı bozukluğu”, “sorunlu internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı” gibi birçok kavram ortaya atılmıştır (Shaw ve Black, 2008). Genel olarak internet bağımlılığı, internetin kontrolsüz bir şekilde kullanımıyla birlikte bireyin karşı koyamadığı, sürekli çevrimiçi olma ve kullanım süresini devamlı artırma isteği uyandıran dürtüsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Goldberg, 2022). Bu bağımlılık türü bireylerde dikkat ve odaklanma sorunlarının yaşanmasına, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına, duyguların devamlı değişmesine, yetersizlik duygusunun sık sık yaşanmasına sebebiyet verebilmektedir (Odabaşıoğlu vd., 2007). Ayrıca, kontrolsüz ve aşırı derecede kullanım; uzun süreli vakit harcama isteği; uzak kalındığı zaman hayattan zevk alamama; bağlı olunmadığı durumlarda saldırganlaşma; aileden, arkadaşlardan ve sosyal çevreden uzakta kalınsa da kullanımından vazgeçememe vb. davranışlar sergilenebilmektedir (Arısoy, 2009).

1.3.2. Televizyon Bağımlılığı

Kitle iletişim araçlarından biri olan televizyonda ilk yayın 1936 yılında BBC tarafından, Türkiye’de ise 1968 yılında TRT tarafından yapılmaya başlanmıştır (Sarı, 2006). Televizyon bağımlılığı kavramı ise 1987 yılında araştırmacılar tarafından kullanılmış, 1990 yılında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından ‘insanlar tarafından öznel olarak deneyimlenen, bir dereceye kadar isteksizce yapılan, daha üretken faaliyetlerin yerini alan ve durdurulması zor olan bir davranış’ şeklinde tanımlanmıştır (Dicle, 2020).

İnsan hayatında olmazsa olmaz haline dönüşen televizyonun oluşturduğu bu bağımlılıkta televizyonun nitelikleri ve onu izleyen bireyin profilinin önemi büyüktür. Televizyonun tek taraflı bir etkileşim aracı olması ve onu izleyenlerin kendi hayatlarına dair içerikler barındırması bağımlılık seviyesine etki eden faktörler arasındadır (Çakır, 2010). Sosyal yaşamı geliştirici özelliğe sahip olan televizyon sayesinde dünyada yaşanan olaylardan haberdar olunmakta, hem eğlenme hem de öğrenme imkanı bulunmaktadır (Balkın, 2020). Fakat sunulan imkanlar bireyin yaşantısında daha fazla yer almaya başlarsa; örneğin dizi ve filmlerde aktarılan mesajları içselleştirip kendi hayatıyla ilişkilendirirse televizyonla kurulan bağ problemli bir hale dönüşebilmektedir. Bunun sonucunda bireyler televizyonu izleyemedikleri zamanlarda diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi öfke, saldırganlık ve benzeri psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Koolstra vd., 1997).

1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin eğlenceli zaman geçirmek, farklı konularda bilgi edinmek, oyun oynamak ya da günlük yaşantısından paylaşımlarda bulunmak için kullandıkları, aynı zamanda kendi düşüncelerini ve duygularını görüntülü ya da sesli aktarmasına fırsat tanıyan ağ siteleri sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (İnce ve Koçak, 2017). Sosyal medya sitelerini aşırı şekilde kullanılarak sürekli meşgul olma, farklı hesaplar açma ve kullanmak için kontrol edilemeyen istek duyma ise sosyal medya bağımlılığı olarak ifade etmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Toplumsal hayattan sıkılan bireyler sosyal ağlara yönelmekte, yaşamın bir parçası haline gelen sosyal medya hesapları her geçen gün sayılarını arttırmaktadır. Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp vb. sosyal medya uygulamalarının kullanımı

tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de artarak devam etmektedir (Akar ve Topçu, 2013). Bu konuda çarpıcı bir örnek TÜİK tarafından yakın zamanda yayınlanan verilerdir. TÜİK (2021) verilerine göre 9-15 yaş grubundakilerin %77,7’sinin hemen hemen her gün sosyal medya hesaplarına erişim sağladığı, kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha fazla sosyal medyayı kullandıkları ve her iki grubun da günlük ortalama 3 saat sosyal medyada zaman harcadıkları görülmektedir. Bununla birlikte, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da bireylerin gerçek sosyal yaşamlarındaki ilişkilerinin zedelenmeye başladığı ifade edilmektedir (Griffiths, 2012).

Gerçek yaşamda kişilerarası sağlıklı etkileşim kuramayan bireyler sosyal medyada kendilerine özgü bir dünya kurarak mutlu olmaya çalışmaktadır (Büyükarıslan ve Kırık, 2017). İnsanların sanal dünyada karakterlere, sosyal ağlarda profillere, cep telefonlarında duygu belirten küçük imgelere dönüştüğü platformlarda diğer insanlarla olan ilişkiler zayıflamaktadır (Turkle, 2010). Araştırmacılar sosyal ağların insanları birbirine bağlarken aslında uzaklaştırdığını (Turkle, 2017), yeni sosyal medya teknolojilerinin gün geçtikçe sınırlarını genişlettiğini; bunun sonucunda bireylerin çok daha az etkinliğe katıldıklarını, daha az gazete okuduklarını, arkadaşlarına ve ailelerine daha az vakit ayırdıklarını (Gentile ve Walsh, 2002) ifade etmektedir. Aynı zamanda karşılıklı fiziksel etkileşim yaşamadıkları için konuşma, dinleme ve beden dilini anlama gibi yeterliklerden yoksun kaldıklarını, çevrelerindeki insanlarla iletişimden uzaklaştıklarını, yüz yüze etkileşimde zayıf kaldıklarını, genellikle tedirgin ve huzursuz olduklarını (Kırık, 2013) belirtmektedir.

1.3.4.Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, telefon olmadan vakit geçirmek istememe ve telefonu sürekli yanında bulundurup kullanmak isteme şeklinde tanımlanmaktadır (Karaaslan ve Budak, 2012). Teknolojideki gelişmelerle birlikte teknolojik cihazların günlük hayatta daha fazla yer almaya başlaması diğer bağımlılıklarda olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığında da artışa neden olmuştur (Şata vd., 2016). Türkiye’de 1995 yılında 80 bin olan cep telefonu kullanıcısı günümüzde yaklaşık 77 milyona ulaşmıştır (Nurluoğlu, 2021). Benzer şekilde, TÜİK (2021) verilerine göre 2000’li yıllardan sonra dünyanın en büyük cep telefonu pazarlarından birine dönüşen Türkiye’de 9-15 yaş aralığındaki

çocukların %64'ünün akıllı telefon kullandığı, %84,6'sının ise neredeyse her gün akıllı telefona erişim sağladığı tespit edilmiştir.

Sürekli güncellenen özellikler, uygulama çeşitliliği, taşıma kolaylığı vb. nedenler akıllı telefonun kullanımı artırmakla birlikte (Cho ve Lee, 2017), aşırı ve bilinçsiz kullanım fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz bir şekilde etkileyerek stres, uykusuzluk, depresyon vb. problemlere neden olmaktadır (Thomee vd., 2011). Öyle ki son yıllarda akıllı telefonların bağımlılık derecesine ulaşacak şekilde kullanılması “nomofobi” kavramını literatüre sokmuştur. Bireylerin telefonlarından ayrı kaldıkları zaman hissettikleri kaygı durumu olarak tanımlanan nomofobide (Gnardelli vd., 2023) insanlar sürekli telefonlarını yanlarında taşımak isteyip, telefonları yanlarında olmadıkları zaman aşırı derecede stres, kaygı, endişe vb. problemler yaşamaktadırlar (Bragazzi ve Puente, 2014).

1.3.5.Dijital Oyun Bağımlılığı

DSM-V (2013)'te dijital oyun bağımlılığı ile ilgili meşgul olma, başarı ile sonuçlanamayan kendini durdurma girişimleri, farklı etkinliklere ve sosyal yaşama ilginin azalması, oyuna ara verdiğinde mutsuz olunması, okulda ya da iş hayatında problemler yaşanması, kaslarda ağrı, gözlerde bozulma, yemek yeme alışkanlığının ertelenmesi, uyku bozuklukları gibi kriterlere yer verildiği görülmektedir (Petry vd., 2014). Dijital oyun bağımlılığında bireyler psikolojik, ekonomik ve fiziksel problemler yaşamalarına rağmen saatin nasıl geçtiğinin farkına varmadan uzun süreler bilgisayarın başında kalarak oyun oynamaktadırlar (Savcı ve Aysan, 2017). TÜİK (2021) tarafından yapılan yakın tarihli araştırmadan elde edilen sonuçlar bu durumu destekler niteliktedir. Araştırma raporunda 9-15 yaş grubundaki çocukların %36'sının dijital oyun oynadığı, oyun oynayanların %96,7'sinin ise bunu hemen hemen her gün yaptığı ifade edilmektedir. Raporda ayrıca, erkeklerin kızlara göre daha fazla oyun oynadığı, tercih edilen oyun türlerinin ise genellikle savaş, macera ve aksiyon oyunları olduğu belirtilmektedir.

Dijital oyunları bireyler genel olarak kendi istekleri doğrultusunda eğlenmek için tercih etmektedir. Oyunları oynarken bir sonraki bölüme geçme veya oyun sonunda elde edilen başarı vb. pekiştireçler bireyler için içsel motivasyon kaynağı olmaktadır. İçsel motivasyonun artması ise bağımlılık sürecinin hızlanmasına neden olmaktadır (Poels

vd., 2012). Bununla birlikte, dijital oyun bağımlısı kişiler DSM-V (2013)'teki tanılama kriterlerinde de yer alan birçok sorunu kendi hayatında yaşamaktadır. Bu kişilerde arkadaşlardan ve aileden uzaklaşma, akademik başarıda düşüş, oyunu kaybettiğinde ruhsal olarak sinirlilik hali vb. durumlar gözlenmektedir (Rahman vd., 2021). Benzer şekilde, dijital oyun bağımlısı bireylerin insanlardan kopma ve yalnızlaşma (Situmorang, 2021), işten ayrılma, fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri yaşama, suça karışma, hatta ölüm vb. (Wang vd., 2021) durumlarla karşılaştıkları ifade edilmektedir.

Açıklamalarda da görüldüğü üzere dijital bağımlılık günümüzde internet, televizyon, sosyal medya, oyun, akıllı telefon vb. birçok farklı şekilde bireylerin hayatında yer almakta; günlük hayatın önemli bir bölümünü kaplayıp; fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik vb. problemlere neden olmaktadır. Bu noktada bireylerde dijital bağımlılığın nasıl meydana geldiğine ilişkin kuramsal açıklamaları ele almanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.4.Dijital Bağımlılığa İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Literatürde dijital bağımlılığı açıklamak amacıyla araştırmacılar tarafından farklı kuramlar ve modeller ortaya konulduğu; bu kuramlar ve modellerden öne çıkanların Young'un Bağımlılık Kuramı, Grohol'un Sosyalleşme Teorisi, Suler'in Bağımlılık Kuramı ve Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli olduğu görülmektedir.

1.4.1.Young'un Bağımlılık Kuramı

Young (1997), bireyleri internet bağımlılığına iten nedenleri incelemiş; sosyal destek yetersizliğinin, olumsuz hayat şartlarının, cinsellik, tanınma ve güç ihtiyaçlarının bireyleri bağımlılığa sürüklediğini öne sürmüştür. Sosyal destek unsurları bireyin mevcut sorunlarına ve beklentilerine göre birçok olumlu işlevi bulunmakta (Türksever, 2020), birey mutlu ya da sıkıntılı olduğunda ailesinin, arkadaşlarının ya da diğer bireylerin desteğine ihtiyaç duymaktadır (Ateş, 2012). Fiziksel ortamlarda karşılanmayan sosyal destek ihtiyacı ise sanal ortamlarda giderilmeye çalışılabilmektedir. İnternet ortamında kimlik bilgilerinin paylaşılmadan bir topluluğa dâhil olma, diyaloglar sayesinde yeni fikirler edinme, kendi fikirlerine saygı duyulduğunu hissetme, yargılanma kaygısının olmaması ve daha önce hiç tanımadığı insanlara karşı daha açık davranma bireyin sosyal destek ihtiyacını giderebilmektedir (Young, 1997).

Kurama göre internet bağımlılığının oluşmasında bir diğer önemli faktör olumsuz hayat şartlarıdır. Çalışmayan yaşlı bireylerin, ev hanımlarının ya da diğer insanlarla fazla etkileşime girmeyenlerin teknoloji bağımlısı olma ihtimalinin daha fazla olduğu; geçmişte psikolojik tedavi görenlerin sosyal destek ihtiyaçlarını gidermek için teknoloji tabanlı iletişime daha fazla ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Young, 1997). Benzer şekilde olumsuz hayat şartlarına bağlı olarak meydana gelen olumsuz benlik saygısının internet bağımlılığını arttırdığı dile getirilmektedir. Benlik saygısının kişinin kendini toplumdan soyutladığı ve kendini yalnız hissettiği durumlarda azaldığı bilinmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Young (1997), çeşitli sebeplerden dolayı kendisini insanlardan uzaklaştırarak depresyona giren bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları için iletişimde daha çok teknolojiyi kullandıklarını ifade etmiştir.

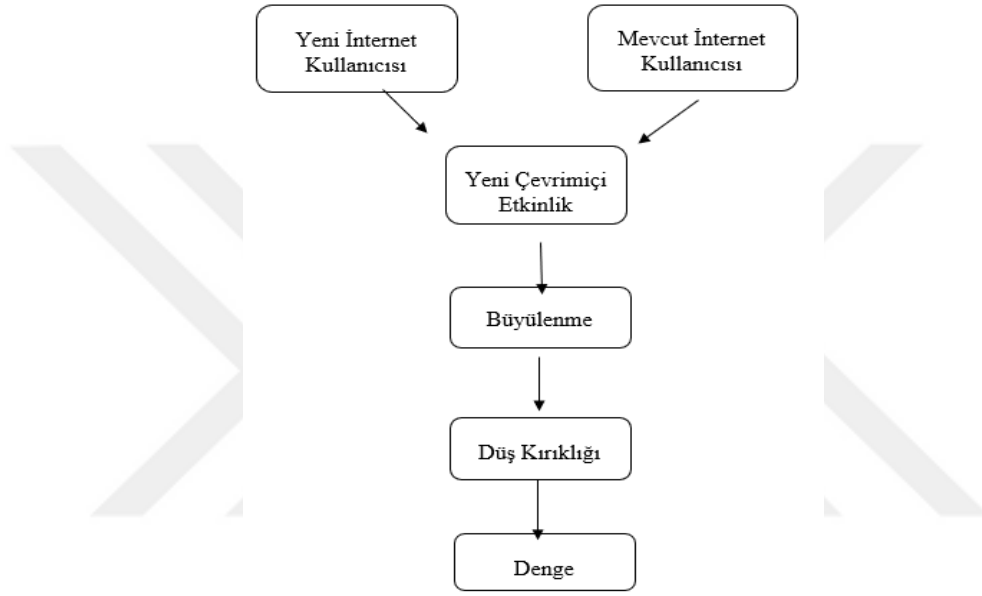
Young'un kuramına göre internet bağımlılığının artmasında bir diğer önemli faktör cinsellik, tanınma ve güç ihtiyaçlarıdır. Günümüzde bireyler önceki dönemlere göre daha fazla cinsel uyarana karşı karşıyadırlar (Dönmez vd., 2014). İnternetteki cinsel içerikler bireylerin cinsel dürtülerini harekete geçirmeyi amaçlamakta; normal yaşantıda kendisini beğenmeyen veya başkalarıyla sosyalleşemeyen bireyler kendilerini farklı bir şekilde tanıtarak dürtülerini tatmin etme yolunu denemektedirler (Young, 1997). Tanınma ve güç isteğinde ise internet ortamında bireyler farklı bir kişilik oluşturabilmekte, bunu statü elde etmek için kullanabilmektedirler. Örneğin sanal ortamda çekingen biri daha girişken, korkak biri daha cesur bir role bürünebilmektedir (Young, 1997). Özellikle, sosyal onayın ön planda olduğu ergenlik döneminde teknoloji uygulamaları ergenlerin sosyal onay ve akran kabulü beklentilerini karşılamak için olanak sağlayabilmektedir (Subrahmanyam ve Lin, 2007).

1.4.2.Grohol'un Sosyalleşme Teorisi

Grohol (1999)'e göre internet bağımlılığına teknolojinin sunduğu fırsatlar sebep olmakta; gerek anlık sohbet ortamları gerekse çevrimiçi oyunlar sayesinde kurulan etkileşimler gerçek hayattakine benzemektedir. Bununla birlikte tüm sosyal etkileşimler bağımlılık olarak nitelendirilmemektedir. Teoriye göre bireylerde internet bağımlılığı üç aşamada gerçekleşmektedir; büyülenme, düş kırıklığı ve denge (Şekil 1.1). Birey önce internetin heyecan verici ortamıyla büyülenmekte, sonrasında ortama alıştıktan sonra uzaklaşmaya başlamakta ve en son takıntılarını aşıp sanal dünyayla gerçek dünya

arasındaki dengeyi kurmaktadır (Grohol, 2022). Grohol (1999) her internet kullanıcısının son aşama olan denge aşamasına geçemeyeceğini savunmakla birlikte, bunun bazen kendiliğinden bazen de profesyonel yardım alarak gerçekleşebileceğini dile getirmiştir. Bununla birlikte, eğer bireyler üçüncü aşamada dengeyi kuramayıp internet kullanımının büyümlü yapısına kendilerini daha çok kaptırırlarsa takıntılı kullanımlarının devam edeceğini ve bağımlılık geliştireceklerini ifade etmiştir.

Şekil 1.1: Grohol (1999)'un İnternet Bağımlılığı Modeli



1.4.3.Suler'in Bağımlılık Kuramı

Suler (1999), kuramını Maslow (1954)'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzeterek insanların ihtiyaçları için teknoloji kullandıklarını belirtmiştir. Temel fizyolojik ihtiyaçlar yaşamın devamlılığı için asgari düzeyde karşılanması gereken yeme, içme, barınma, güvenlik, cinsellik vb. gereksinimlerdir (Cao vd., 2013). Suler (1996)'e göre cinsellik ihtiyacı sanal medya tarafından gerçek dünyada karşılanmaya yakın bir şekilde bireyi tatmin edebilmektedir. Bu durumda birey cinsel içeriklerle daha çok zaman geçirmeye yönelebilmekte, gerçek dünyayla ilişkisini keserek bağımlı olma ihtimalini arttırabilmektedir. Hiyerarşinin ikinci basamağında yer alan kişilerarası yakınlık ihtiyacı aidiyet, dostluk ve sevgi gereksinimlerini içermekle birlikte arkadaşlıklar, romantik ilişkiler ve aile gibi unsurlarla desteklenmektedir (Zakaria ve Malek, 2014). Bireylerin kişilerarası yakınlık kurma, sosyal olarak tanınma ve aidiyet duygularını karşılama amacıyla sanal ortamda diğerleriyle kurduğu etkileşim kendisini iyi hissettirebilmekte

ve bu durum sosyalleşmek için bulunmaz bir fırsat oluşturabilmektedir. Suler (1996)'a göre bu durumda tam olarak da bağımlılığı oluşturan şey sosyalleşmenin oluşmasıdır.

Hiyerarşinin bir sonraki basamağında benlik saygısını içeren değer ihtiyacı yer almaktadır. Bireyin sanal ortamlardaki güven düzeyi, özsaygısı ve ait olduğu grup içerisindeki statüsünden doğan memnuniyeti değer ihtiyacının karşılanmasında kilit rol oynamaktadır (Urwiler ve Frolick, 2008). Hiyerarşinin en üst seviyesinde ise kendini gerçekleştirme basamağı yer almaktadır. Gelişmeye yönelik bireysel yeteneklerin optimal seviyede gelişmesi kendini gerçekleştirmeye karşılık gelmektedir (Laceulle, 2018). Suler, tıpkı Maslow (1954)'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi bu basamağa herkesin ulaşamayacağını ifade etmektedir. Bununla birlikte, birey oluşturduğu sanal karakterle normal yaşantısında ortaya çıkaramadığı kişiliğinin farklı yönlerini sanal ortamda özgürce sergileyebilmektedir. Farklı bir karaktere kavuşmak veya sadece sevdiği alanlarda etkinlikler yapmak gerçek yaşamda ulaşamayacağı bir statüye kavuşmasını sağlayabilmekte, bu durum da internet bağımlılığının oluşmasına neden olabilmektedir (Suler, 1999).

1.4.4.Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli

Son yıllarda teknolojinin ve teknolojik ürünlerin bireyler tarafından sıklıkla ve sınırsızca kullanılmaya başlanması problemli veya patolojik internet kullanımını da beraberinde getirmiştir (Griffiths, 2004). Davis (2001), bilişsel-davranışçı temele sahip modelinde patolojik internet kullanımını (PİK) tanımlamış, uyumsuz bilişsel süreçler üzerinde durarak diğer modellerden ayrılmıştır. Davis (2001)'e göre patolojik internet kullanımı özgül PİK ve genelleştirilmiş PİK olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Hem özgül PİK hem de genelleştirilmiş PİK sergileyen bireylerde teknolojiyle ilgili saplantılı fikirler, dürtülerini kontrol edememe, her geçen gün teknolojiyi daha fazla kullanma isteği, teknolojiyi kullanmadığı durumlarda yoksunluk hissetme vb. semptomlar görülmektedir. Bununla birlikte içerikleri ve kullanım süreleri bakımından iki kullanım arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Modelde özgül PİK, teknoloji sayesinde bireye sağlanan bazı imkanların (online hisse senedi alım satım işlemi, online kumar oynama vb.) aşırı ve kötüye kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, internet ortamlarında şans ve becerinin ön planda olduğu bir takım oyun araçları ile maddi değerler karşılığında oyunlar oynatılmaktadır.

Bir kumarbaz teknoloji sayesinde bu oyunları oynayabildiğini zaman bu davranış pekişmiş olur ve sadece teknolojiyi kumar oynamak için kullanır (Alaca, 2008). Genelleştirilmiş PİK ise daha çok bireylerin sosyal destek sağlamak için çevrimiçi sohbet ortamlarında uzun zaman geçirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Özgül PİK sergileyen bireyler teknolojiyi sadece online kumar oynama ya da cinsellik için kullanırken, genelleştirilmiş PİK sergileyen bireyler daha geniş kapsamlı ve uzun süreli kullanmaktadır (Davis, 2001).

1.5.Dijital Bağımlılığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Genel olarak bağımlılığa sahip bireylerin zarar görmelerine rağmen bağımlılık içeren davranışları kendilerini kontrol edemeyip devam ettirdikleri görülmektedir (Yılmaz, 2019). Dijital bağımlılığa sahip bireylerin teknolojik araçlara veya internete erişemediği durumlarda yoksunluk yaşadıkları, kendilerine ve çevrelerine yönelik olumsuz tutum ve davranışlarda bulundukları (Arslan ve Bardakçı, 2021); hobilerinden gittikçe uzaklaştıkları ve günlük işlerinin çoğunu internetten halletmeye çalıştıkları (Yengin, 2019) ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) (2022) bireylerin ekran karşısında geçirdikleri zamanla ilgili yalan söylediklerini, uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı kişiliklerini oturtamadıklarını ve teknolojik cihazlarla çok fazla zaman geçirdikleri için gündelik işlerini aksattıklarını belirtmektedir. Dinç (2015) ise dijital bağımlılığa sahip bireylerin bazı karakteristik özelliklere sahip olduğunu dile getirmekte, bu özellikleri şu şekilde sıralamaktadır;

- Dijital dünya dışında sosyal bir yaşantıları yoktur,
- Genelde arkadaşlık ilişkileri zayıftır,
- Uyandıklarında ilk aktiviteleri teknolojik cihaza bakmaktır,
- Kendilerini teknolojik cihazı kullanma noktasında frenleyemezler,
- Okul ve iş yaşantılarında başarısızlardır,
- Sorumluluk almak istemezler,
- Gerçek hayatın sorunlarından kaçıp sanal dünyanın geçici mutluluğuna kapılırlar,
- Gelecek ile ilgili hedefleri yoktur,
- Kimliklerini yok sayıp hayali kimlik oluştururlar,
- Durumların farkına varamaz ve bağımlılıklarını sürekli inkar ederler.

1.6.Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Problemler

Günümüzde bilim ve teknoloji alanında yaşanan hızlı gelişmeler hayatımızın her alanında kolaylaştırıcı bir etki oluşturmaktadır. Bununla birlikte, dijital medya araçlarının birçok problemi de beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Yılmaz, 2019). Bu problemler fiziksel, psikolojik, sosyal, hukuki vb. olmak üzere çeşitli şekillerde olabilmektedir.

1.6.1.Fiziksel Problemler

Dijital teknoloji araçlarının fazla kullanımı bireyi birçok yönden etkileyebileceği gibi ciddi fiziksel sorunlara da yol açabilmektedir. Araştırmalar dijital bağımlılığın fiziksel aktiviteleri sınırladığını, yeme sorunlarına ve obeziteye sebep olduğunu (Balta ve Horzum, 2008); yüksek tansiyon, düşük kolesterol, stres bozuklukları, kalp-damar sağlığında bozulmalar gibi hastalıkların riskini artırdığını (Lissak, 2018); sırt, boyun ve bel ağrılarıyla birlikte duruş bozukluklarına neden olduğunu (Davis, 2001) ifade etmektedir. Benzer şekilde, el bileklerindeki sinir sıkışması olarak bilinen ‘Karpal Tünel Sendromu’ hastalığının ortaya çıkma riskini artırdığını (Işık, 2007); görme bozukluğuna neden olduğunu (Çukurluöz, 2016); uyku sorunlarına yol açtığını (Köroğlu vd., 2007; Twenge, 2017); kişisel öz bakım ihtiyaçlarının ihmal edilmesinden dolayı hijyenle ilgili problemler yaşanmasına neden olduğunu (Soule vd., 2003) belirtmektedir.

1.6.2.Psikolojik Problemler

Dijital araçların aşırı derecede kullanılması sonucunda bireyler gerçek yaşamdan uzaklaşıp sanal dünya içerisinde kaybolmakta, gerçeklikten uzaklaşmaktadır (Lam vd., 2009). Sosyal paylaşım sitelerinde uzun süre zaman harcayan, fotoğraf paylaşımında bulunan bireyler beğenilme ve yorum yapılma sayılarını gereğinden fazla önemseyebilmekte; kendilerini başkaları tarafından beğenilme derecesine göre değerlendirebilmektedir (Tsai ve Lin, 2003). Bu durum bireylerde fiziksel problemlerin yanı sıra psikolojik sorunların da yaşamasına sebebiyet verebilmektedir. Araştırmacılar internet bağımlılarında depresyon eğiliminde artış yaşandığını (Twenge, 2017); anksiyete, depresyon, duygu durum bozukluğuna ek psikiyatrik rahatsızlıkların olduğunu (Köroğlu vd., 2006); sabırsızlık, tahammülsüzlük, sebatkar olamama davranışlarının arttığını (Çukurluöz, 2016); hoşgörü eksikliğinin ve bir takım zihinsel sorunların yaşandığını (Kelleci vd., 2009) ifade etmektedir.

1.6.3.Sosyal Problemler

Gelişen teknoloji ile beraber günümüzde yüz yüze iletişim azalmış, daha çok sosyal ağlar ve çevrimiçi uygulamalar ile iletişim kurulmaya başlanmıştır. Bireylerin normal iletişim yollarını terk edip dijital platformlarla kurdukları sanal ilişkiler yalnızlaşmaya ve toplumdan uzaklaşmaya sebebiyet vermiş (Karagülle ve Çaycı, 2014), içe kapanma, mutsuzluk gibi sorunların yaşanmasına neden olmuştur (Alyanak, 2016). Dijital teknolojiye harcanan zaman ve erişim kolaylığı aileler için çocukları üzerindeki kontrol mekanizmasını zayıflatmış, bu durum onların dijital teknoloji bağımlısı olma riskini artırmıştır (Yılmaz vd., 2014). Özellikle ailelerdeki otorite eksikliği ve daha serbest davranma ortamının oluşturduğu sosyal ve psikolojik yoksunluk internet bağımlılığı oranlarındaki artışa neden olmuştur (Bayhan, 2011). Duygusal anlamda oluşan yalnızlık hissi sonucunda bireyler gerçek anlamda sevgi beslediği kişilerle gerçek ilişkiler kurmak yerine sanal ortamdaki kişilerle ilişkiler kurmayı tercih etmiştir (Anlı, 2018). Bu durumu destekler nitelikte, Amerikalı gençlerle yapılan bir araştırmada dijital teknolojileri aşırı kullanan gençlerin arkadaşlarıyla buluşma sıklığında %40 oranında düşüş yaşandığı tespit edilmiştir (Twenge, 2017).

1.6.4.Hukuki Problemler

Sanal ortamdan herhangi birine karşı suç işlenmesi günlük yaşamda işlenen suçtan farksız olarak değerlendirilmektedir. Bireyler sanal dünya ile birlikte sonsuz bilgiye ulaşım güçlerinin sınırsız olduklarını düşünerek bazen işledikleri suçların farkında olmamaktadırlar. Dolayısıyla her gün yeni bir suç işleyebilmektedirler (Dinçer vd., 2014). Bununla birlikte, dijital araçların kullanımının artmasıyla işlenen suçların yöntemleri farklılaşabilmekte, suç oralarında artış yaşanabilmektedir (Ögel, 2012). Örneğin dijital ortamlarda müzik, film, dizi gibi sanat eserlerini telif hakkına riayet etmeden temin eden bireyler farkında olmadan suç niteliğindeki davranışlarda bulunabilmektedir (Yalçın, 2006). Öte yandan farklı sanal platformlarda dolandırıcılık, siber saldırı, sanal kumar, cinsel istismar gibi suçlara bilinçli olarak karışabilmeleri mümkün görülmektedir (Demirutku, 2006).

1.7.Dijital Bağımlılığa Etki Eden Faktörler

İlgili literatürde yapılan araştırmalar bireysel özellikler, kişilik yapısı, sosyal duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ve arkadaş ilişkileri vb. faktörlerin dijital

bağımlılığı etkilediğini göstermektedir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Odacı ve Çelik, 2012; Okur ve Totan, 2021; Tsai ve Lin, 2003). Araştırmanın bu bölümünde dijital bağımlılıkla ilgili faktörler bireysel ve çevresel olmak üzere iki ana başlıkta ele alınmış; bireysel faktörler başlığı altında olumsuz benlik algısına ve sosyal ve duygusal öğrenme becerilerine, çevresel faktörler başlığı altında ebeveyn ilişkilerine ve arkadaş ilişkilerine yer verilmiştir.

1.7.1.Bireysel Faktörler

1.7.1.1. Olumsuz Benlik Algısı

Bireyin öznel yanı olarak tanımlanan benlik, kişinin ne olduğu, idealinde ne olmak istediği ve etrafında nasıl tanındığı ile ilgili bilinçli farkındalığıdır (Baymur, 1993). Benlik aynı zamanda bireyin yaşantıları, düşünceleri, duyguları yoluyla kendisi hakkında oluşturduğu algılarının, değerlerinin, yeteneklerinin, amaçlarının, potansiyellerinin, kendisi ile ilgili tasavvurlarının, duygu ve düşüncelerinin dinamik bir örüntüsüdür (Budak, 2000).

Benlik gelişimi ile ilgili kuramlar incelendiğinde çocukluk ve ergenlik dönemlerinin benliğin oluşumunda kritik süreçler olarak ele alındığı görülmektedir (Kroger, 2004). Çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan benlik yapısında “ben neyim? ne yapabilirim?” sorularının cevabı aranmaktadır (Baymur, 1989). Çocukluk döneminde bireyin çevresini algılamasıyla oluşmaya başlayan benlik, ergenlikte olayların ve etkileşimlerin bilinçli bir şekilde değerlendirmesiyle daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Kula, 2012). Bu değerlendirmenin olumlu yönde olması olumlu benlik algısının gelişmesine, bireyin kendisini yetersiz hissetmesi ise olumsuz benlik algısının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Olumsuz benlik algısıyla bireyler yetersizlikleriyle mücadele etmek, kendilerini daha iyi hissetmek veya eksikliklerini gizlemek için sanal ortamlara yönelip, bağımlılık geliştirebilirler. Bu durumu destekler nitelikte akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerin olumsuz benlik algılarını örtmek için dijital uygulamaları bir araç olarak kullandıkları görülmüştür (Meral, 2017). Dijital ortamda kimliğini saklayabilen ergenler yaptıkları paylaşımlarla aldığı olumlu dönütlerden benliğini tatmin edebilirler. Bu durum sosyal ortamdan daha çok uzaklaşmalarına, dijital ortamlara daha çok bağlanmalarına sebebiyet verebilir (Çınar ve Mutlu, 2019). Olumsuz benlik algısı olan

bireyler aynı zamanda dijital platformlarda sürekli beğeni, takipçi veya olumlu geri bildirim arayışına girebilirler. Sürekli olarak diğer insanların hayatlarına, başarılarına veya görünümüne maruz kaldıklarından sosyal karşılaştırmalar yapıp kendilerini yetersiz hissedebilirler (Şahin ve Kumcağız, 2017).

1.7.1.2.Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri

Bireylerin yaşamlarında var olan sosyal ve duygusal alanları anlamaları, fark edebilmeleri ve algılayabilmeleri açısından sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ) becerileri kritik bir öneme sahiptir (Türnüklü, 2004). SDÖ becerileri kendini daha iyi bir şekilde ifade edebilme, duygularını fark etme, sağlıklı iletişim kurma, stresle başa çıkabilme, zorluklar karşısında doğru kararlar alabilme ve empati yapabilme gibi yeterliklerin etkili bir şekilde kullanılmasını içermektedir (Kuyulu, 2015). SDÖ becerilerinin doğru kullanımı bireylerin etkili iletişim kurma, olumlu amaç belirleme, empati yapabilme, sorumluluk alma, doğru kararlar verme gibi davranışlar sergilemesine olanak tanır (Mccombs, 2001; Zins vd., 2007). Dolayısıyla insanların hayat kalitesinin artmasını sağlamak için SDÖ becerilerinin gelişmesi ve sosyal duygusal ihtiyaçlarının karşılanması kritik bir öneme sahiptir (Elias vd., 2004).

SDÖ becerilerinin gelişimi çocuklukta olduğu gibi ergenlik döneminde de önem arz etmektedir. Ergenlerin SDÖ becerilerinin gelişimi daha nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlayacağı gibi, sosyal ve duygusal yeterlik alanlarına katkı sağlayıp kişilerarası ilişkilerini güçlendirebilmektedir (Kocahülak ve Kırtak, 2015). Bununla birlikte, uzun yıllar akademik performans kaygısından ötürü SDÖ becerilerinin geliştirilmesinin ikinci plana bırakıldığı görülmektedir (Patrikakou ve Anderson, 2005). Okullar ve aileler çocuklarına saygıdeğer bir statü kazandırmak için akademik başarıya ağırlık vermelerine karşın zaman içerisinde olumsuz davranışlarında artış görülmüştür (Schaps, 2010). Bu eksilikten hareketle geliştirilen SDÖ yaklaşımı öğrencilerin akademik performanslarının yanında, psikolojik gelişimlerini olumsuz etkileyen risk faktörlerini belirleyip bu sorunları ortadan kaldırmaya odaklanmıştır (Durlak vd., 2011).

SDÖ programlarının temel amacı, öğrencilerin edinecekleri temel beceriler sayesinde kendilerine, başkalarına ve okula karşı olumlu tutumlar geliştirmeleri, akademik olarak daha iyi sonuçlar elde etmeleri, daha az disiplin sorunu ve daha az stres yaşamaları, daha kaliteli bir yaşam sürmeleridir (Ağırkan, 2021). Öte yandan

sağlıklı ilişkiler kuramayan, karşılaştığı problemler karşısında çözüm üretemeyen, empati duygusundan yoksun, kararlarının sorumluluğunu alamayan, olumsuz benlik algısına sahip ergenler için dijital ortamlar sığınacak bir liman olabilmektedir. Birçok riski içerisinde bulunduran dijital ortamlar bireylere fizyolojik ve psikolojik açıdan ciddi boyutlarda zarar verebilmektedir (Fokker vd., 2021). Teknoloji bağımlısı bireylerin problemlerine bakıldığında öz denetimlerini sağlayamadıkları, kendilerini ifade edemedikleri, çevresindekilerle iyi ilişkiler kuramadıkları, arkadaş gruplarına kendilerini kabul ettirmekte sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Atak, 2020).

1.7.2.Çevresel Faktörler

1.7.2.1.Ebeveyn İlişkileri

Ebeveyn ilişkileri çocuk ile ebeveynleri arasındaki çift yönlü iletişime karşılık gelmektedir (Wissink vd., 2006). Bireyin ebeveynleri ile kurduğu sağlıklı ilişki oldukça yoğun olup, bağlılık ve karşılıklı bağımlılık içermektedir. Ergen, içinde yaşadığı ailede, kendine özgü hedeflerini, beklentilerini, inançlarını ve davranışlarını belirlemeye çalışmaktadır (Köknel, 2005). Bu süreçte kendilerine ait bir kimlik algısı geliştiren ergenler ebeveynlerini rol model almaktadır (Yörükoğlu, 1994). Bununla birlikte, ergenlikle beraber yaşanan gelişimsel değişimler ve ailenin bu değişime verdiği tepkiler ergen ebeveyn ilişkisini şekillendirebilmektedir (Hortaçsu, 2015). Bu dönemde istenmeyen ebeveyn davranışları, olumsuz anne baba tutumları ve kötü rol modeller ergenlerin ruh halini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Durak ve Say, 2015).

Ebeveynleriyle sıcak ve destekleyici bir iletişim kuramayan ergenler riskli alternatiflere yönelebilmekte, aile içindeki sıcaklığı sanal ortamlarda arayabilmekte, her geçen gün internet kullanımını artırarak bağımlı hale dönüşebilmektedir. Bu noktada özellikle ebeveynlerin problemli kullanıma yönelik başa çıkma becerileri ve bilgi düzeyleri çocuklarını dijital bağımlılığından uzak tutmada kritik bir rol oynayabilmektedir (Aktan, 2022). Ebeveynler kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla çocuklarına örnek olabilmekte; aşırı miktarda dijital cihazlarla zamanlarını geçirmeleri veya aile etkileşimlerini sürekli olarak teknolojiye yönlendirmeleri çocuklarında benzer davranışların sergilenmesine neden olabilmektedir (Özkan, 2019).

1.7.2.2.Arkadaşlık İlişkileri

Gelişim dönemi itibariyle ergenlik arkadaşlığın ve sosyal çevrenin önem kazandığı bir dönemdir (Steinberg, 2007). Okul öncesi dönemde bireylerin davranışlarında ebeveynler ile kurulan ilişkiler belirleyici olabilirken okul döneminde - özellikle ergenlik döneminde- arkadaş ilişkileri daha etkili olabilmektedir. (Kulaksızıoğlu, 2008). Ergenlikle birlikte arkadaşlığın tanımı da değişmekte, beklentiler sadece oyun arkadaşlığından çok daha öteye geçebilmektedir. Ergenler arkadaşlarıyla sırlarını paylaşmaya başladığı bağlılık ve sadakat hissi artmakta, arkadaşların birbirine güvenebileceği inancı gelişmektedir (Kagan ve Gall, 1998; Nielsen, 1996). Bu dönemde arkadaşlarla geçirilen zaman dilimi aileyle geirilenden daha fazla olabilmekte, grubun dinamiğine ayak uydurabilmek daha önemli hale gelebilmektedir. Hatta arkadaşların tutum ve davranışları daha fazla önem kazanması bazı noktalarda aile içi çatışmalara dahi neden olabilmektedir (Kılıcı, 1999).

Ergenlikteki arkadaşlıklar bireyin olumlu benlik algısını artırmada ve sosyal duygusal becerilerini geliştirmede önemli fırsatlar sunabilmektedir. Ergenler arkadaş ilişkileri ile bir gruba ait olma, değer görme, paylaşımda bulunma vb. durumlarla kendi gelişimlerine katkı sunma fırsatı elde edebilmektedir (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006; Sayıl vd., 2002). Bununla birlikte, okulda veya okul dışındaki zamanlarda akranları ile sağlıklı zaman geçiremeyen ergenler beğerilmek, kabul edilmek ve ilişki kurmak için teknolojiyi tercih edebilmektedir. Dijital ortamlarda kendilerini farklı tanıtan ergenler sosyal gruplar içerisinde var olmaya çalışmakta, teknolojinin kontrolsüz ve gereğinden fazla kullanılması ise sosyalleşmelerini engelleyip yalnızlığa sürükleyebilmektedir (Young ve Case, 2004). Nitekim teknoloji bağımlısı olan bireylerin bir süre sonra arkadaş ilişkilerinin zayıfladığı ve sosyal yaşamdan uzaklaşmaları nedeniyle depresyona girdikleri ifade edilmektedir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı ve depresyonun karşılıklı etkileşiminden hareketle bilinçsiz ve aşırı teknoloji kullanımının depresyon belirtilerini daha da kötüleştirdiği, depresyondaki bireylerin ise daha fazla teknoloji kullanımına yöneldiği dile getirilmektedir (Cash vd., 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada ergenlerde dijital bağımlılığı yordamaya yönelik olarak geliştirilen çoklu doğrusal regresyon modelini test etmek için ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel modelde genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu modelde araştırmacı bir veya daha fazla ölçüt değişkenindeki etkiyi yansıtmak için bir ya da daha fazla yordama değişkeni kullanır (Creswell, 2011).

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Erzincan ili merkezindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle belirlenen 504 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1: Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler

	f	%
Cinsiyet		
Kız	323	64,1
Erkek	181	35,9
Sınıf Düzeyi		
9. Sınıf	196	38,9
10. Sınıf	130	25,8
11. Sınıf	89	17,7
12. Sınıf	89	17,7
Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu		
Var	450	89,3
Yok	54	10,7
Kişisel Bilgisayara Sahip Olma Durumu		
Var	303	60,1
Yok	201	39,9
Birlikte Yaşama Durumu		
Anne ve Baba	462	91,7
Anne veya Baba	28	5,6
Diğer (Akraba, Yurt, vb.)	14	2,8
Anne Eğitim Durumu		
Okur Yazar Değil	4	0,8
Okur Yazar	7	1,4
İlkokul	116	23,0
Ortaokul	98	19,4
Lise	184	36,5
Üniversite	95	18,8
Baba Eğitim Durumu		
Okur Yazar Değil	2	0,4
Okur Yazar	6	1,2
İlkokul	58	11,5
Ortaokul	67	13,3
Lise	178	35,3
Üniversite	193	38,3
	$\bar{x}$	Ss
Akademik Başarı	82,08	9.71

Tablo 2.1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin 323’ü (%64,1) kız, 181’i (%35,9) erkektir. Sınıf düzeyine göre 196’sı (%38,9) dokuzuncu sınıfta, 130’u (%25,8) onuncu sınıfta, 89’u (%17,7) on birinci sınıfta ve 89’u (%17,7) on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Akıllı telefona sahip olma durumuna göre 450’sinin (%89,3) akıllı telefonu varken, 54’ünün (%10,7) yoktur. Kişisel bilgisayara sahip olma durumuna göre 303’ünün (%60,1) kişisel bilgisayarı varken, 201’inin (%39,9) yoktur. Birlikte yaşama durumuna göre 462’si (%91,7) anne ve babasıyla birlikte, 28’i (%5,6) anne veya babasından biriyle, 14’ü ise (%2,8) akrabalarından birinin yanında, yurtdışı, vb. kalmaktadır. Anne eğitim durumuna göre 4’ünün (%0,8) annesi okuryazar değil, 7’sinin

(%1,4) okuryazar, 116'sının (%23,0) ilkokul, 98'inin (%19,4) ortaokul, 184'ünün (%36,5) lise, 95'inin ise (%18,8) üniversite mezunudur. Baba eğitim durumuna göre 2'sinin (%0,4) babası okuryazar değil, 6'sının (%1,2) okuryazar, 58'inin (%11,5) ilkokul, 67'sinin (%13,3) ortaokul, 178'inin (%35,3) lise, 193'ünün ise (%38,3) üniversite mezunudur. Ayrıca, başarı durumuna göre öğrencilerin akademik not ortalaması 82,08'dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Tablo 2.2'de listelenerek, her bir ölçeğin adı, kim/kimler tarafından geliştirildiği ve/veya uyarlandığı, ölçtüğü nitelik ve toplam madde sayısı özetlenmiştir.

Tablo 2.2: Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları

Ölçek Adı	Geliştiren	Uyarlayan	Ölçtüğü Nitelik	Madde Sayısı
Kişisel Bilgi Formu	Araştırmacı	-	Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri	8
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Arslan vd. (2015)	-	Dijital bağımlılık düzeyi	29
Ergen-Ebeveyn İlişkileri Ölçeği	Aktaş (2017)	-	Ergen-ebeveyn ilişkisinin niteliği	27
Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği	Thien vd. (2012)	Akın vd. (2014)	Arkadaşlık ilişkilerinin niteliği	21
Benlik Algısı Ölçeği	Şahin ve Ersanlı (2021)	-	Benlik Algısı	25
Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği	Totan (2018)	-	Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri	23

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine (cinsiyet, sınıf, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı kişisel bilgisayara sahip olma durumu, birlikte yaşama durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve akademik başarı ortalaması) ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2.Dijital Bağımlılık Ölçeği

Lise ve üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 29 maddeden oluşan ölçeğin oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 29 ila 145 arasında değişmektedir. Tüm maddeler olumlu yönde ifadelerle sahip olup ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” olmak üzere beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Oyun alt boyutu 11 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. ve 11. maddeler), sosyal medya alt boyutu 12 madde (12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ve 23. maddeler) ve günlük hayata etki alt boyutu 6 madde (24, 25, 26, 27, 28 ve 29. maddeler) içermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olup, bu çalışmada .92 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Ergen Ebeveyn İlişkileri Ölçeği

Ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin niteliğini ölçmek amacıyla Aktaş (2017) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçeğin destek, paylaşım, yakınlık ve izleme olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 27 ila 135 arasında değişmektedir. Ölçeğin 6. 13. ve 24. maddeleri olumsuz yönde ifadelerle sahip olup ters puanlanmaktadır. Ölçek “Hiç uygun değil”, “Uygun değil”, “Kısmen Uygun”, “Uygun” ve “Tamamen Uygun” olmak üzere beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Destek alt boyutu 12 madde (1, 5, 8, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26 ve 27. maddeler), paylaşım alt boyutu 7 madde (2, 9, 10, 11, 12, 18 ve 19. maddeler), yakınlık alt boyutu 5 madde (3, 4, 6, 7 ve 13. maddeler) ve izleme alt boyutu 3 madde (15, 16 ve 21. maddeler) içermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olup, bu çalışmada da .95 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği

Ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin niteliğini ölçmek amacıyla Thien vd. (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışması Akın vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Toplamda 21 maddeden oluşan ölçeğin güvenlik, yakınlık, kabul ve yardım olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 21 ila 126 arasında değişmektedir. Tüm maddeler olumlu yönde ifadelerle sahip olup ters

puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek “Hiç Katılmıyorum (1)” ile “Tamamen Katılıyorum (6)” arasında değişen altılı likert tipinde derecelendirilmiştir. Güvenlik alt boyutu 8 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. maddeler), yakınlık alt boyutu 6 madde (9, 10, 11, 12, 13 ve 14. maddeler), kabul alt boyutu 4 madde (15, 16, 17 ve 18. maddeler) ve yardım alt boyutu 3 madde (19, 20 ve 21. maddeler) içermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olup, bu çalışmada da .91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Benlik Algısı Ölçeği

Öğrencilerin farklı boyutlardaki benlik algılarını ölçek amacıyla Şahin ve Ersanlı (2021) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 25 maddeden oluşan ölçeğin genel benlik algısı, fiziksel benlik algısı, akademik benlik algısı, sosyal benlik algısı ve aile benlik algısı olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 25 ila 125 arasında değişmektedir. Tüm maddeler olumlu yönde ifadelere sahip olup ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek “Çok Yanlış”, “Yanlış”, “Kararsızım”, “Doğru” ve “Çok Doğru” olmak üzere beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Genel benlik algısı alt boyutu 5 madde (1, 6, 11, 16. ve 21. maddeler), fiziksel benlik algısı alt boyutu 5 madde (2, 7, 12, 17. ve 22. maddeler), akademik benlik algısı alt boyutu 5 madde (3, 8, 13, 18. ve 23. maddeler), sosyal benlik algısı alt boyutu 5 madde (4, 9, 14, 19. ve 24. maddeler) ve aile benlik algısı alt boyutu 5 madde (5, 10, 15, 20. ve 25. maddeler) içermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olup, bu çalışmada .92 olarak hesaplanmıştır.

2.3.6. Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği

Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerini ölçmek amacıyla Totan (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek uzun ve kısa form olmak üzere iki farklı türde kullanılabilen; uzun form 23 maddeden, kısa form ise 5 maddeden oluşmaktadır. Öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki kurma ve sorumlu bir şekilde karar verme olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin tüm maddeleri olumlu yönde ifadelere sahip olup ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek “Hiç Doğru Değil”, “Doğru Değil”, “Kısmen Doğru”, “Doğru” ve “Tamamen Doğru” olmak üzere beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Öz farkındalık alt boyutu 6 madde (1, 6, 11, 15, 17, 22. maddeler), sosyal farkındalık alt boyutu 4 madde (2, 7, 12, 18. maddeler), öz yönetim

alt boyutu 4 madde (3, 8, 13, 19. maddeler), ilişki kurma alt boyutu 5 madde (4, 9, 16, 20, 23. maddeler) ve sorumlu bir şekilde karar verme alt boyutu 4 madde (5, 10, 14, 21. maddeler) içermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olup, bu çalışmada .82 olarak hesaplanmıştır.

2.4.Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında öncelikle Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Komisyonu'ndan (EK-2) ve Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (EK-1) gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında kişisel bilgi formu ve ölçme araçları sorularını içeren bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formu altı bölümden (Bölüm 1: Sosyo-Demografik Bilgiler, Bölüm 2: Dijital Bağımlılık Ölçeği, Bölüm 3: Ergen-Ebeveyn İlişkileri Ölçeği, Bölüm 4: Arkadaş İlişkileri Ölçeği, Bölüm 5: Benlik Algısı Ölçeği, Bölüm 6: Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği) oluşturulmuş, katılımcılara toplamda 133 soru yöneltilmiştir. Uygulamalar öncesinde veri toplanması planlanan okulların yöneticileriyle görüşmeler yapılmış, araştırma hakkında bilgiler sunulmuştur. Ayrıca, okullardaki öğrencilere ve velilere onam formları yoluyla araştırmanın kapsamı, önemi ve amacı konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Sonrasında, anket formları 2022 – 2023 eğitim ve öğretim yılının ikinci yarısında Erzincan il merkezinde yer alan dört lisede öğrenim gören 9. 10. 11. ve 12. sınıf öğrencilerine uygulanmış, uygulamalar yaklaşık olarak 25 dakika sürmüştür. Uygulamalar sonrasında 534 öğrenciden oluşan bir veri seti elde edilmiş, elde edilen veri seti bilgisayar ortamında depolanmıştır.

2.5.Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle çalışma grubundan elde edilen veriler incelenmiş, gelişigüzel ve eksik doldurulan veriler elenmiştir. Analizlere veri seti üzerinde tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer, normallik, doğrusallık, homojenlik ve çoklu bağlantılılık varsayımları (Tabachnick ve Fidel, 2013) incelenerek başlanmıştır. Tek değişkenli normallik için ölçümlerden elde edilen puanlar standart z puanlarına dönüştürülmüş, ± 3 arasında olmayan z puanları ($n=24$) veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli normallik ölçütü için Mahalanobis uzaklık değeri kullanılmış, çok yönlü uç değerler için kabul edilen $p<.001$ manidarlık düzeyi kriterini (Çokluk ve Koçak, 2016) karşılamayan veriler ($n=6$) veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında değişkenlere ilişkin

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, tüm değerlerin kabul edilebilir aralıklar (± 1.5) arasında olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2013), histogram, dal yaprak ve Q-Q grafikleri incelemelerinin koşulları karşıladığı ve verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağlantı katsayısının bulunmaması koşulu için yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları, tolerans değeri, VIF ve CI değerleri incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 3.1), condition indeks ($CI = 5.831-27.364$), variance inflation factor ($VIF = 1.003-1.933$) ve tolerans değerleri ($Tolerance = 0.527-0.997$) incelendiğinde tüm değerlerin uygun referans aralıkları içerisinde olduğu tespit edilmiştir. CI değerinin 30'un altında olması, VIF değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerinin ise .10 ve üzerinde olması çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı göstermektedir (Field, 2013). Son olarak, regresyon modelinde otokorelasyon olup olmadığı (multicollinearity) Durbin-Watson yöntemi ile test edilmiş, ilgili değerin (1.779) uygun referans aralığında yer aldığı görülmüştür. Durbin-Watson değerinin 2,5'in altında olması tercih edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

n analizler sonrasında varsayımları karşıladığı tespit edilen 504 verilik veri seti oluşturulmuş, araştırma kapsamında ele alınan benlik algısı, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri değişkenlerinin ergenlerde diğital bağımlılığı yordama durumu çoklu doğrusal regresyon modellerinden hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinde yordayıcı değişkenler araştırmacının önceden belirlediği kriterlere göre sırayla modele alınır ve her bir yordayıcı değişken bağımlı değişkene ilişkin varyansa katkıları açısından değerlendirilir (Büyüköztürk, 2011). Bu kapsamda model kurulumunda bireysel faktörlerden çevresel faktörlere doğru bir sıra izlenmiş; korelasyon değerlerine göre modele sırasıyla benlik algısı, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri değişkenleri eklenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları, minimum ve maksimum değerleri, standart sapma puanları, çarpıklık ve basıklık katsayıları ve Cronbach alfa değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Dijital Bağımlılık	—				
2. Sosyal ve Duygusal Öğrenme	-0.38**	—			
3. Benlik Algısı	-0.45**	0.47**	—		
4. Ergen-Ebeveyn İlişkileri	-0.42**	0.37**	0.63**	—	
5. Arkadaşlık İlişkileri	-0.09*	0.18**	0.29**	0.16**	—
Ortalama ($\bar{x}$)	69,12	84,44	90,00	98,20	86,28
Minimum - Maksimum	28–140	51-112	25-125	28-130	21-126
Standart sapma	21.42	11.27	16.97	21.23	19.66
Çarpıklık	0.50	-0.14	-0.58	-0.83	-0.55
Basıklık	0.30	-0.18	0.38	0.33	0.30
Cronbach Alpha	0.92	0.82	0.92	0.95	0.91

* = $p < .05$, ** = $p < .01$

Tablo 3.1'e göre araştırmada ele alınan tüm değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. Dijital Bağımlılık ile Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri [$r = -.38$, $p < .01$], Benlik Algısı [$r = -.45$, $p < .01$], Ergen-Ebeveyn İlişkileri [$r = -.42$, $p < .01$] ve Arkadaş İlişkileri [$r = -.09$, $p < .01$] arasında negatif yönlü

ilişkiler bulunmaktadır. Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri ile Benlik Algısı [$r = .47, p < .01$], Ergen-Ebeveyn İlişkileri [$r = .37, p < .01$] ve Arkadaş İlişkileri [$r = .18, p < .01$] arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Benlik Algısı ile Ergen-Ebeveyn İlişkileri [$r = .63, p < .01$] ve Arkadaş İlişkileri [$r = .29, p < .01$] arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Ergen-Ebeveyn İlişkileri ile Arkadaş İlişkileri [$r = .16, p < .01$] arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

3.2.Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde benlik algısının, sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin, ebeveyn ilişkilerinin ve arkadaş ilişkilerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayıcılar olup olmadıkları hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 3.2’ de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Dijital Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	Beta	t	İkili r	Kıs. r	R ²	F
1.(Sabit)	120.31	4.60		26.15**				
Benlik Algısı	-0.57	0.50	-0.45	-11.31**	-.450	-.449	.203	127.99**
2.(Sabit)	142.32	6.53		21.79**				
Benlik Algısı	-0.44	0.06	-0.35	-7.95**	-.334	-.310	.236	77.47**
SDÖ	-0.39	0.08	-0.21	-4.67**	-.204	-.182		
3.(Sabit)	145.73	6.49		22.43**				
Benlik Algısı	-0.30	0.06	-0.24	-4.58**	-.200	-.176	.260	58.32**
SDÖ	-0.36	0.08	-0.18	-4.26**	-.187	-.164		
Ebeveyn İliş.	-0.19	0.05	-0.19	-3.94**	-.173	-.151		
4.(Sabit)	143.17	6.87		20.84**				
Benlik Algısı	-0.32	0.07	-0.25	-4.72**	-.206	-.181		
SDÖ	-0.36	0.08	-0.19	-4.35**	-.189	-.166	.266	44.09**
Ebeveyn İliş	-0.19	0.05	-0.19	-3.88**	-.172	-.150		
Arkadaş İliş.	0.05	0.04	0.05	1.14	.051	.044		

****p<.01**

Çoklu doğrusal regresyon analizinin birinci adımında modele benlik algısı değişkeni eklenerek analize başlanmıştır. Benlik algısı değişkeninin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini yordamadaki beta katsayısı -0.57 olup, beta katsayısının

anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t_{\text{benlik algısı}} = -11.31$; $p > .01$). Modelin açıkladığı varyans oranına bakıldığında ise ergenlerin dijital bağımlılık düzeyinin yaklaşık %20' sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .203$; $F_{1-503} = 127.99$; $p < .01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin ikinci adımında modele benlik algısı değişkeninin yanı sıra sosyal ve duygusal öğrenme becerileri değişkeni eklenmiştir. Modeldeki diğer değişken sabit tutulduğunda benlik algısı değişkeninin beta katsayısı -0.44, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri değişkeninin beta katsayısı ise -0.39 olarak hesaplanmıştır. Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları benlik algısı ($t_{\text{benlik algısı}} = -7.95$; $p < .01$) ve sosyal ve duygusal öğrenme ($t_{\text{sosyal ve duygusal öğrenme}} = -4.67$; $p < .01$) değişkenleri için anlamlı bulunmuştur. Modelin açıkladığı varyans oranına bakıldığında ise ergenlerin dijital bağımlılık düzeyinin yaklaşık %24' ünü açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .236$; $F_{2-502} = 77.47$; $p < .01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin üçüncü adımında modele benlik algısı ve sosyal ve duygusal öğrenme becerileri değişkenlerinin yanı sıra ebeveyn ilişkileri değişkeni eklenmiştir. Modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda benlik algısı değişkeninin beta katsayısı -.0.30; sosyal ve duygusal öğrenme becerileri değişkeninin beta katsayısı -0.36; ebeveyn ilişkileri değişkeninin beta katsayısı ise -0.19 olarak hesaplanmıştır. Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları benlik algısı ($t_{\text{benlik algısı}} = -4.58$; $p < .01$), sosyal ve duygusal öğrenme ($t_{\text{sosyal ve duygusal öğrenme}} = -4.26$; $p < .01$) ve ebeveyn ilişkileri ($t_{\text{ebeveyn ilişkileri}} = -3.94$; $p < .01$) değişkenleri için anlamlı bulunmuştur. Modelin açıkladığı varyans oranına bakıldığında ise ergenlerin dijital bağımlılık düzeyinin %26'sını açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .260$; $F_{3-501} = 58.32$; $p < .01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin dördüncü adımında modele benlik algısı, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri ve ebeveyn ilişkileri değişkenlerinin yanı sıra arkadaş ilişkileri değişkeni eklenmiştir. Modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda benlik algısı değişkeninin beta katsayısı -.0.32; sosyal ve duygusal öğrenme becerileri değişkeninin beta katsayısı -0.36; ebeveyn ilişkileri değişkeninin beta katsayısı -0.19; arkadaş ilişkileri değişkeninin beta katsayısı ise 0.05 olarak hesaplanmıştır. Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları arkadaş ilişkileri ($t_{\text{arkadaş ilişkileri}} = 1.14$;

$p > .01$) değişkeni için anlamlı değilken; benlik algısı ($t_{\text{benlik algısı}} = -4.72$; $p < .01$), sosyal ve duygusal öğrenme ($t_{\text{sosyal ve duygusal öğrenme}} = -4.35$; $p < .01$) ve ebeveyn ilişkileri ($t_{\text{ebeveyn ilişkileri}} = -3.88$; $p < .01$) değişkenleri için anlamlı bulunmuştur. Modelin açıkladığı varyans oranına bakıldığında ise ergenlerin dijital bağımlılık düzeyinin yaklaşık %27'sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .266$; $F_{4-500} = 44.09$; $p < .01$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara, sonuçlara ilişkin tartışmaya ve önerilere yer verilmiştir.

4.1.Sonuç

Bu araştırmada, ergenlerde dijital bağımlılığın yordayıcılarının incelenmesi amaçlanmış, bu amaçla benlik algısı, sosyal duygusal öğrenme becerileri, ebeveyn ilişkileri ve arkadaş ilişkileri ile oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeli test edilmiştir. Model testinden elde edilen sonuçlara göre benlik algısı, ebeveyn ilişkileri ve sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu, arkadaş ilişkileri değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.2.Tartışma

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

4.2.1.Dijital Bağımlılık ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen sonuca göre benlik algısı ergenlerde dijital bağımlılığın önemli bir yordayıcısıdır (β : -0.32). Buna göre, modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda olumlu benlik algısı düzeyindeki bir birimlik artış dijital bağımlılık düzeyinde yaklaşık 0,3 birimlik bir azalmayı meydana getirebilmektedir. Nitekim ilgili literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında da bu bulguyla tutarlı sonuçların olduğu; problemli internet kullanımı ile benlik algısı arasında negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu görülmektedir (Ceylan, 2015; Hasırcı vd., 2023; Hawi ve Rupert, 2017; Odacı ve Çelik 2012; Wendy ve Pratarelli, 2004; Tecimer, 2022).

Kişinin kendisiyle ilgili düşünceleri, algıları ve değerlendirmelerini içeren benlik olumlu ya da olumsuz yönde olabilmektedir (Cüceloğlu, 2006). Olması istenilen ile gerçekte var olan arasındaki fark ne kadar az ise benlik algısı o kadar olumlu özellikler taşır (Ogilvie, 1987). Şerif ve Şerif (1956)'e göre benlik doğuştan insanda var olan bir özellik değildir, diğerleri ile iletişim kurdukça gelişmektedir. Bu noktada, özellikle ergenlik dönemi bireyin benlik algısının geliştiği ve sosyal ilişkilerinin önem kazandığı bir dönemdir. Ergen kendini daha az değerli veya başarısız hissettiğinde dijital platformlar, sosyal medya, çevrimiçi etkileşimler, online oyunlar daha iyi hissettirebilecek bir kaçış yolu sağlayabilir. Bu tür platformlar beğeni, takipçi sayısı veya sosyal onay gibi faktörler aracılığıyla geçici bir tatmin ve olumlu geri bildirim sunarak ergeni daha fazla bağımlı hale getirebilir (Andreassen, 2015).

Benzer şekilde bireylerin sahip olduğu olumsuz benlik algısı sosyal medyadaki davranışlarını tetikleyebilmektedir. Sosyal medya platformları aracılığıyla insanlar genellikle diğer insanların yaşamlarını görüntülerler ve izlenimlerini kendi yaşamlarıyla karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma başkalarının mükemmel gibi görünen yaşamlarının yanı sıra fiziksel görünüm, başarı, mutluluk gibi alanlarda idealize edilen standartları içermektedir. Bu durumda bireyler kendi yaşamlarını ve dış görünüşlerini idealize ettikleri normlara göre değerlendirip düşük benlik algısı geliştirebilirler (Bergagna ve Tartaglia, 2018; Jiang ve Ngien, 2020). Aynı zamanda olumsuz benlik yapısına sahip bireyler sosyal ağlardaki beğenilerin ve takipçi sayılarının fazla olmasını başarı olarak değerlendirip sosyal ağ kullanımlarını bağımlılık düzeyine çıkarabilirler (Balcı vd., 2013). Bu durumu destekler nitelikte, yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar benlik saygısı ile sosyal medya kullanım süresi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu, benlik saygısı düştükçe sosyal medya kullanım süresinin arttığını göstermektedir (Sarıkoc, 2021; Şahin ve Kumcağız, 2017).

Bununla birlikte, dijital oyun bağımlılığı ile benlik algısı arasında da benzer bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Çocuklar ve ergenler için bilgisayar ortamında oyun oynamak popüler bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Griffiths vd., 2004). Bilgisayar ortamında oynanan çevrimiçi oyunlar ergenlerin farklı karakterlere girerek benlik algılarını değiştirmelerine; eleştirilme korkusu olmadan eğlenmelerine; tanımadıkları kişilerle sosyal kaygılardan uzak iletişim kurmalarına ve bu sayede yeni

arkadaşlar edinmelerine imkan vermektedir (Kowert vd., 2014). Özellikle akran grupları tarafından kabul görmek isteyen çocukların daha fazla bilgisayar oyununa yönelmeleri oyun bağımlılığı geliştirmelerine, gerçek dünyadaki başarılarını, ilişkilerini ve diğer yaşam alanlarını ihmal etmelerine neden olarak benlik algılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Young, 1999). Buna göre araştırmadan elde edilen bu sonuç bireylerin kimliklerini keşfettikleri ve geliştirdikleri bir süreç olan ergenlik döneminde benlik algısının önem kazanmasından ve dijital platformların olumsuz benlik algısını telafi edici yönünden kaynaklanıyor olabilir.

4.2.2.Dijital Bağımlılık ve SDÖ Becerileri Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre SDÖ becerileri ergenlerde dijital bağımlılığın önemli bir yordayıcısıdır (β : -0.36). Buna göre, modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda SDÖ becerileri düzeyindeki bir birimlik artış dijital bağımlılık düzeyinde yaklaşık 0,4 birimlik bir azalmayı meydana getirebilmektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde yer alan çalışmalar SDÖ becerileri ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda Facebook bağımlılığı ile iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve baş etme becerileri arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu (Aftab vd., 2015); SDÖ becerileri ile internet kötüye kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ve SDÖ becerilerinin internet kötüye kullanımını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı (Okur ve Totan, 2021) görülmüştür. Benzer şekilde, ilişki kurmakta zorlanan (İskender, 2018), özerk olmayan ve kararlarının sorumluluğunu alamayan bireylerin interneti daha fazla kötüye kullandıkları (Özteke vd., 2019); aşırı internet kullanımının çocukların arkadaşlık kurma, sosyal ortamda kendisini ifade etme vb. sosyal becerilerini olumsuz etkilediği (Ceyhan ve Ceyhan, 2011) tespit edilmiştir.

SDÖ becerileri bireylerin hem sosyal hem duygusal hem de akademik gelişimlerini sağlamak amacıyla etkili iletişim, empati kurma, çatışma çözme ve işbirliği yapma gibi yeterlikleri içermektedir (Schonert ve Reichl, 2017; Soylu, 2007). SDÖ becerilerinin geliştirilmesi sağlıklı ilişkilerin kurulmasını, duygusal ihtiyaçların anlaşılmasını, dolayısıyla sosyal bağlantıların güçlendirilmesini sağladığı gibi (Elias vd., 2006; O'Brien vd., 2005), bağımlılık yapan davranışların azaltılmasına veya önlenmesine yardımcı olmaktadır (Affouneh vd., 2021). Bununla birlikte, SDÖ

becerileri zayıf olan bireylerin gerçek dünyada ilişki kurma ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda zorluk yaşamaları dijital ortamları kaçış mekanizması olarak kullanmalarına neden olabilmektedir.

SDÖ becerileri yeterince gelişmemiş bireyler gerçek dünyada sosyal etkileşimlerinde zorluk yaşayabilmekte, stres, kaygı ve olumsuz duygularla başa çıkmak için dijital platformlara yönelebilmektedir. Bu yönelim anlık duygusal tatmin sağlayabilirken uzun vadede bağımlılığa yol açabilmekte, gerçek dünya ile ilişkisini zayıflatabilmektedir. Nitekim SDÖ becerileri yeterince gelişmemiş, yüksek düzeyde duygusal problemler yaşayan ve öz saygıları düşük bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının yüksek düzeyde olduğunu gösteren araştırmalar (Acar vd., 2020; Balcı ve Gölcü, 2013) bu durumu destekler niteliktedir. Buna göre araştırmadan elde edilen bu sonuç SDÖ içeriğinde yer alan öz farkındalık, özyönetim, sosyal farkındalık, ilişki kurma ve sorumlu bir şekilde karar verme yeterliklerinin yeterince gelişmemesinden dolayı ergenlerin kendileriyle ve çevreleriyle gerçek, tatmin edici ve sağlıklı ilişkiler kuramamasından kaynaklanıyor olabilir.

4.2.3.Dijital Bağımlılık ve Ebeveyn İlişkileri Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre ebeveyn ilişkileri ergenlerde dijital bağımlılığın önemli bir yordayıcısıdır (β : -0.19). Buna göre, modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda olumlu ebeveyn ilişkileri düzeyindeki bir birimlik artış dijital bağımlılık düzeyinde yaklaşık 0,2 birimlik bir azalmayı meydana getirebilmektedir. Günümüzde artan teknolojik faaliyetlerin bağımlılığa dönüşmemesi için ebeveynlerin rolü artmakta (Ardıç ve Selvi, 2022), mevcut rollerine teknoloji gelişmelerini takip etme, interneti kullanabilme, çocuklarına dijital ortamlarda örnek olabilme gibi yeni roller eklenmektedir (Yaman vd., 2016). Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken televizyon, tablet, akıllı telefon ekranlarını birer bakıcı gibi görmeleri çocukların bilinçsizce ekrana bağımlı hale gelmelerine neden olduğu gibi (Yıldırım, 2018), zorlayıcı değil yönlendirici olmaları daha güvenli teknoloji kullanımlarını sağlayabilmektedir (Yurdakul, 2021).

Çağımızda insanlar internet aracılığıyla yeni ilişkiler kurmakta, bu durum her ne kadar olumlu olarak görünse de aile içi ilişkileri zayıflatarak bireylerin yalnız kalmasına neden olmaktadır (Bakan ve Bakan, 2017). Teknolojiyi tek başına tüketmek sosyal

yalıtlmışlığa yol açarak aile içi etkinlikleri bireyselleştirmekte, aile içindeki iletişimin ve sosyal etkileşimin azalmasına sebebiyet vermektedir (Akbaş ve Dursun, 2020). Birlikte geçirilen zamanın büyük bir kısmı telefona, bilgisayara veya diğer elektronik cihazlara odaklanılarak harcanmasıyla ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kuramaması ve duygusal ihtiyaçlarına cevap verememesi çocukların teknolojiye yönelimini artırmaktadır (Yıldırım, 2019).

Bununla birlikte, ebeveynlerin teknolojinin çocukları üzerindeki olumsuz sonuçlarını engellemek için sürekli bir mücadele halinde oldukları, özellikle olası zararları azaltmak için kısıtlama yoluna gittikleri ifade edilmektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Ebeveynler, çocukların teknolojik kullanımlarını kontrol etmedikleri veya sınırlayamadıkları durumlarda çocukların teknolojiye bağımlı hale gelme eğilimi yüksek olabilmektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında internet bağımlılığının ebeveyn tutumları ile ilişkili olduğu (Park vd., 2008); ilgisiz ve ihmalkar (Ayas ve Horzum, 2013; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Erkan, 2019; Huang vd., 2009); koruyucu ve otoriter tutum sergileyen ebeveynlerin (Baykan, 2014) çocuklarında yüksek; demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Huang vd., 2009) çocuklarında ise düşük düzeyde internet bağımlılığının olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, aileden algılanan sosyal desteğin düşük olduğu durumlarda problemli internet kullanımının arttığı (Esen, 2010); ebeveynlerin kabulünün, yakınlığının, sosyal desteğinin artmasıyla internet (Fard vd., 2015) ve sosyal medya (Deniz ve Kazu, 2021) bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Buna göre araştırmadan elde edilen bu sonuç olumlu, sıcak, destekleyici, güvenli bir iklimin olmadığı aile ortamında ebeveynlerle kurulamayan sağlıklı ilişkilerin dijital ortamlarda tatmin edilme gereksiniminden kaynaklanıyor olabilir.

4.2.4.Dijital Bağımlılık ve Arkadaşlık İlişkileri Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre arkadaş ilişkileri ergenlerde dijital bağımlılığın istatistiksel açıdan önemli bir yordayıcısı değildir. Teknolojinin yaygınlaşmasıyla beraber insanlar arasındaki iletişim ve sosyal etkileşim biçimleri de değişmektedir. Sosyal medya platformları, anlık mesajlaşma uygulamaları ve diğer dijital araçlar aracılığıyla insanlar birbirleriyle bağlantı kurabilmekte ve arkadaşlıklarını sürdürebilmektedir. Ancak, soslar ağlar ile kurulan arkadaşlıkların neden olduğu teknolojinin aşırı kullanımı bağımlılığa yol açabilmekte ve bu da gerçek hayattaki

sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir. Morahan ve Martin (1999)'e göre internet kullanımı öncelikle gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerin yerini almakta, bireyi yalnızlaştırmakta ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Kişi teknolojiye aşırı bağımlı hale geldiğinde zamanının büyük bir kısmını çevrimiçi etkinliklere, sosyal medya paylaşımlarına ve online oyun oynamaya ayırarak gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerini ihmal edebilmektedir.

Bununla birlikte, sanal ortamlarda kurulan arkadaşlıklar dijital teknolojilerin kullanımını arttırabilmektedir (Andreassen, 2015). Günümüzde ergenler arasında internet yoluyla arkadaşlık kurmanın popüler hale geldiği belirtilmekte (Tsai ve Lin, 2003), Facebook, Instagram, Twitter gibi soslar ağların hem daha hızlı arkadaşlık edinme hem de sürekli iletişimde olma imkanı sunduğu ifade edilmektedir (Akar ve Topçu, 2013). Buna göre, araştırmadan elde edilen bu sonuç arkadaş ilişkilerinin dijital bağımlılık üzerindeki çift yönlü etkisinden; gerçek hayatta kurulamayan sağlıklı arkadaş ilişkilerinin dijital ortamlarda giderilmeye çalışılmasının yanında, dijital ortamlarda kurulan arkadaş ilişkilerinin de bağımlılığı arttırıcı etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

4.3.Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara, okul yöneticilerine, öğretmenlere, rehber öğretmenlere, ailelere ve politika yapıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.3.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Model testinden elde edilen sonuçlara göre benlik algısı, ebeveyn ilişkileri ve sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu, arkadaş ilişkileri değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Buna göre, ülkemizde özellikle ergenlerin dijital bağımlılığı üzerine yapılacak olan çalışmaların daha fazla sayıda olması dijital bağımlılığının zararları noktasında duyarlılık oluşturabilir.

Önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında dijital bağımlılık ile ilgili psikoeğitim programları planlanıp uygulanabilir. Ergenlerin dijital bağımlılığın gelişim seyrini açıklamaya yönelik uzun süreli boylamsal çalışmalar yapılabilir. Araştırmada elde edilen veriler Erzincan ili genelinde yer alan liselerden elde edilen verilerle sınırlı olup

benzer örneklemlemlere genellenebilir niteliktedir. Konu ile ilgili farklı örneklem veya farklı veri toplama araçları kullanılarak mevcut araştırma bulguları ile karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

4.3.2.Okul Yöneticilerine, Öğretmenlere ve Rehber Öğretmenlere Yönelik Öneriler

Okullarda gerek psikolojik danışmanlar gerek bilişim teknolojileri öğretmenleri, gerekse idareciler teknolojik cihazların bilinçli ve güvenli kullanımı konusunda öğrenci ve aileleri bilgilendirebilir, ailelerle kurulan iletişimde riskli durumlar fark edilerek müdahale hizmetleri planlanabilir. Okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde dijital teknoloji bağımlılığı ile ilgili önleme, koruma ve müdahale hizmetlerle ilgili çalışmalar geliştirilebilir.

Teknoloji bağımlılığının en önemli sebeplerinden biri olan aile içindeki iletişimin güçlendirilmesi için ebeveynlere ve çocuklara iletişim becerileri seminerleri düzenlenebilir. Aynı şekilde anne babalara ergenlik gelişim dönemleri özellikleri hakkında ve bu dönemde dijital bağımlılığının doğurabileceği sonuçlar hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. SDÖ becerileri gelişmemiş, ebeveyn ilişkileri zayıf ve olumsuz benlik algısına sahip öğrenciler tespit edilerek bu öğrencilere yönelik bireysel veya gruplar psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunulabilir.

4.3.3.Ailelere Yönelik Öneriler

Ebeveyn ilişkileri açısından otoriter ve ilgisiz tutumların ergenlerde teknoloji bağımlılığını artıracak yönde olumsuz etkilerinden kaçınmak amacıyla daha demokratik tutumun önleyici bir mekanizma olduğu bilinmektedir. Bu dönemde ebeveynlerin çocukları ile daha çok zaman geçirip aktivitelerini artırmaları, aile ilişkilerine önem vermeleri ve demokratik bir tutum sergilemeleri son derece önemli olacaktır. Sağlıklı dijital alışkanlıkların oluşturulması için aileler çocuklarını teknoloji dışı etkinliklere yönlendirebilir, aile içi paylaşımlarını artırabilir. Bu durum ergenlerin temel ihtiyaçlarının karşılanması ve kimlik gelişimlerinin desteklenmesi için faydalı olabilir.

Aileler dijital bağımlılığı önlemek için çocuklarına küçük yaşlarda sınır koyabilir, teknolojiyi kullanma konusunda açık-net kurallar belirleyebilir. Ebeveynler bu kurallara kendileri de uyarak çocuklarına rol model olabilir. Ergenlerin kullandıkları

cihazlara ebeveyn denetim yazılımları kurulabilir, onların yaşlarına uygun olmayan içeriklerden korunması sağlanabilir.

4.3.4.Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Teknoloji bağımlılığı konusunun artık daha çok gündemde olduğu bu zaman diliminde, ailelere, çocuklara ve ergenlere yönelik olarak bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalığı arttırmak için yapılacak çalışmalara destek verilebilir. MEB, öğrencilerin hem eğlenip hem de öğrenmesini sağlayacak oyunlar üretmesi konusunda yazılım şirketleriyle işbirliği yapabilir. Bu durum ergenlerin teknolojinin olumsuz etkilerinden uzak durmaları noktasında katkı sunabileceği gibi daha kontrollü bir dijital teknoloji kullanımını sağlayabilir. Eğitim öğretim kademelerinde teknoloji kullanımı konusunda medya okuryazarlığı gibi teknoloji okuryazarlığı ya da sosyal medya okuryazarlığı gibi dersler oluşturularak öğrencilerin teknolojiyi daha yararlı kullanmaları sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The Roles of Adolescents' Emotional Problems and Social Media Addiction on Their Self-Esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847.
- Affouneh, S., Mahamid, F. A., Berte, D. Z., Shaqour, A. Z. & Shayeb, M. (2021). The Efficacy of A Training Program for Social Skills in Reducing Addictive Internet Behaviors Among Palestinian University Students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Aftab, R., Çelik, İ., & Sarıçam, H. (2015). Facebook Addiction and Social Emotional Learning Skills. *Ozean Journal of Social Science*. 8(2), 109-120.
- Ağırkan, M. (2021). Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Öğrenmenin İncelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akar, E., & Topçu, B. (2011). An Examination of the Factors Influencing Consumers' Attitudes Toward Social Media Marketing. *Journal of Internet Commerce*, 10, 35-67.
- Akbaş Ö.Z., & Dursun C. (2020). Teknolojinin Aileye Etkisi: Değişen Ailenin Dijital Ebeveyn ve Çocukları. *Turkish Studies - Social Sciences*, eISSN: 2667-5617.
- Akın, A., Karduz, F. F. A., & Akın, Ü. (2014). Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3-4/35 ISSN: 2146-9199.
- Aktan, M.C. (2022). Ergenlerde Problemlili Teknoloji Kullanımının Önlenmesinde Gruplarla Sosyal Hizmet Uygulaması: Bir Karma Yöntem Araştırması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, E. F. (2017). Ergen-Ebeveyn İlişkileri: Bir Model Testi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Alaca, B. (2008). Ülkemizde Bilişim Suçları ve İnternetin Suça Etkisi (Antropolojik ve Hukuki Boyutları ile). Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aldemir, A. (2022). Dijital Bağımlılık ve Bir Çözüm Yolu Olarak Dijital Minimalizm. İçinde M. Baş, İ. Erdoğan-Tarakçı ve R. Aslan (Ed.), *Dijitalleşme*, (ss. 23-44). Efe Akademi Yayınları
- Alrobai, A. A. (2018). Engineering Social Networks To Combat Digital Addiction: The 99 Case of Online Pee Rgroups. Doktora tezi. Bournemouth University.
- Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, Cilt: 8 Sayı: 5 E
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, socialmedia&technology 2018. *Pew Research Center*, 31, 1673-1689. <http://publicservicesalliance.org/wp-content/uploads/2018/06/Teens-Social-Media-Technology-2018-PEW.pdf>.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction-an Over View. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Anlı, G. (2018). İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2):389-97.

- APA (2014). Guidelines for Prevention in Psychology. *American Psychologist*, 69, 285–296.
- Ardıç T., & Selvi Ö., (2022). Teknoloji Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim İlişkisi Üzerine Teorik ve Uygulamalı Bir Çalışma. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies International Peer-Reviewed Journal*, 7(2): 241-254.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), (s. 55 – 67).
- Arslan, A. & Bardakçı, S. (2021) Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Millî Eğitim*, 50, 230.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *UHIVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, Yaz, (ss. 34-58).
- Atak, F. (2020). 10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı İle Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ateş, B. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 30(3), 1-16.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumunun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 39(4), 46-57.
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2017). Programs for Preventing Internet Addiction During Adolescence: A Systematic Review. *The Turkish Journal on Addictions*, 4, 243–265.
- Bakan, U., & Bakan, U. (2017). Facebook'ta Aile İlişkileri ve Sosyal Medya Adanmışlığına Yönelik Bir İçerik Analizi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:9, Sayı:20, 54-68.
- Balcı, Ğ., Gölcü, A., & Öcalan, M. (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Kullanım Örüntüleri. *Selçuk İletişim Dergisi*, Cilt. 7, Sayı.4, ss.5-22.
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Arasında Facebook Bağımlılığı:“Selçuk Üniversitesi Örneği”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255-278.
- Balkın, A. (2020). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyi ile Eleştirel Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balta, Ç. Ö., & Horzum, M. B. (2008). The Factor That Affect İnternet Addiction of Students in a Web Basal Learning Environment. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), (pp. 187 – 205).
- Bayhan, V. (2011). *Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Örneği)*. 13. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Ss. 917-924. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Baykan, N. (2014). Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baymur, F. (1989). *Genel Psikoloji*. İnkılâp Kitabevi. İstanbul.

- Baymur, F. (1993). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap. 11. Baskı, 235.
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-Esteem, Social Comparison, and Facebook Use. *Europe's Journal of Psychology*, 14 (4), 831-845.
- Bonnaire, C., Serehen, Z., & Phan, O. (2019). Effects of a Prevention Intervention Concerning Screens, and Video Games in Middle-School Students: Influences on Beliefs and Use. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 537-553.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*. 6(3);235-247.
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A Propos Alforin Cluding Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Resear Chand Behavior Management*. 7, 155–160.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Büyükarıslan, A., & Kırık, A. M. (2017). *Sosyalleşen Birey Sosyal Medya*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Cao, H. J., Jiang, L. B., Ohli, H. X., & Chen Z. (2013), A Maslow's Hierarchy of Needs Analysis of Social Networking Services Continuance. *Journal of Service Management*, 24(2), 170-190.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet Use and Psychosocial Wellbeing: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement İstrument. *Comput Hum Behav*. 18:553-75.
- CASEL (Collaborative For Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *CASEL's SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?* Chicago.
- Cash H., Rae C.D., & Steel A.H. (2012). Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatr Rev*. ;8:292-8.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 18:85-94.
- Ceyhan, E. & Ceyhan, A. A. (2011). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. A. Kuzu (Ed.), Bilgisayar II (165-188). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Ceylan, S. M. (2015). Kişilerin Sosyal Açidan Kendilik Algısı ve Problem Çözme Becerileri ile İnternet Bağımlılığı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chen, C., Yang, C., & Nie, Q. (2021). Social-Emotional Learning Competencies and Problematic İnternet Use among Chinese Adolescents: A Structural Equation Modeling Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3091.
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of Smart Phone Addiction Proneness of Young Children on Problematic Behavi Orsan Demotional İntelligence: Mediating Self-Assessment Effects of Parents Using Smart Phones. *Computers in Human Behavior*. 66, 303–311.
- Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., & Rogers, J. (2017). Parenting and Digital Media. *Pediatrics*, 140(2), S112-S116.

- Creswell, J. W. (2011). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed.). Boston: Pearson Press.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çakır, V. (2010). *Televizyon Bağımlılığı*. Literatürk Yayıncılık.
- Çankaya, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetinkaya, L., & Sütçü, S.S. (2016). Çocukların Gözüyle Ebeveynlerinin Bilişim Teknolojileri Kullanımlarına Yönelik Kısıtlamaları ve Nedenleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)*, 7(1): 79-116.
- Çevik, G. & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 19, Sayı 3, 2010, 225-240.
- Çınar, Ç. Y. & Mutlu, E. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu Ve Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çokluk Bökeoğlu, Ö., & Koçak, D. (2016). Using Horn's Parallel Analysis Method in Exploratory Factor Analysis for Determining the Number of Factors. *Educational Sciences-Theory & Practice*, 16(2).
- Çukurluöz, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use. *Computers in Human Behavior*. 17, 187-195.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim Dergisi*, 9 (2): 27-50.
- Demirutku, K. (2006). *Çocuklar için güvenli internet*. Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Deniz, E. & Kuzu, H. (2021). Algılanan Sosyal Desteğin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumlarına Etkisinin Yol Analizi İle İncelenmesi. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 20(78).
- Dicle, A. N. (2020), Televizyon-Online İzleme Bağımlılığı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, ss. 1-24.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 31-65.
- Dinçer, S., Mavasoglu M., & Mavaşoğlu F. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarının Sosyal Yaşamları Üzerine Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014;33:145-157.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777.
- Domlu, E. (2022). Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Dönmez, Y. E., Soylu, N., Özcan, Ö. Ö., Yüksel, T., Demir, A. Ç., Bayhan, P. Ç., & Miniksar, D. Y. (2014). Cinsel İstismar Mağduru Çocuk ve Ergen Olgularımızın Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 21(1), 44-48.
- Drago, E. (2015). The effect of Technology on Face-to-face Communication. *Elon Journal of Under Graduate Research in Communications*, 6 (1): 2-21.
- Dresp-Langley B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *Int J Environ Res Public Health*, 19(11):6910.
- DSM-V, American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Durak, A. & Say, G. (2015). Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 18, 49-58.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82, 405-432.
- Durmuşoğlu, N., & Doğru, S. (2006). Çocukluk Ökseleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15; s.237-246.
- Elias, M. J., Weissberg, R., & O'Brien, U. M. (2006). Transformative Leadership For Social Emotional Learning. *PL. Student Services*, Ss.10.13
- Elias, M. J., Romasz, T. E., & Kantor, J. H. (2004). Implement Ationan Devaluation of Urban School-Widesocial-Emotionall Earning Programs. *Evaluation and Program Planning*, 27, 89–103
- Erkan, S. (2019). Erişkinlerde Bulunan Anne Baba Tutumu Benlik Saygısı ve Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertural, G. (2020). Üniversitede Okuyan Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının ve Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fard, Z. S., Mousavi, P. S., & Pooravari, M. (2015). Predictive Role of Parental Acceptance, Rejection and Control in the İnternet Addiction of the Female Students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 2(3), 42-51.
- Fokker, E., Zong, X., & Treur, J. (2021). A Second-Orderadaptive Network Model For Emotionregulation in Addictives Ocial Media Behaviour. *Cognitive Systems Research*, 70, 52–62.
- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur, Çev.). İmge Kitabevi.

- Gentile, D. A., & Walsh, D. A. (2002). A Normative Study of Family Media Habits. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23, 157-178.
- Gnardellis, C., Notara, V., Vagka, E., Gialamas, V., & Lagiou, A. (2023). Validity of the Greek NMP-Q and Sociodemographic Determinants of Nomophobia Among University Students. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(4), 842-850.
- Goldberg, I. (2022). Internet Addiction Disorder. <https://aeps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc>.
- Griffiths M. (2001). Sex on The Internet: Observations and Implications For Internet Sex Addiction. *The Journal of Sex Research*. 38:333-42.
- Griffiths, M. (2004). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychol Behav*, 3:211-18.
- Griffiths, M. (2012). Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations-a Responseto and Reassen and Colleagues. *Psychologic Alreports*, 110:518-520.
- Griffiths, M. D. (1995) Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76:14–19.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers. *Journal Of Adolescence*, 27(1), 87-96.
- Grohol, J. (1999). *Internet Addictionguide*. <http://psychcentral.com/netaddiction> adresinden 24.01.2023 tarihinde alınmıştır.
- Grohol J. (2022). Internet Addiction Guide, <https://web.archive.org/web/20160323074848/http://psychcentral.com/netaddiction>.
- Hasırcı, I., Örücü, E. & Kurt, P. (2023). Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Hassasiyetler*, 10 (21), 116-142.
- Hawi, N. & Rupert, S. M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., & Urueña, A. (2021). Technological Addiction in Context: The Influence of Perceived Neighborhood Social Disorder on the Extensive Use and Addiction to the Smartphone. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1108-1120.
- Hortaçsu, N. (2015). *Zamanda Aile Ailede Zaman*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), (s. 56 – 68).
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., & Wang, Z. Z. (2009). Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Işıklar, A. (2012). Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2).
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2) , 736-749.
- İskender, M. (2018). Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(3), 1-10.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety. *A Survey Study in Singapore. Social Media+ Society*, (April-June), 1-10.
- Johansson, A., & Götestam, G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*. 45:223-29.
- John, S., & Mac Arthur, S. (2010) *Internet Addiction Signs, Symptoms, Treatment and Self Help, Adoles Cent Health*. University of New Hampshire Press.
- Kabakçı, Ö. F., & Korkut, F. (2010). 6-8. Sınıftaki Öğrencilerin Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 77-86.
- Kagan, J. & S. B. Gall (1998). Peers. The Gale Encyclopedia of Childhood & Adolescence: Child Development. J. Kaganand S. B. Gall. Stanford: Children's Corporation.
- Kalkan, M., & Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarını ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yasar University*. 26(9): 4548-4571.
- Karagülle, A. E., & Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*, 4(1), (s. 1-9).
- Karaman, K. & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Şanlıurfa, 11-13 Şubat, 641-650.
- Karunanayake, D. D. K. S., Perera, R. A. A. R., & Vimukthi, N. D. U. (2020). Impact of Mobile Phone Game Addiction on Sri Lankan Teenagers: An Exploratory Study. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 13(4), 61-72.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. & Gölbaşı Z. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler İle İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), (s. 223 – 230).
- Kesici, Ş., & Şahin, İ. (2009). A Comparative Study of Uses Of The İnternet Among College Students With And Without İnternet Addiction. *Psychological Reports*, 105(3_Suppl), 1103-1112.

- Kılıççı, Y. (1999). *Kişilik Gelişimini Kolaylaştırma*. (Edt. Yıldız Kuzgun). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırık, A. (2013). *Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı*. In: Çizgi Kitabevi.
- Kocahülak, M. S., & Kırtak, N. V. (2015). Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Uygulanabilirliğinin Belirlenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 241-247.
- Koolstra, C. M., Voort, T. H. A., & Kamp, L. J. (1997). Television Simpac on Children's Reading Comprehension and Decoding Skills: A 3 – Year Panel Study. *Reading Research Quarterly*, 32: 128-152.
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The Relationship Between Online Video Game Involvement and Gaming-Related Friendships Among Emotionally Sensitive İndividuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447-453.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı Anlamak*. 8.Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., & Beyazyürek, M. (2006). Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7, (s. 150 – 154).
- Kroger, J. (2004). *Identity in Adolescence: The Balance Between Self Andother*. 3. Baskı. New York: Routledge.
- Kula, T. (2012). Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı,Tanrı Algısı, Suçluluk Ve Utanç Duyguları açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneklemi). Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kuyulu, İ. (2015). Spor Lisesi ve Anadolu Liselerinde Öğrenim Gören Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., & Hahn, C. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One*. 8:1-7.
- Laceulle, H. (2018). Chapter Title: Self-realization (Aging and Self-Realization). *Cultural Narratives About Later Life*, 93- 126.
- Lam, L. T., Peng, Z., & Mai, J. (2009). The Association Between İnternet Addiction and Self – İnjurious Behaviour Among Adolescents, *Injury Prevention*, 15, 403 – 408.
- Lee, H. E., Kim, J. Y., & Kim, C. (2022). The Influence of Parent Media Use, Parent Attitude on Media, and Parenting Style on Children'S Media Use. *Children*, 9(1), 37.
- Lemmens, J., Valkenburg, P., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychol*. 12:77-95

- Lin, H., Tov, W., & Qiu, L. (2014). Emotional Disclosure on Social Networking Sites: The Role of Network Structure and Psychological Needs. *Computers in Human Behavior*, 41, 342-350.
- Lissak, G. (2018). Adverse Physiological and Psychological Effects of Screen Time on Children and Adolescents: Literature Review and Case Study. *Environ Res.* 164: 149-57.
- Maslow, A. H. (1954). *The Instinctoid Nature of Basic Needs*. Journal of Personality.
- Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Hesketh, K., Ridley, K., & Wake, M. (2009). Electronic Media Use and Adolescence The Altham Well-Being: Cross-Sectional Community Study. *Academic Pediatrics*, 9(5), 307-314. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2009.04.003>.
- Mccombs, B. L. (2001). The Learner-Centered Psychological Principles: A Framework For Balancing A Focus On Academic Achievement With A Focus On Social and Emotional Learning Needs. in JE Zins, RP Weissberg, MC Wang, and HJ Walberg. *Building Academic Success On Social and Emotional Learning: What Does The Research Say*. New York: Teachers College Press, 23-39.
- Meral, D. (2017). Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Morahan & Martin, J. (1999) The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse. *Cyber Psychology & Behavior*, 2, 431-439.
- Nie, N. H. (2001). Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, 45 (3): 420-35. DOI:10.1177/00027640121957277.
- Nielsen, L. (1996). *Adolescence: A Contemporary View*. USA: Wadsworth
- Nurluoğlu, G. (2021). 15 Maddede Türkiye'nin Dijital Tablosu: WeAreSocial 2021 Türkiye Raporu! Medium. Published 2021. <https://gamzenurluoglu.medium.com>.
- O'Brien, M. U., Weissberg, R. P., & Munro, S. B. (2005). Reimagining Education: In Our Dream, Social and Emotional Learning – or “SEL” – Is a Household Term. *Green Money Journal*, 14(2), 57.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1): 46-51.
- Odacı, Ç., & Çelik B.Ç., (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemler İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1).
- OECD (2017). PISA results (Volume III): Students' well-being. *OECD Publishing*. <https://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>.
- Ogilvie, D. M. (1987). The Undesired Self: A Neglected Variable in Personality Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379–385.
- Okur S., & Totan T., (2021). Ergenlerde Sosyal Duygusal Öğrenmenin İnternet Kötüye Kullanımına Etkisi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 15 Sayı 35, Sayfa 168-190
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, İstanbul: Türkiye İş Bankası.

- Özkan, G. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Aile İşlevselliği İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özkorumak, E., & Tiryaki, A. (2011). Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5(1-3), 14-18.
- Özteke K. H. İ., Baloglu, M., Kesici, Ş., & Arpacı, İ. (2019). The Role of Personality and Psychological Needs on the Problematic İnternet Use and Problematic Social Media Use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 203-219.
- Park, S. K., Kim, J.Y. & Cho, C.B. (2008). Prevalence of İnternet Addiction and Correlations With Family Factors Among South Korean Adolescents. *Adolescence*, 43(172); 895-909.
- Patrikakou, E. N., & Anderson, A. R. (2005). *School-Family Partner Ships For Children's Success*. Teachers College Press.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemment, J. S., Rumpf, H. J., Mößle T., Bishof, G., Tao, R., Fung, D.S.S., Borges, G., Auriacombe, M., Ibanez, A.G., Tam, P., & O'Brien C.P. (2014). An İnternational Consensus Forassessing İnternet Gaming Disor Deru Sing The New DSM-5 Approach. *Addiction*. 109(9): 1399-406
- Poels, K., Hoogen, W. V. D., Ijsselsteijn, W., & De Kort, Y. (2012). Pleasure to Play, Arousal To Stay: The Effect Of Player Emotions On Digital Game Preferences And Playing Time. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 1-6.
- Rahman, M., Khushbu, S. A., & Masum, A. K. M. (2021). Associative Datamining Survey on Modern Erapeople' Sengagement of Gaming Addiction. *In 2021 12th International Conference on Computing Communication and Networking Technologies (ICCCNT)* (Pp. 01-05).
- Ramirez, R. (2018). *Addicts to New Technology*. United States of America
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense Census: Media Use By Tweens and Teens. *Common Sense Media*. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>
- Romano, J. L. (2014). Prevention in the Twenty-First Century: Promoting Health and Well-Being in Education and Psychology. *Asia Pacific Education Review*, 15, 417-426.
- Rugai, J., & Hamiliton-Ekeke, J. T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev. ed. Diğem Müge Siyez). Nobel Yayınevi.
- Sarı, Ü. (2006). Kitle Kültürü ve Popüler Kültür Bağlamında, Kitle İletişim Araçlarının Kitle Kültürüne Etkileri: Örnek Olarak Popstar Türkiye Yarışması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıkoç, F. (2021). Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Savcı, M. & Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Sayıl, M., Uçanok, Z., & Güre, A. (2002). Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler, Aileyle Çatışma Alanları ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(3), 155-166.
- Schaps, E. (2010). How a Changing Society Changes SEL. *Better: Evidence-Based education, Winter*, 20-21.
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137-155. <http://www.jstor.org/stable/44219025>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). Computer Addiction: A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2), 162- 168.
- Shaw, M., & Black, DW. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5): 353-66.
- Situmorang, D. D. B. (2021). Expressive Art The Rapies Fortreating Online Game Saddiction in Covid-19 Outbreak: Why Are Theyim Portant?. *Ethics, Medicine, and Public Health*, 18, 100691.
- Somerville, L. H. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121-127.
- Soule, L. C., Shell, L. W. & Kleen, B. A. (2003). Exploring İnternet Addiction: Demographicc Haracteristics and Stereotypes of Heavy İnternet Addiction, *The Journal of Computer İnformation Systems*, 44(1), (pp. 64 – 73).
- Soylu, A. (2007). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev: Figen Çok). İstanbul: İmge Yayınları.
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescents on the Net: İnternet Use and Well-Being. *Adolescence*, 42:659-77
- Suler, J. (1996). Why is This Thing Ating My Life? Computer and Cyber Space Addiction at the "Palace". <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html>.
- Suler, J.R. (1999). Toget What You Need: Health Yand Pathological İnternet Use. *Cyberpsychol Behav*, 2(5): 385-93.
- Şahin, E. & Ersanlı, K. (2021). Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18-43.
- Şahin, C. & Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve Benlik Saygısının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.
- Şahin, F. (2007). İnternet ve Çocuk İstismarı, *Sosyal Pediatri Günleri – Basın Yayında Çocuk Sağlığı Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK).
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z., & Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (Atbö) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Journal of Measurementand Evaluation in Educationand Psychology*. 7 (1) , 156-169.

- Şenormancı, Ö. & Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şerif, M. & Şerif, C. W. (1956). *An Outline of Social Psychology*. New York: Harpers & Brothers.
- Şimşek, C., Halıcı, C., Ayaz, D. B., & Gür, O. (2023). Lise Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 80-95
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*: Pearson New International Edition. Pearson Higher Ed.
- Tecimer, B. (2022). Yetişkinlerin İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and Psychometric Properties of The Problematic İnternet Use Questionnaire. *S Afr J Psychol*. 35:793-809.
- Thien, L. M., Razak, N. A., & Jamil, H. (2012). Friendship Quality Scale: Conceptualization, Developmentand Validation. *Australian Associationfor Research in Education (NJ1)*.
- Thomee, S., Härenstam A., & Hagberg, M. (2011). Mobile Phoneuse and Stress, Sleepdistur Bances, and Symptoms Of Depression Among Young Adults-A Prospective Cohort study. *BMC PubHealth*, 11(1): 66-76.
- Totan, T. (2018). Ergenlerde Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2630-6239.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). İnternet Addiction of Adolescents in Taiwan An Interview Study. *Cyber psychology and Behavior*, 6, 649-652.
- Turkle, S. (2010). *Alone Together*. Basic Books: New York.
- Turkle, S. (2017). *Alonetgether: Why We Expect More From Technology and Less Frome Achother*. Hachette Uk.
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi-41132>.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2015). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu* (2.b.). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Türkmen, G. N. (2021). Teknoloji Bağımlılığı ve Bağımlılığın Tükettiği Kimlikler. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türksever, C. (2020). Yoksul Kadınların Aile Yılmazlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi: Merzifon Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türnüklü A. (2004). Okullarda Sosyal ve Duygusal Öğrenme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 37, 136-152.
- Twenge, J. M. (2017). *Igen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for*

Adulthood-and What That Means for the Rest of Us. New York, NY: Simon and Schuster Publications.

- UNICEF (2017). Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk. <https://www.unicef.org/turkiye/raporlar/d%C3%BCnya%C3%A7ocuklar%C4%B1n%C4%B1n-durumu-2017>.
- Urwiler, R., & Frolick, M. N. (2008). The IT Value Hierarchy: Using Maslow's Hierarchy of Needs as a Metaphor For Gauging the Maturity Level of Information Technology Use Within Competitive Organizations. *Information Systems Management*, 25(1), 83-88
- Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 21, 5-15.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Walther, B., Hanewinkel, R., & Morgenstern, M. (2014). Effects Of A Brief School-Based Media Literacy Intervention On Digital Media Use In Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9), 616-623.
- Wang, X., Abdelhamid, M., & Sanders, G. L. (2021). Exploring The Effects of Psycholog İcalow Nership, Gaming Motivations, and Primary/Secondary Control on Online Game Addiction. *Decision Support Systems*. 144, 113512
- Wendy, K., & Pratarelli, M. (2004). Effects Of Intro/Extraversion And Sex On Social Internet. Use. *North American Journal Of Psychology*, 6(3), 371-382.
- Wissink, I. B., Dekovic, M., & Meijer, A. M. (2006). Parenting Behavior, Quality of the Parentadoles Centrelation Shipandadoles Cent Functioning in Fourethnic Groups. *Journal of Early Adolescence*, 26,133-159.
- World Health Organization (2018). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*.
- Yalçın, N. (2006). *İnterneti Doğru Kullanıyor Mıyız? İnternet Bağımlısı Mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında Mı? VIII. Akademik Bilişim Konferansı (AB – 2006) Bildiriler Kitabı: Denizli: Pamukkale Üniversitesi*.
- Yaman, F., Dönmez, O., Kabakçı Yurdakul, I., & Odabaşı, F. (2016). Dijital Dünyanın Ailesi: İternETİK Aile. Eğitim Teknolojileri Okumaları. (Ed. Aytekin İşman, Hatice Ferhan Odabaşı, Buket Akkoyunlu). *TOCET The Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, Social Contacts and İnternet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- YEDAM. (2022). Teknoloji Bağımlılığı. Erişim Adresi; <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimlilik>.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication – TOJDAC*.
- Yeşilay. (2016). En tehlikeli bağımlılık: Ekransız yapamayanlar. *Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi*. sayı 984. http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Ocak_2016/index.html#1/z.

- Yeşilay. (2017). Teknoloji Bağımlılığı Nedir? <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknolojibagimliliği?gclid=EAIaIQobChMIp9eVoe3G5AIVGKqaCh3HngmDEAAYA>.
- Yıldırım, Y. (2018). *21. Yüzyıl Anne-Babalarının Başucu Kitabı: Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek*. Nisan Kitabevi.
- Yıldırım, Y. (2019). Dijital Yerlileri Tehdit Eden Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Tehlikeleri. *Dijital Çocukluk ve Dijital Ebeveynler: Dijital Nesillerin Teknoloji Bağımlılığı*. (Ed. Hasan Hüseyin Aygül, Erdal Eke). Nobel Akademik. 61-88. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>.
- Yılmaz, B. (2019). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, *Educational Adminitration, Theoryvand Practis*, 15, 59, s.453.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), (s. 133 – 144).
- Young, J. (1997). Left Realist Criminology: Radical in Its Analysis, Realist in its Policy. In M. Maguire, R. Morgan, & R. Reiner (Eds.), *The Oxford Handbook of Criminology* (2nd ed.). Oxford: Clarendon.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Out comes and Implications, *Cyber Psychology&Behavior*, 10(5): 671-679.
- Young, K. S. (1999). Whatmakes The İnternet Addictive: Potential Explanations Forpathological İnternet Use. *105th Annua lconference of the American Psychological Association*, Chicago, 12-30.
- Young, K. S., & Case C. J. (2004). İnternet Abuse in Theworkplace: New Trends in Risk Management. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(1): 105-111.
- Yörükoğlu, A. (1994). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 19. Baskı. İstanbul: Özgür.
- Yu, L., & Zhou, X. (2021). Emotional Competence as a Mediator of the Relationship between İnternet Addiction and Negative Emotion in Young Adolescents in Hong Kong. *Applied Research in Quality Of Life*, 1-20.
- Yurdakul, E., (2021). Ebeveyn Ergen İlişkisinin Ergenlerin İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yusufoğlu, Ö.Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (5): 2414-34.
- Zakaria, M., & Malek, N. A. A. (2014). Effects of Human Needs Based on the Integration of Needs as Stipulated in Maqasid Syariah and Maslow's Hierarchy of Needs on Zakah Distribution Efficiency of Asnaf Assistance Business Program. *Jurnal Pengurusan*, 40, 41-52

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The Scientific Basis for Social-Emotional Learning to School Success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2), 191-210.



ETİK KURUL ONAYI

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu) 31/03/2023 tarihli ve 03/13 protokol numaralı kararı ile alınmıştır.



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	31/03/2023
Protokol No	03/13
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş İlişkilerinin Rolü
Araştırma Türü	Nicel-İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Semih EREZ (Sorumlu Araştırmacı) Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EKLER

EK-1. Araştırma İzni



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.01-74601557
Konu : Araştırma Uygulama İzni

17.04.2023

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyal Bilimler Enstitüsü Öğrenci İşleri

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) 06.04.2023 tarih ve E-63579008-399-253276 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN'nın danışmalığında yürüttüğü, numaralı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Semih EREZ'in "Ergenlerde Dijital Bağımlılığı Açıklamaya Yönelik Bir Model: Benlik Algısının, Sosyal-Duygusal Öğrenmenin, Ebeveyn ve Arkadaş İlişkilerinin Rolü" konulu çalışma yapma talebine ilişkin Müdürlük Makamının 14/04/2023 tarih ve E-45468433-605.01-74473031 sayılı onayı ekte gönderilmiş olup, denetimleri okul/kurum idaresinde olmak üzere, uygulama sırasında okul faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre ve ilgi (a) Genelgenin 25. Maddesi gereğince ekte gönderilen mühürlü ve imzalı anket sorularının kullanılması gerekmektedir.

Söz konusu çalışma tamamlandıktan sonra, uygulama sonucunun iki adet örnek CD ortamında hazırlanarak Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Hizmetleri AR-GE Birimine gönderilmesi hususunda; Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Murat DEMİR
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek :

1. Onay (1 Sayfa)
2. Mühürlü İmzalı Veri Toplama Araçları (6 Sayfa)

EK-2. Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek izni Gelen Kutusu x

Semih EREZ 9 Mart Per 14:26 ☆
Merhabalar Sayın Hocam, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi Mur

TARİK TOTAN 20 Mart Pzt 10:36 ☆ ↩ ⋮
Alici: ben
Semih merhaba,
Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeğine ve gerekli açıklamalarına yayın makalesinden ulaşabilir, araştırma sürecinde kullanabilirsiniz.
Başarı, esenlik ve kolaylık dilerim.
Saygılarımla

Ölçek izni Gelen Kutusu x

Semih EREZ 9 Mart Per 13:59 ☆
Merhabalar Sayın Hocam, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi Mur

Feyza Dinçel 10 Mart Cum 12:34 ☆ ↩ ⋮
Alici: ben
Merhaba,
Tez çalışmanızda ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ekte ölçeğin maddelerini ve puanlanmasına ilişkin bilgileri içeren dökümanı gönderiyorum.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Fwd: Ergenler için Benlik Algısı Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x

Ertuğrul Şahin 9 Mart Per 23:55 ☆ ↩ ⋮
Alici: ben
Sayın Semih Serez hocam,
Ergenler için Benlik Algısı Ölçeğini gerçekleştirmeyi planladığınız tez çalışmanızda ve bundan sonraki lise öğrencilerine ya da ortaokul öğrencilerine yönelik gerçekleştireceğiniz benzer bilimsel çalışmalarda (makale, bildiri, tez, proje) ihtiyaç duymanız halinde kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Ölçek puanlaması, ölçek ile ilgili gerekli açıklamalar, kullanılabilecek hazır bir form ve ölçek makalesi ektedir.
Eğer ölçek ile ilgili anlamadığınız ya da yardımcı olabileceğim bir şey olursa sorularınızı bu adrese mail atabilirsiniz.
İyi çalışmalar
Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul Şahin

ölçek izni Gelen Kutusu x

Semih EREZ 27 Mart Pzt 10:38 ☆
Merhabalar Sayın Hocam, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi Mur

AHMET AKIN 27 Mart Pzt 13:43 ☆ ↩ ⋮
Alici: ben
Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar
Gönderen: Semih EREZ
Gönderildi: 27 Mart 2023 Pazartesi 10:38
Kime: AHMET AKIN
Konu: ölçek izni

EK-3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Öğrenci)

Sevgili Öğrenciler,

Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve bir katılımcı olarak haklarınızı tanıtmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma için, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. Araştırma, lise öğrencilerinde dijital bağımlılık, benlik algısı, sosyal duygusal öğrenme, ebeveyn ve arkadaş ilişkileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla, Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN danışmanlığında hazırlanan bir yüksek lisans tezidir. Bu sebeple ilgili konu kapsamında sizlerin görüşlerinin elde edilmesi araştırma için büyük bir önem arz etmektedir. Bu bağlamda size bir anket formu uygulanacak olup, anketten elde edilen tüm veriler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Veriler bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Bununla birlikte, istediğiniz zaman anketi doldurmayı bırakma ve çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu bilgileri okuduktan sonra, bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanız dâhilinde, benim size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyorum. Çalışmaya katılımınız ile ilgili onay vermeden önce veya onay verdikten sonra sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz. İstedığınız takdirde araştırma sonucu hakkında bilgi almak için de irtibat numaramdan bana ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederim.

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”/..... /2023

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası
Semih EREZ
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih
Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

EK-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli)

Sayın Veli,

Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırma için, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. Araştırma, lise öğrencilerinde dijital bağımlılık, benlik algısı, sosyal duygusal öğrenme, ebeveyn ve arkadaş ilişkileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla, Dr. Öğr. Üyesi Murat AĞIRKAN danışmanlığında hazırlanan bir yüksek lisans tezidir. Bu sebeple ilgili konu kapsamında öğrenci görüşlerinin elde edilmesi araştırma için büyük bir önem arz etmektedir. Velisi olduğunuz öğrencinize bir anket formu uygulanacak olup, elde edilen tüm veriler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Veriler bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Çocuğunuz istediği zaman anketi doldurmayı bırakabilir ve çalışmadan ayrılabilir. Bu bilgileri okuduktan sonra, velisi olduğunuz öğrencinin bu araştırmaya gönüllü olarak katılmasını ve araştırma dâhilinde benim size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyorum. Çocuğunuzun çalışmaya katılması ile ilgili onay vermeden önce veya onay verdikten sonra sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz. İstedığınız takdirde araştırma sonucu hakkında bilgi almak için de irtibat numaramdan bana ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederim.

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Çocuğumun araştırmaya gönüllü olarak katıldığını, istediği zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini ve kendi isteğine bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini biliyorum. Çocuğumun söz konusu araştırmaya, gönüllülük çerçevesinde kendi rızasıyla katılmasına onay veriyorum.”/..... /2023

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası Semih EREZ
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih
Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Sizden beklenen aşağıda yer alan ifadeleri okumanız ve o ifadeye yer alan durumlardan kendinize en uygun olanı (X) şeklinde işaretlemenizdir. Anket sonuçları Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde yapılan bir yüksek lisans tez çalışması için kullanılacaktır. Araştırmada kimlik bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Semih EREZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

RPD Bilim Dalı YL

1. **Cinsiyetiniz** : Kız() Erkek ()
2. **Sınıfınız** : 9() 10 () 11 () 12 ()
3. **Geçen dönemdeki akademik başarı ortalamanız** (100 üzerinden):
4. **Bu yılki devamsızlık gün sayınız** (Özürsüz):
5. **Okulda disiplin cezası aldınız mı?** : Aldım () Almadım ()
6. **Kiminle yaşıyorsunuz?**
Annem ve babamla () Annem ya da babamdan birinin yanında ()
Akrabalarımın birinin yanında () Diğer (Belirtiniz).....
7. **Annenizin eğitim durumu:**
Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Lisans () Lisansüstü ()
8. **Babanızın eğitim durumu:**
Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Lisans () Lisansüstü ()
9. **Siz dahil kaç kardeşsiniz?**
10. **Siz kaçınıcı çocuksunuz?**

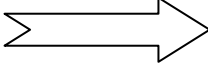
EK-6. Dijital Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeleri

	1	2	3	4	5
1.Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek isterim.					
2. Oyunda başarılı olmayı çok önemserim					
8. Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarım ile daha az vakit geçiriyorum.					
14. Arkadaşlarımla sosyal medya üzerinden iletişime geçerim.					
20. Gün içerisinde mutlaka birkaç saat telefonumdan ya da müzik çalarımın bir şeyler dinlerim.					
27. Teknolojik araçlarla fazla vakit geçirdiğim için ödevlerimi aksatırım.					

EK-7. Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği Örnek Maddeleri

Maddeler	Hiç doğru değil	Doğru değil	Kısmen doğru	Doğru	Tamamen doğru
1. Duygusal değişimlerimi fark ederek o an duygularımın bana ne hissettirdiğini anlarım					
2. Farklılıklarımızın bizleri değerli kıldığına inanırım					
3.					
4.					
5.					
6. Bir işe başlamadan önce o işi bitirip bitiremeyeceğimi düşünürüm					
7.					
8. Zor bir durumla karşılaştığımda üstesinden gelmeye çalışırım					
9.					
10.					
11.					
12. Öğretici olan her yeniliğe dikkat ederim					
13.					
14.					
15. İşini çok iyi yapan biri hemen dikkatimi çeker					
16.					
17.					
18.					
19. Belirlediğim hedeflerime ulaşmak için adım adım ilerlerim					
20.					
21.					
22.					
23. Çok zorlandığımda çekinmeden başkalarından yardım isterim					

EK-8. Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği Örnek Maddeleri

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.											
1		2		3		4		5		6	
Tamamen katılmıyorum										Tamamen katılıyorum	
1	Arkadaşlarımın verdiği her bilgiye inanırım.										
2											
3											
4											
5											
6											
7	Bir arkadaşım okulda problemle karşılaşursa bu durumu hemen arkadaşlarıma bildiririm.										
8											
9											
10											
11											
12											
13	Arkadaşlarımın geçmiş yaşantılarını bilirim.										
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20	Arkadaşlarım ödevlerimi tamamlamakta zorlandığımda bana her zaman yardımcı olur.										
21	Arkadaşlarım problemlerimi çözmemde bana yardımcı olur.										

EK-9. Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği Örnek Maddeleri

SIRA NO	MADDELER	ÇOK YANLIŞ	YANLIŞ	KARARSIZIM	DOĞRU	ÇOK DOĞRU
1	Kendimi seviyorum.					
2	Yaşıtlarımın çoğundan daha etkileyici bir vücuda sahibim.					
3						
4						
5						
6						
7	Tanıdığım akranlarımın çoğundan daha yakışıklıyım/güzelim.					
8						
9						
10						
11						
12						
13	Öğretmenlerim benim çalışkan bir öğrenci olduğumu düşünür.					
14						
15						
16						
17						
18						
19	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim birçok arkadaşım var.					
20						
21						
22						
23						
24						
25	Mutlu bir aile hayatım var.					

EK-10. Ergen-Ebeveyn İlişkileri Ölçeği Örnek Maddeleri

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Ebeveynlerim tarafından sevildiğimi hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.						
3.						
4.						
5.						
6.	Mümkün olduğunca ebeveynlerimle vakit geçirmeyi tercih etmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.	Ebeveynlerimle her konuyu rahatlıkla konuşurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.	Ebeveynlerimden farklı olan düşüncelerimi onlara rahatlıkla söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.	İhtiyacım olduğunda ebeveynlerimi yanımda bulamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.						
26.						
27.	Ebeveynlerim bir haksızlığa uğradığımda yanımda olurlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Semih EREZ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	İnönü Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1. 2.	