

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE
KENDİLERİNİ DEĞERSİZ HİSSETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİM UYLAS

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ZEYNEP DEMİRTAŞ

HAZİRAN 2024

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE
KENDİLERİNİ DEĞERSİZ HİSSETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİM UYLAS

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ZEYNEP DEMİRTAŞ

HAZİRAN 2024

BİLDİRİM

“Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Kendilerini Değersiz Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmamı yüksek lisans tezi olarak hazırladığımı ve bu çalışmanın öneri aşamasından başlayarak sonuçlandırıldığı aşamaya kadar geçen bütün süreçlerde bilimsel etik kurallarına uyduğumu ve Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun bir şekilde hazırladığımı, tez yazım aşamasında doğrudan ya da dolaylı olarak yaptığım alıntılara kaynak gösterdiğimi ve bütün kaynakları tezin kaynakça kısmında açıkça belirttiğimi beyan ederim.

.../06/2024

Selim UYLAS

İTHAF



Değerli eşim ve

Biricik oğlum Çınar'a...

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlaması amaçlanarak, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tez çalışmama başladığım andan itibaren destek ve yardımlarıyla her zaman yanımda olan çok kıymetli danışmanım Sayın Doç. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ'a şükran ve teşekkürlerimi sunarım. Yine yüksek lisans sürecimin tamamında yanımda olup desteklerini esirgemeyen ve bu sürece oldukça fazla katkısı olan çok değerli hocalarım ve sevgili dostlarım Sayın Doç. Dr. Serhat ARSLAN ve Doç. Dr. Nihan ARSLAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Her daim yanımda olup varlığı ile bana güç ve ilham veren, yüksek lisans eğitimim süresince akademik bilgisiyle bana hep destek olan çok değerli eşim Dr. Sümeyra Dilek UYLAS'a, varlığı ile hayatımızı güzelleştiren canım oğlum Çınar UYLAS'a sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans tezimin tamamlanmasında katkıda bulunan, tüm arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Selim UYLAS

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE KENDİNİ DEĞERSİZ HİSSETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Selim UYLAS, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ

Sakarya Üniversitesi, 2024.

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeylerini farklı değişkenlere (anne baba genel tutumu, sınıf, cinsiyet, aile geliri düzeyi) göre belirlemek, dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel yöntemlerden biri olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırma evrenini 2022-2023 eğitim öğretim senesinde Çanakkale, Sakarya ve Konya illerinde kamuya ait okullarda öğrenimlerini sürdüren lise öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenden tesadüfi seçilen gönüllü 472 lise öğrencisi ise örnekleme oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu” ile “Ergenlerde Dijital Bağımlılık” ve “Değersizlik” ölçekleri uygulanmıştır. Veriler analiz edilirken SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeylerinin analizinde gerekli istatistiksel yöntemin seçilmesi için normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizi için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeylerinin cinsiyete, aile geliri düzeyine ve anne-baba genel tutumuna göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiş, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, Kendini değersiz hissetme, Öğrenci.

ABSTRACT
INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SCHOOL
STUDENTS' LEVELS OF DIGITAL ADDICTION AND ANTI-MATTERING

Selim UYLAS, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ

Sakarya University, 2024.

In this research, it was aimed to determine the digital addiction and Anti-mattering levels of high school students according to different variables (general attitude of parents, class, gender, family income level) and to examine the relationship between digital addiction and Anti-mattering levels. The relational survey model, one of the quantitative methods, was used in the research. The research population consists of high school students who continue their education in public schools in the provinces of Çanakkale, Sakarya and Konya in the 2022-2023 academic year. 472 volunteer high school students randomly selected from the universe constitute the sample. "Personal Information Form" and "Digital Addiction in Adolescents" and "Anti-mattering" scales were applied to the students participating in the research. SPSS 26.0 package program was used when analyzing the data. Normality test was applied to select the necessary statistical method in the analysis of high school students' levels of digital addiction and Anti-mattering. Parametric tests were used to analyze the data determined to be normally distributed. According to the results of the research, it was determined that there was a positive and moderately significant relationship between high school students' digital addiction and Anti-mattering levels. It was determined that there were significant differences between the high school students' levels of digital addiction and Anti-mattering according to gender, family income level and general attitude of parents, and it was concluded that there was no significant difference according to grade level.

Keywords: Digital Addiction, Anti-Mattering, Student.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	iii
İTHAF	iii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amaç ve önemi.....	1
1.3. Problem cümlesi	4
1.4. Alt problemler	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Dijital Bağımlılık.....	6
2.1.1. Dijitalleşme	8
2.1.2. Dijital medya okur yazarlığı	10
2.1.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo).....	11
2.1.4. Dijital obezite.....	12
2.2. Kendini Değersiz Hissetme (Anti-mattering)	12
2.3. İlgili araştırmalar.....	15
2.3.1. Dijital bağımlılığa yönelik yapılan araştırmalar	15
2.3.2. Kendini değersiz hissetmeye (Anti-mattering) yönelik yapılan araştırmalar	17
BÖLÜM III.....	19
YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın yöntemi	19

3.2. Araştırmanın evren ve örnekleme	19
3.3. Veri toplama araçları	20
3.3.1. Kişisel bilgi formu	21
3.3.2. Ergenlerde Dijital bağımlılık ölçeği	21
3.3.3. Değersizlik (Anti-mattering) ölçeği	24
3.4. Veri toplama süreci	26
3.5. Verilerin analizi	27
BÖLÜM IV	29
BULGULAR	29
4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular	29
4.2. Alt problemlere ilişkin bulgular	30
4.2.1. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin bulgular.	30
4.2.2. “Lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin bulgular.	33
4.2.3. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ile kendini değersiz hissetme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.	34
4.2.4. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.	35
4.2.5. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri aile geliri düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.	35
4.2.6. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.	36
BÖLÜM V	38
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	38
5.1. Problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	38
5.2. Alt problemlere ilişkin sonuç ve tartışma	39
5.2.1. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma	39
5.2.2. “Lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma.	39
5.2.3. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma.	39

5.2.4. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma.	40
5.2.5. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri aile geliri düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma.	41
5.2.6. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri anne baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuç ve tartışma.	41
5.3. Öneriler	42
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	42
5.3.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	42
KAYNAKLAR	43
EKLER	50
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	51
Ek 2. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ)	51
Ek 3. Değersizlik Ölçeği (DÖ).....	52
Ek 4. Etik Onay Belgesi	53
Ek 5. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzinleri.....	55
Ek 6. Değersizlik Ölçeği Kullanım İzinleri	56

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemdedeki Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	20
Tablo 2. 7’li Likert Ölçeği Aritmetik Ortalama Değerlendirme Aralıkları.....	22
Tablo 3. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	24
Tablo 4. 5’li Likert Ölçeği Aritmetik Ortalama Değerlendirme Aralıkları.....	25
Tablo 5. Değersizlik Ölçeği’nin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	25
Tablo 6. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Değersizlik Ölçeği Normallik Testi Değerleri.....	27
Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Kendini Değersiz Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Katsayı Değerleri.....	29
Tablo 8. Dijital Bağımlılık Ölçeği Maddelerine Ait Frekans ve Yüzdelik Analizler.....	31
Tablo 9. Dijital Bağımlılık Ölçeğine Ait Betimsel Analizler.....	33
Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerine İlişkin Analizler.....	33
Tablo 11. Dijital Bağımlılık ve Değersizlik Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi.....	34
Tablo 12. Lise öğrencilerinin Dijital bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi.....	35
Tablo 13. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Aile Geliri Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA testi	36
Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Genel Tutumu Değişkenine Göre ANOVA testi.....	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Dijital Bağımlılık Ölçeği için Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları.....	23
Şekil 2. Değersizlik Ölçeği doğrulayıcı faktör analiz sonuçları.....	26



KISALTMALAR

BİT	: Bilgi ve İletişim Teknolojileri
DB	: Dijital Bağımlılık
DÖ	: Değersizlik Ölçeği
EDBÖ	: Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği
KDH	: Kendini Değersiz hissetme
OECD	: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü
PDR	: Psikolojik Destek ve Rehabilitasyon
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu kısımda çalışmanın amaç ve problem durumundan, alt amaçlarından, çalışma varsayımları, çalışmanın öneminden, çalışmanın sınırlılıklarından ayrıca çalışmada üzerinde durulan kavramlarla ilgili tanımlardan bahsedilmiştir.

1.1. Problem durumu

Dijital dünyanın kolaylıklarından faydalanan bireyler artık sosyalleşmelerini dahi dijital uygulamalar üzerinden yaşamaktadırlar. Fakat bireyler sosyalleşmenin ve birçok arkadaşla ulaşmanın bu denli kolay olduğu alanda dahi kendilerini yalnız ve değersiz hissedebilmektedirler. OECD ülkelerinde okul haricinde internet ile geçirilen ortalama sürenin 2012 ile 2018 arasında haftada yaklaşık 9 saat civarı arttığını göstermektedir (OECD, 2019). Çoğu birey interneti olumsuz sonuçlar olmadan kullanır ve kullanımdan fayda sağlar. Ancak bazıları için kullanım, yaşamlarında sorunlara neden olduğunda kötüye kullanım haline gelir. Kötüye kullanıma çoğunlukla suçluluk, istek ve çevrimiçi zamanı saklama veya azaltma girişimleri eşlik eder. İnternetin kötü bir şekilde kullanımını sağlayanlar, kendilerini kötü, kaygılı veya yalnız olduklarını hissettiklerinde içinde bulundukları psikolojik durumları değiştirmek için genellikle internete başvururlar (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Ergenler arasında, özellikle bağlamsal olarak okulla ilgili ruh sağlığının, daha sonra depresif semptomlara dönüşebilecek aşırı internet kullanımından etkilendiğini göstermektedir (Salmela-Aro vd., 2017). Bu araştırmadaki temel problem ergenlerin yaşamlarının önemli bir parçası olan dijitalleşen yaşama ne denli bağlı olduklarını ve bir başka sorun olan kendilerini ne kadar değersiz hissettiklerini tespit edebilmek ve aralarındaki bir ilişkinin varlıksal durumunu saptamaktır.

İnsanlar, birinin kendilerini önemli hissettirmesinin nasıl hissettirdiğini bilirler, aynı zamanda insanların kendilerini küçük, önemsiz, umursamaz ve hatta belki de görünmez hissettirmesinin nasıl hissettirdiğini bilirler. Pek çok insan için, başkalarını

önemsememe duygusu baskındır ve kronik ve yaygın bir duygu ve algıdır. Bireyin başkaları tarafından önemsenmediğini hissetme duygusuna "Kendini değersiz hissetme (anti-mattering)" terimiyle atıfta bulunmaktadır (Flett vd., 2022). İnsanlar değersiz olduklarını algıladıklarında ve başkalarından bir ilgi ve sevgi duygusu uyandırmadıklarında, bu mesajları muhtemelen içselleştirecekler ve önemli olmamalarını kusurlu bir benliğe atfedeceklerdir (Flett, 2018). Kendini değersiz hissetme (Anti-mattering) kavramı yeni bir kavram sayılabileceği için alanyazında yer alan yurtdışı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, araştırılan kaynaklar çerçevesinde yurtiçinde ise herhangi bir çalışmanın yapılmadığı tespit edilmiştir. Ergenlerde dijital bağımlılık kavramına her ne kadar alanyazında yurt içi ve yurt dışı kaynaklarda karşılaşılmış olsa da bu iki kavram arasındaki ilişki durumu daha öncesinde herhangi bir çalışma ile incelenmemiştir. Bu iki kavramın incelenmesi ve aralarındaki ilişki düzeylerinin değerlendirilmesi, mevcut literatüre önemli bir katkı olarak görülmektedir. Ergenlerdeki dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olmasının altında yatan nedenlerden biri bireyin kendini değersiz hissetmesinden kaynaklı olabileceği için bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi alana katkı sağlaması adına önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, araştırma problemi aşağıdaki şekilde belirlenmiştir: "Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendilerini değersiz hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? ".

1.2.Araştırmanın amaç ve önemi

Araştırmada, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeylerini farklı değişkenlere (sınıf, anne baba genel tutumu, cinsiyet, aile geliri düzeyi) göre belirlemek, dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda değersizlik (Anti-mattering) kavramına yurtdışı çalışmalarda çok az rastlanılmış, bazı yurtiçi çalışmaların da içinde birkaç cümle ile değinildiği görülmüştür. Bu araştırma için incelenen kaynaklarda değersizlik (Anti-mattering) kavramıyla ilgili ulusal alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır ve bu bağlamda alana katkı sağlaması açısından bu çalışma önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımında bireyin sosyal ve ruhsal bakımdan iyi olmasının beden iyi olması kadar gerekli olması gerektiği vurgulanmaktadır (DSÖ, 2023). Benlik saygısının etkilendiği faktörlerden biri

bireyin kendini değerli hissetmesidir (Özkan, 1994). Etherson vd. (2022) ve Flett (2018) yaptıkları çalışmalar ile değersizlik duygusunun depresif semptomların öncülü olduğunu desteklemişlerdir. Bu nedenle kendini değersiz hissetme kavramının incelenmesi ve özellikle kişiliklerini oluşturma aşamasında olan lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeylerinin incelenmesinin birçok alana katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Benlik saygısı düşük düzeyde olan bireylerin yüksek kaygı düzeylerinin olduğu, yüksek düzeyde depresyon belirtileri taşıdıkları belirtilmektedir (Tözün, 2010). Fark edildiğini ve başkaları için önemli olduğunu hissetmek, intiharı önleme açısından çok önemlidir (Drabenstott, 2019). Drabenstott'un (2019) bu savından yola çıkılarak bu önerme farklı bir şekilde ele alındığında kendini değersiz hissetmek ve başkaları için önemsiz olduğunu hissetmek intihara sebebiyet verebilir denilebilir. Bu bağlamda kendini değersiz hissetme kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda (Drabenstott, 2019; Flett, 2018; Flett vd., 2022; Etherson vd., 2022; Kuller ve Björgvinsson, 2010) konunun ne derecede önemli olduğu ayrıca bu tarz araştırmaların gerekliliği vurgulanmıştır. Bu araştırmanın bir diğer önemli kavramı dijital bağımlılık ise dijitalleşen dünyanın önemli problemlerinden bir tanesidir. Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) raporları, OECD ülkelerinde okul haricinde internet ile geçirilen ortalama sürenin 2012 ile 2018 arasında haftada yaklaşık 9 saat civarı arttığını göstermektedir (OECD, 2019). Burada tanımlanan sorunun temeli zaman değildir. Sağlıklı ve sağlıklı, aşırı, patolojik, bağımlılık vb. bilgisayar kullanımı arasındaki çizgi, bir kişinin bilgisayar kullanımı nedeniyle ilişkilerden uzaklaşmaya başladığı, iş veya yaşamın diğer önemli alanlarının zarar gördüğü ve bilgisayar etkinliklerinin diğer etkinliklerin önünde her şeyi kapsayan hale geldiği noktadır (Hasartm"angusöltuvuse Nöustamiskeskus, 2023). Dijital bağımlılık, bireyin önemli işler yapmasını engelleyecek ölçüde dijital cihazları kullanmaya yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç duyması olarak kavramsallaştırılmıştır (Time to Log Off, 2023). Bu alanda yapılan birçok yurtiçi (Arslan, 2019; Ektiricioğlu vd., 2020; Göldağ, 2018; Soyöz-Semerci ve Balcı, 2020) ve yurtdışı (Seema vd., 2022) çalışma lise öğrencilerinin dijital bağımlılığı üzerine önemle vurgu yapmaktadır. Bu araştırma lise öğrencilerinin yer aldığı bir örneklem ile dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu bağlamda bu araştırma sonuçları, eğitimcilerin ve velilerin gençleri bu potansiyel riskler

hakkında bilgilendirip destek vermelerine yönelik yapılacak çalışmalara katkıda bulunabilir.

1.3. Problem cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi: “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendilerini değersiz hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir.

1.4. Alt problemler

Bu araştırmada ana probleme yönelik aşağıda sıralanan alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık (DB) düzeyleri nedir?
2. Lise öğrencilerinin Kendini Değersiz Hissetme (KDH) düzeyleri nedir?
3. Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

Araştırmanın veri toplama sürecinde lise öğrencilerinin ölçme araçlarında bulunan soruları samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2023 yılı Şubat-Mart-Nisan aylarında Sakarya, Çanakkale ve Konya illerinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki kamu liselerinde öğrenimlerini sürdüren öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, kavramlar ile ilgili taranan ve yararlanılan kaynaklar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

- *Dijital Bağımlılık*: Dijital bağımlılık, dijital cihazların, dijital teknolojilerin ve dijital platformların, yani internet, video oyunu, çevrimiçi platformlar, mobil cihazlar, dijital araçlar ve sosyal ağ platformlarının takıntılı düzeyde kullanımını kapsayan bir dürtü kontrol bozukluğudur (Singh ve Singh, 2019).
- *Kendini Değersiz Hissetme*: Bireyin kendini başkaları için önemli olmadığını hissetmesi ve başkaları için görünmez olma duygusudur (Flett vd., 2022).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, çalışmada kuramsal çerçeve doğrultusunda dijital bağımlılık ve değersizlik kavramları açıklanarak bu kavramların birbirleriyle olan ilişkisinden bahsedilmiştir.

2.1. Dijital Bağımlılık

Teknolojiye giderek daha kolay erişim sağlanması, hayatın her alanında yadsınamaz etkiler oluşturmaktadır. Önümüzdeki 2 yıl içinde internette dolaşan bilgi miktarının, insanlık tarihi boyunca biriken tüm bilgilerden daha fazla olacağını öne sürülmüştür. Bu bilgi çığının bir dizi bilişsel sonuçlarının olması şaşırtıcı değildir (Young ve Abreu, 2017). İnternetin hızlı gelişmesine, toplum ve kullanıcılardaki olumlu ve olumsuz etkilerine ilişkin sorunlar eşlik etmektedir. Endişelerden biri, internet kullanımı aşırı hale gelen, kontrolden çıkan ve hayatlarını ciddi şekilde alt üst eden 'İnternet bağımlıları' ile ilgilidir (Rheingold, 1993). Çoğu birey interneti olumsuz sonuçlar olmadan kullanır ve kullanımdan fayda sağlar. Ancak bazıları için kullanım, yaşamlarında sorunlara neden olduğunda kötüye kullanım haline gelir. Kötüye kullanma çoğunlukla suçluluk, çevrimiçi bulunulan zamanı gizleme, istek veya azaltma girişimleri birliktelik eder. İnternetin kötü bir şekilde kullanımını sağlayanlar, kendilerini kötü, kaygılı veya yalnız olduklarını hissettiklerinde içinde bulundukları psikolojik durumları değiştirmek için genellikle internete başvururlar (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

- Bir trende, arkadaşlarıyla bir kafe de ya da televizyon izlerken telefona sürekli bakmamayı imkânsız buluyor musunuz?
- Belirli bir amacı olmasa bile telefonunuzun kilidini açmaktan bir tür rahatlık alıyor musunuz?
- Her gün online oyunlara çok vakit ayırıyor musunuz?

- Sosyal medya hesaplarınızı sıklıkla kontrol etmezseniz bir şeyleri kaçırmış olabileme ihtimaliniz sizi üzüyor ya da rahatsız ediyor mu?

Yukarıdaki maddelerin hepsi dijital bağımlılığın belirtileridir (Carr ve Dicey, 2019). Dijital bağımlılık, dijital cihazların, dijital teknolojilerin ve dijital platformların, yani internet, video oyunu, çevrimiçi platformlar, mobil cihazlar, dijital araçlar ve sosyal ağ platformlarının takıntılı bir şekilde kullanılmasını kapsayan bir dürtü kontrol bozukluğudur (Alborai, 2018; Sign ve Sing, 2019). Dijital cihazlar yanlış kullanıldığında bireylerin onları kontrol etmesi gerekirken onlar bireyleri kontrol eder. Herhangi bir iş yaparken bazı uyarıcı sesler çıkararak bireyleri rahatsız eder ve onların dikkatini farklı yönlere çekerler. Sonrasında yavaş yavaş bireyleri tuzaklarına düşürüp bireylerin ne zaman ne yapmalarını istiyorlarsa onu yapar hale getirirler. Her şey beynin kimyasıyla ilgilidir. Bu durumda olan bireyler kontrolü geri kazanmak için ne denli çabalarsa çabalasın işe yaramaz hale gelmektedir (Carr ve Dicey, 2019). Günümüzde dijital bağımlılık, toplumları ve bireyleri giderek daha derinden etki eden bir kuvvet şeklinde ortaya çıkmaktadır. Dijital bağımlılık, hayatı her anlamda etkileyen ve bireyleri yalnızlaştıran bir kavram olarak değerlendirilebilir (Yücel vd., 2022). Dijital bağımlılık, bireyin önemli şeyler yapmasını engelleyecek ölçüde dijital cihazları kullanmaya yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç duyması olarak kavramsallaştırılmıştır (Time to Log Off, 2023). İnternet ve diğer dijital araçlar, gençler ve çocuklar arasında teknolojik gelişmeler vasıtasıyla daha yaygın hale geldi (Aydoğdu, 2018). PISA sonuçları, OECD ülkelerinde okul haricinde internette harcanan ortalama vaktin 2012 ile 2018 arasında haftada yaklaşık 9 saat civarı arttığını göstermektedir (OECD, 2019). Teknoloji geliştikçe, gençlerin dijital cihazlara bağımlılığını mümkün olduğunca geniş bir şekilde kavramsallaştırmak, değerlendirmek ve incelemek önemli hale gelmektedir ve yalnızca internet bağımlılığı, belirli bir cihaz veya içerik bağımlılığı ile sınırlandırılmamalıdır. Dijital bağımlılık; internet, bilgisayar, oyun, akıllı telefon, sosyal ağ bağımlılıkları ve sosyal medya benzeri bağımlılıkları kapsayan geniş bir kavramdır (Kesici ve Tunç, 2018). Dijital bir toplumda, dijital bağımlılığı veya dijital teknolojinin gençler tarafından aşırı kullanımı, kavramsallaştırması ve ölçmesi zor bir sorundur. Dijital cihazların aşırı kullanımının norm haline geldiği bir toplumda, dijital cihazları kullanarak geçirilen zaman, bağımlılığın tek kriteri olamaz (Seema vd., 2022). Her ne kadar “süre” internet bağımlılığı için doğrudan bir tespit ölçütü değilse de, bağımlılar

genellikle çevrimiçi kullanımları konusunda aşırıdır, haftalık 40 ve 80 saat civarında süre harcarlar ve oturum 20 saate kadar sürebilir (Young, 2004). Burada tanımlanan sorunun temeli zaman değildir. Sağlıklı ve sağlıksız, aşırı, patolojik, bağımlılık vb. bilgisayar kullanımı arasındaki çizgi, bir kişinin bilgisayar kullanımı nedeniyle ilişkilerden uzaklaşmaya başladığı, iş veya yaşamın diğer önemli alanlarının zarar gördüğü ve bilgisayar etkinliklerinin diğer etkinliklerin önünde her şeyi kapsayan hale geldiği noktadır (Hasartm"angusöltuvuse Nöustamiskeskus, 2023). Ergenler giderek daha uzun ve sürekli olarak çevrimiçi kalıyor çünkü sanal dünyaya ait olan her şeyi ayak uydurmak istiyorlar. Her zaman tetiktedirler, Facebook sayfalarında, Instagram'da, bloglarında ve benzerlerinde görünen (beklenen ve beklenmeyen) her haberi büyük bir memnuniyetle karşılarlar ve genellikle çevrimiçi yaşam durumlarına gerçek yaşam deneyimlerinden daha fazla duygusal boyut katarlar (Kimberly ve Abreu, 2017). Aşırı internet kullanımı daha sonra okul tükenmişliğine, okul tükenmişliği ise daha sonra aşırı internet kullanımına yol açmaktadır. Ergenler arasında, özellikle bağlamsal olarak okulla ilgili ruh sağlığının, daha sonra depresif semptomlara dönüşebilecek aşırı internet kullanımından etkilendiğini göstermektedir (Salmela-Aro vd., 2017). Ebeveynlerden ve ders çalışmaktan kaynaklanan tükenmişlik, internetin problemli kullanım göstergelerinin en yaygın yordayıcıları olarak ortaya çıkmıştır (Tomaszek, K., ve Muchacka-Cymerman, 2020). Yüksek derecede internet bağımlılığı bildiren ergenler, normal bir sosyal statüyü sürdüremeyenlerdir. Bu ergenler okulu bırakmış, okuldan uzaklaştırılmış öğrenciler veya işsiz ve zaman geçirmek veya iyi hissetmek için aşırı internet kullanmaktadır. Bu nedenle, okulu bırakanların zamanlarını boşa harcamalarına izin vermek yerine, önleme prosedürleri, düzenlemeleri veya tedavileri bu yüksek risk grubunu hedef almalıdır (Jiang vd., 2020).

2.1.1. Dijitalleşme:

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte alış-veriştin fatura ödemelerine, online derslerden iş görüşmelerine, hastane randevularından uçak bileti almaya kadar birçok günlük iş dijital cihazlarla kolayca halledebilmektedir. Dijital cihazlar arasında çok sayıda araç sayabilir- bilgisayar, telefon, tablet, TV, oyun konsolları, yapay zekâ, sanal gerçeklik gözlüğü ve eldivenler... Daha da ileri gidildiğinde akıllı arabalar ve evler de

sayabilir ama daha spesifik olunduğunda tek bir dijital cihaz içindeki farklı sosyal ağların uygulamaları da sayabilir (Hasartmˆangusöltuvuse Nöustamiskeskus, 2023). Dijital dönüşüm günümüzde güncel bir kavram olmasına rağmen; dijital ürünler, hizmetler ve platformların arkasındaki kavramlar 1990'larda ve 2000'lerde çoktan yerleşmiştir (Auriga, 2023). Örneğin, perakende sektöründe kitle iletişim araçları reklamcılığı 1990 ve 2000'li senelerde kampanyalar, müşterilere ulaşmak amacıyla önemli dijital araçlar olarak görülüyordu, ancak satın alma işlemleri hâlâ fiziksel mağazalardan ve çoğunlukla nakit olarak yapılıyordu. 2000 yılından 2015 yılına değin popülerleşen sosyal medya platformları ve akıllı cihazlar müşterilerin işletmeler ile iletişim yöntemlerinde, çok kanallı kullanılabilirlik ve müşterilerin yanıt süreleri ile alakalı beklentilerinde büyük bir değişikliğe yol açtı (Schallmo vd., 2018). Son yirmi yılda dijitalleşme, dünyanın hemen hemen her unsurunu büyük ölçüde değiştirdi. İnternet erişiminin yaygınlaşması neredeyse tüm uluslarda yaygınlaşmış durumda, bu da akıllı telefon kullanımında ve çevrimiçi etkileşimde derin bir artışa neden olmuştur. Sonuç olarak, bu paradigma değişikliği insan etkileşiminin, profesyonel faaliyetlerin ve eğitim metodlarının temel dinamiklerini kökten değiştirmiştir (Schelenz ve Schopp, 2018; Parviainen vd., 2017; Sausen, 2020). Hayatımız ve dünyamız için bu denli etkin bir kavram olan dijitalleşme, bir iş modelini değişimini sağlamak ve yeni değerler ve gelirler temin etmek için dijital teknolojilerin kullanılmasıdır, kısaca dijitalleşen işletmelere geçilmesinin sürecidir (Gartner, 2023). Kreiss ve Brennen (2014)'e göre dijitalleşme, "bir kuruluş, endüstri, ülke vb. tarafından dijital veya bilgisayar teknolojisinin benimsenmesi veya kullanımının artması" anlamına gelir. Bir başka deyişle dijitalleşme belirli bir işin, eşyanın ya da hizmetin dijital hale getirilerek ya da dijital bir ortamda sunulması ya da dijital olanaklarla başka bir iş tarzının oluşturulmasıdır. Dijital teknolojilerin iş yaşamı ve günlük yaşamla bütünleşmesi ile iş süreçlerinin ve hayatı yaşayış biçimlerinin güncellenmesi ve tekrardan yaratılmasıdır. Kısacası, yenilenmiş ve teknoloji destekli bir hayat tarzı oluşturma amacındadır. Bu da analog verilerin bilgisayarların işleyebileceği dijital bir veriye dönüşümü ile sağlanır. Sayısallaştırılan veriler arşivlemeyi, kolay erişebilirliği ve paylaşımı daha mümkün kılar (Elektrikinfo, 2019). Bir başka deyişle insanlığın ilerlemesini, gelişmesini sağlayacak, pek çok soruna çözüm üretecek ve uygarlığımızın olmazsa olmaz çok önemli bir teknolojisidir (Aksu, 2019). Bu dijital dünya hayatımızda yeni bir kültür

oluşturmaktadır. Bilgiyi daha hızlı erişilebilir, daha kolay işlenebilir ve daha hızlı uyarlanabilir hale getirdiği için, uygulamalarında son derece kültürel (Lavender, 2010). Çevrim içi etkileşim ve katılım kültürü ile açılan fırsatlar büyük önem arz etmekte hatta çevrim dışı bir ortamın izin verdiğinden daha az kısıtlı veya sansürlü bir alanda fikir alışverişinde bulunmaya ve fikir geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Lenze, 2015). Www (World wide web) herkese aynı hizmetleri sağlayan kapsayıcı bir yerdir (Sausen, 2020). Dijitalleşmenin daha öncesinde hiç olmadığı kadar hızlı olduğu dönemlerden biri Covid-19 pandemisi (Dingel ve Nieman, 2020). 2020 yılı pandemi süreci birçok alanda etkisini gösterse de en dikkat çekici etkilerinden bir tanesi de dijitalleşmeyi ciddi boyutlarda artırmasıdır (Tahiroğlu, 2021). Dijitalleşme tarih olarak uzun yıllara dayansa da, bu dönemdeki zorunlu dijitalleşme şaşırtıcı boyutlarda hızlı gerçekleşmiştir. Covid-19 virüsünü büyük güçlerin dijital bir dünya devleti kurabilmek için laboratuvarlarda ürettiğini savunan bazı komplo teorisyenleri bile bulunmaktadır (Bozkurt, 2020).

2.1.2. Dijital medya okuryazarlığı

Uygarlık tarihi süresince çeşitli becerilere sahip oluşu ifade eden okuryazarlık olgusu, Kızılderililerin duman okumasından, dokumacıların halı desenlerini yorumlayabilmesine ve harfleri bilmekten günümüzde geleneksel ve modern iletişim teknolojilerine kadar geniş bir boyutta insan yaşamını anlamlandıran en önemli husus olmuştur. Okuryazarlık kavramı her ne kadar yazının icadından daha eski bir zamana dayansa da günümüzde iletişim araçlarıyla özdeşleşen bir hal almıştır. İletişim araçlarının ilerlemesi ile aynı doğrultuda gelişimi gerçekleşen okuryazarlık kavramı iletişim araçlarının değişimleri, dönüşümleri, yenilenmeleri ve çeşitlenmeleri doğrultusunda güncellenmektedir (Özcan, 2017). Bu yüzyıl değişim ve büyüme yüzyılı oldu ve medya ve iletişim en hızlı gelişenler içerisinde bulundu. Geçtiğimiz asrın başında tiyatro, telgraf ve gazete bizi eğlendirdi ve bilgilendirdi. 1930'larda sinema, popüler eğlence olarak tiyatronun yerini aldı ve telefonlar birincil iletişim hatları olarak telgrafların yerini aldı. 1950'lerde TV, filmlerin ve daha sonra gazetelerin yerini aldı. Şimdi ise web teknolojileri, bilgilendirilmemizi ve eğlenmemizi sağlayan başlıca araçlar olarak TV, telefon ve gazetelerin yerini alıyor (Gilster, 1997). Dijital medya

okuryazarlığı çevrimiçi toplulukta yetkin medya tüketicisi, üreticisi ve medya yaratıcısı olarak iletişim kurmak ve sivil hayata katılmak için çevrimiçi olarak veya mevcut yazılım ve donanımlarla oluşturulan bilgi türlerini ve yollarını kavrama, erişme, tahlil etme ve ölçme becerisi olarak tanımlanabilir (Chilsen, 2015). Dijital okuryazarlık, yaşamın birçok kısmında dijital teknolojilerle ilişki kurarken eleştirel, yaratıcı, anlayışlı ve güvenli uygulamalara imkân sunan beceri, bilgi ve anlayıştır. Bazıları dijital okuryazarlığı basitçe bilgisayarı etkili biçimde kullanabilmek şeklinde işlevsel becerileriyle ilişkilendirir. Fakat dijital okuryazarlık, bir bilgisayar sahibi olmaktan veya onu kullanabilmekten daha fazlasıdır. Güvende kalıp, etkili bir şekilde iletişim sağlayıp ve işbirliği yapmakla alakalıdır. Sosyal ve kültürel farkındalık ve anlayışla ilgili ve yaratıcı olmakla ilgilidir. Dijital teknolojinin eldeki iş için neden ve ne zaman faydalı ve uygun olduğunu bilmek, dijital okuryazar olmanın temel bir bileşenidir (Hague ve Payton, 2011).

2.1.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Dijital altyapıdaki hızlı gelişme, dijital cihazların ve akıllı telefonların her cepteki popülaritesi ile, özellikle gençlerde başkalarıyla bağlantıda kalma durumu kat kat arttı. Bu durum, başta internetin sorunlu kullanımı ile ilgili birçok endişeyi gündeme getirdi (Rautela ve Sharma, 2022). İnternetin sorunlu kullanılmasından doğan problemlerden bir tanesi de “Gelişmeleri kaçırma korkusu” (FoMO) kavramıdır. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) bir tür sosyal kaygıdır. Bir kişinin yaşatlarının yaşadıklarını yaşamama ya da sahip olduklarına sahip olamama duygusudur. Sosyal medya sitelerini kullanan kişiler, takip ettikleri kişilerin gönderilerini ve fotoğraflarını gördüklerinde FoMO yaşama riski altındadır ve "arkadaşlarının" hayatlarının kendilerinkinden daha tatmin edici olduğunu hissedebilirler. FoMO strese, mutsuzluk duygularına ve obsesif-kompulsif davranışlara yol açabilir (Harmon, 2023). FoMO yaşayan insanlar, hayatlarındaki harika şeylere içsel olarak bakmak yerine, başkalarının deneyimlerine bakarlar (Techtarget, 2023). FoMO fikrinin ortaya çıkması, konuyla ilgili akademik makale sayıları oldukça artmaktadır (Çelik ve Özkara, 2021). FoMO, ergenler arasında kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak sağlığını olumsuz yönlü etki edebilecek yaygın bir olgudur (Dou vd., 2021).

2.1.4. Dijital Obezite

Dijital Obezite kavramı ilk olarak 2013 senesinde The Guardian gazetesinden Jualan Borra tarafından kullanılmıştır. Ve yazar makalesinde teknolojinin aşırı kullanımının obezite gibi beyinde yarattığı zararlardan bahsetmiştir (Odabaşı, 2022). Teknolojik ürünlerin aşırı kullanılması sonucunda, evrensel bir problem olarak karşılaştığımız obezite sonucunu nasıl kilo alıyorsak, saatlerce teknolojik aletlerden ayrılamaz hale gelerek, bize sundukları içerikleri tüketmeye devam ettikçe beynimiz de buna benzer şişmektedir. Bu durum bireyleri “dijital obezlere” evirmektedir. Birçok insan günlük yaşantısında teknoloji ile bu kadar girişik olurken gün boyunca beyinlerine aldıkları verilerle ne boyutta bir doyum yaşadıklarının farkında değildirler. Bunun sonucu olarak daha da bağımlı bireyler olmaktadır (Bayrak ve Cihan, 2021). Bireyler dijital terimlerle daha obez hale gelmektedir ve işletmelerin ve markaların dijital kişiliklerini öne sürmeleri durumu daha da kötüleştirecektir (Borra, 2013). Birkaç yıl önce, öğretmenler tableti nihai öğrenme aracı olarak görmekteydiler fakat bu tür öğelerin artık gerçek öğrenme sürecinden uzaklaştırdığı düşünülmektedir (Pelgrom, 2016).

2.2. Kendini Değersiz Hissetme (Anti Mattering)

Değer verme, birbirini tamamlayan iki psikolojik deneyimden oluşan ideal bir durumdur: Değerli hissetmek ve değer katmak. İnsanoğlu kendisine, başkalarına, işine ve topluma değer verildiğini hissedebilir ve bunlara değer katabilir. Değer verme ihtiyacının karşılandığından emin olmak için, değer verildiğini hissetmekle değer katmak arasında denge kurulmalıdır (Prilleltensky, 2020). Kendini değerli hissetme (Mattering), önemli bir psikolojik temeli temsil eden pozitif psikolojik literatürden bir yapıdır (Flett vd., 2022). Değerli olmak, birinin önemli olduğu veya diğer insanlar için bir fark oluşturduğu algısını ifade eder (Rosenberg ve McCullough 1981). Oyserman vd., (2007) kendini değerli hissetmenin iyi oluş durumunun temeli olduğunu ifade etmişlerdir. Önemli olmak hem değerli hissetme hem de başkalarına değer verme ihtiyacıdır. Değerli hissetmek, insanlara değerli oldukları ve diğer insanların onları önemseyişi hissini veren başkaları için önemli olma hissidir.

Rosenberg ve McCullough (1981) değerlilik kavramını ilk defa ortaya atan kişilerdir. Daha sonra ise Marcus ve McCullough (1987) 5 maddelik “Genel Değerlilik Ölçeği”ni

hazırlamışlardır. Hazırlanan bu ölçek “Mattering” birçok çalışmanın ise temelini oluşturmuştur. Ancak bu kavram, Rosenberg ve McCullough tarafından ortaya atıldıktan 32 yıl sonra Türk araştırmacıların ilgisini çekmiş ve “Mattering” ile ilgili ilk çalışma Demir, Özen ve Doğan tarafından 2012 senesinde yapılmıştır (Sâri ve Karaman, 2018). Kendini değerli hissetmenin, yalnızlık ve fiziksel sağlıkla olan bağlantıları da tartışılmaktadır (Flett ve Heisel, 2020). Değerli hissetmenin, intihar düşüncesi ve depresyon gibi ruh sağlığı göstergeleri ve sağlık göstergeleri ile negatif ilişkileri açısından koruyucu etkisi bulunmaktadır (Flett vd., 2012; Milner vd., 2016). Değerli hissetmek, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki bağlantıda benlik saygısı için önemli bir değişkendir ve mükemmeliyetçilerin kendilerinin başkaları için önemli olmadığını ve başkalarının onları umursamadığını algıladıklarını göstermektedir. Bu olumsuz algılar benlik saygısını etkiler. Dolayısıyla bu bulgular, mükemmeliyetçilerin neden depresyona karşı savunmasız olduklarına dair bir açıklamaya katkıda bulunmaktadır (Cha, 2016). İnsanlar, birinin kendilerini önemli hissettirmesinin nasıl hissettirdiğini bilirler, aynı zamanda insanların kendilerini küçük, önemsiz, umursamaz ve hatta belki de görünmez hissettirmesinin nasıl hissettirdiğini bilirler. Pek çok insan için, başkalarını önemsememe duygusu baskındır ve kronik ve yaygın bir duygu ve algıdır. Bireyin başkaları tarafından önemsenmediğini hissetme duygusuna "Kendini değersiz hissetme (anti-mattering)" terimiyle atıfta bulunmaktadır (Flett vd., 2022). Anti-mattering, önemsizlik ve başkaları tarafından dışlanmışlık hissinin yanı sıra önemli olmama hissinin de ifade eder (Flett, 2018). Başkaları için değerli olmama duygusu, başkaları tarafından görülmediğini, duyulmadığını veya değer verilmediğini kronik olarak hisseden herkes için göze çarpan bir duygudur (Kuller ve Björgevinnson, 2010). Ayrıca Flett (2018), bu yapının yalnızca pozitif önemli olma duygularının zıttı olmadığını öne sürmektedir. Kendini değersiz hissetme, başkaları için önemli olmama hissinin niteliksel olarak farklı ve belirgin olduğu ve başkaları için önemli olma hissinin tam tersi olmadığı önermesini yansıtır. Yani, anti-mattering ve mattering, aynı boyutsal sürekliliğin uç noktaları değildir. Önemli olmak son derece koruyucu ve uyum sağlayıcı olarak görülürken, anti-mattering biçiminde önemli olmamak, diğer herhangi bir risk faktöründen farklı olarak benzersiz ve spesifik bir kırılganlık olarak görülmelidir. Bu değersiz ve önemsiz olma duygusu, içselleştirilen ve kendine zarar verme eğilimleriyle ve öz bakımla meşgul olmama veya isteksizlikle sonuçlanan bilişsel bir meşguliyet

haline gelebilir (Flett vd., 2022). Araştırmaların çoğu, yalnızca, depresif semptomların öncülü olarak önemli olmama duygularına odaklanır (Etherson vd., 2021). Başkalarını önemsemek ve önemsiz hissetmek, mükemmel olmaya yönelik kişiler arası baskıları anlamakla ilgilidir (Flett vd., 2012). Sürekli olarak başkaları için önemli olduğunu hisseden kişi, temel bir öz-değer duygusuna sahiptir. Buna karşılık, yüksek bir kendini değersiz hissetme duygusuna sahip kişi, diğer insanlar tarafından değer verilmediği hissini hâkim olduğu olumsuz bir öz-değere sahiptirler. Bu birey “Dikkat çekmeye değmezim”, “Dinlemeye değmem” gibi düşünceleri içselleştirebilir (Flett vd., 2022). İnsanlar değersiz olduklarını algıladıklarında ve başkalarından bir ilgi ve sevgi duygusu uyandırmadıklarında, bu mesajları muhtemelen içselleştirecekler ve önemli olmamalarını kusurlu bir benliğe atfedeceklerdir (Flett, 2018). Kendini değerli hissetme ve kendini değersiz hissetme aynı zamanda, bireylerin diğerleriyle ilişki kurma ve ayrılma arzuları ile ruh halini düzenleme kapasitelerinin de dahil olduğu farklı duygusal durumlar ve duygusal eğilimler arasındaki ayrıma uyan farklı motivasyonel yönelimleri yansıtabilmektedir. Aktif olarak meşgul olan biri, meşgul olmayan birinden oldukça farklıdır. Benzer hatlar boyunca, değerli olmak başkalarıyla daha fazla bağlanmalı, kendini değersiz hissetme ise başkalarından koparak kendini uzaklaştırma eğilimindedir. Bu ayrım, değerli hissetmenin benliğin geliştirilmesine yönelik bir yönelimi yansıttığını gösteren kanıtlarla uyurken, kendini değersiz hissetmenin savunmacı bir yönelimi ve olumsuz etkileşimlerden korunma arzusunu yansıttığı öne sürölmektedir (Flett ve Nepon, 2020). Olumsuz sosyal etkileşimler, özellikle bu olumsuzluğu yaşayan bireyler diğer insanlar için değersizlik hissini geliştirdiklerinde zayıflatıcı ve belki de dayanılmaz olabilmektedir. Kendini değersiz hissetme duygusunu uyandıran en olumsuz sosyal deneyimlerden biri, uzun süreli bir duygusal ihmal geğmişine sahip olmaktır; İhmal edilme duygusu, koşulsuz şekillerde önemsendiğini ve değer verildiğini hisseden insanlar arasındaki önem duygusuyla keskin bir tezat oluşturmaktadır. Araştırmalar, duygusal ihmal geğmişini düşük önem ile ilişkilendirmiştir (Flett vd., 2016). Flett vd., (2022) Değersizlik Ölçeği (DÖ)’nin, diğer insanlar için önemli olmama duygularını değerlendiren beş maddelik bir envanter olduğunu ve genç yetişkin ve ergen örneklerinden elde edilen verilerin psikometrik analizleri, DÖ’nün yüksek iç tutarlılığa ve yeteri düzeyde geğerliliğe sahip bir faktör içerdikini doğruladığını belirtmişlerdir. Ayrıca bulgularının, başkaları için kendini

değersiz hisseden bireylerin, son derece olumsuz bir öz görüşe, güvensiz bağlanmaya ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılamada yetersizlik algısına sahip olduğunu gösterdiğini ve analizler, yüksek DÖ'nün puanları ile sosyal kaygı, yalnızlık ve depresyon seviyeleri arasında bağlantı olduğunu ortaya koyduğunu ifade etmişlerdir.

2.3. İlgili araştırmalar

2.3.1. Dijital bağımlılığa yönelik yapılan araştırmalar

Arslan (2019) “Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği” isimli araştırmasında ortaöğretim öğrencileri dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyi, cinsiyet, ekonomik durum, ebeveyn eğitim durumu değişkenleri açısından incelemesini yapmış ve lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin tüm değişkenlerde ve ölçeğin toplamında orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Göldağ (2018) “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi” isimli çalışmasında ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin dijital ve oyun bağımlılık düzeylerinin bilgisayar, internet bağlantısı cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, cep telefonuna sahip olma durumu, aile gelirleri, oyunda kalma süreleri gibi değişkenlere göre ne denli değişim gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin %3,3'ünün dijital oyun bağımlısı olduğunu %96,7'sinin ise bağımlı olmadığını ve dijital oyun bağımlılıklarına yönelik ortalamaları incelemesinde erkeklerin oyuna bağımlılık puanı ortalamalarının kızlara göre yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Altınok (2021) tezinde lisede eğitim gören öğrencilerin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun çeşitli değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. Çalışmadan edilen sonuçlar ışığında erkeklerin dijital bağımlılığının kızlara oranla daha yüksek olduğu ayrıca sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin dijital bağımlılığının azaldığı anlaşılmıştır.

Arseven (2020) araştırmasında ortaöğretim düzeyi öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemiştir. Araştırmanın sonucunda Dijital Bağımlılık Ölçeğinin tamamından lise öğrencilerinin

aldıkları puanlarla Algılanan Öz-düzenleme Ölçeğinin tümünden aldıkları puanların aralarında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Derin ve Bilge (2016) “ Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi ” adlı araştırmasında öznel iyi oluş ile ergenlerde internet bağımlılığı ve bazı bireysel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaşam doyumu yükseldikçe internet bağımlılığı ihtimalinin artıta bulunduğu, aile ilişkilerinde doyumun ise, internet bağımlılığı üzerinde ciddi boyutta bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dilci (2020) Dijital Bağımlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine yürüttüğü çalışmasında 19 yaş ve üstü için uygulanabilecek 40 maddelik ölçek geliştirmiştir.

Kesici ve Tunç (2018) çalışmasında gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik 19 maddelik ölçek geliştirmişlerdir.

Seema vd. (2022) çalışmasında ergenlerin dijital cihazlara yönelik davranış ve duygularının psikoeğitimsel olarak değerlendirilmesine uygun 10 maddelik ölçek geliştirmiştir.

Kaya ve Vangölü (2023), farklı lise türlerinden gelen öğrenciler arasında dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeylerine odaklanan, çeşitli değişkenleri dikkate alan bir çalışma yürütmüşlerdir. Bulgularına göre, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek bağlanma düzeyleri sergilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Mutimmatul vd. (2018) çalışmasında ergenlerde dijital bağımlılık türleri ve dijital bağımlılık ile ebeveynlik yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ergenler için ebeveynlik yaklaşımları ile dijital bağımlılık arasında msnidar bir ilişki var olduğu, olumlu ebeveynlik yapılan gençlerin, izin verici ebeveynlik ve otoriter tarzlara sahip olanlardan daha düşük dijital bağımlılık yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Singh ve Singh (2019) araştırmalarında internet, teknoloji, oyun ve bilgisayar bağımlılığı terimlerinin dijital bağımlılık teriminin içinde yer aldığını ifade etmektedir.

Kim vd. (2006) internet bağımlılığı olan bireylerin diğerlerine kıyasla daha fazla depresyon eğilimi gösterme eğiliminde olduğunu öne sürmektedirler.

Kuss (2013) internet bağımlılığının muhtemel bir ruh sağlığı problemi olduğunu, bir başka deyişle farklı ruh sağlığı problemleri adına bir potansiyel durumu oluşturduğunu dile getirmektedir.

Mo vd. (2020) çalışmaları sonucunda, internete olan bağımlılığın benlik saygısını düşürerek akademik beklentilere yönelik dolaylı yoldan olumsuz bir tesire sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

2.3.2. Kendini Değersiz Hissetmeye yönelik yapılan araştırmalar

Flett vd. (2022) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeylerinin cinsiyete göre herhangi bir fark görülmediği vurgulanmıştır.

Flett vd. (2021) yapmış oldukları çalışmasında önemsiz olduklarını hisseden insanların, bu duyguları, kendinden nefret etmeyi de içerebilecek sert öz görüşlerle içselleştirme eğiliminde olduklarını ayrıca kaygılı ve saplantılı bağlanma şeklinde yansıyan güvensiz bağlanma eğilimi gösterdiklerini belirtmiştir.

Etherson vd. (2022) çalışmalarında sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik kavramının, kendini değersiz hissetme yoluyla depresif belirtilere karşı kırılganlık kazandırdığı açıklanmıştır. Ayrıca bulguların, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin zaman içinde depresif semptomları dolaylı olarak tahmin ettiğini, ancak yalnızca kendini değersiz hissetme yoluyla intihar düşüncesini etkilemediğini belirtilmiştir.

Shannon vd. (2020) çalışmalarında kendilerini görünmez ve önemsizmiş gibi hissettiren insanların, başkaları tarafından daha fazla etiketlenme algısına sahip oldukları, bunun da onların daha az önemli oldukları hissini ve önemsizlik anlamına gelen deneyimlere karşı duyarlılıklarını güçlendirmiş olabileceği vurgulanmıştır.

Etherson vd. (2021) çalışmasında kendini değersiz hissetme duygusunun depresif belirtilerin öncülü olduğunu belirtmiştir.

Giangrasso vd. (2022) çalışmalarında kendini değersiz hissetme ile daha düşük yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki yalnızca yüzeysel düzeyde anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Atkey (2015) çalışmasında cinsiyetin “Kendini Değersiz Hissetme ve Psikolojik Yardım Ararken Kendini Damgalama” arasında önemli bir belirleyici olduğunu, kendini değersiz hisseden erkek öğrencilerin psikolojik yardım ararken kendini damgalama hissini daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Kyrgsman vd. (2021) alışmalarında “Kendini değersiz hissetme ve Depresyon” arasında pozitif bir korelasyonun olduğunu, değersiz hissetmenin depresyonu, depresyonun da kendini değersiz hissetmeyi tahmin ettiğini belirtmiştir.

McDonald (2020) yapmış olduğu çalışmasında “Yalnızlık ve Kendini Değersiz Hissetme” seviyeleri arasında aynı yöndeki yüksek bir ilişki varlığını ifade etmiştir.

Watsons vd. (2022) alışmalarında değerli hissetme ve sosyal medya bağımlılığı arasında ters bir korelasyonun olduğunu vurgulamıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda verilerin toplanma süreci, toplama araçları ve araştırma modeli ayrıca elde edilen verilerin hangi yolla analiz edildiği ve yorumlandığına dair bilgiler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu çalışmada nicel yaklaşımlardan biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde, iki veya ikiden fazla değişkenin arasındaki bir değişimin varlığının ve düzeyinin saptanmasının amaçlandığı tarama yaklaşımı biçimi ifade edilmektedir. Bu yöntem ile elde edilen bulgular ile değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik gerçek bir yorum yapılamaz ama bulgular doğrultusunda bir değişkene ait bilgiler ile diğer değişkendeki bilgiler hakkında tahminde bulunulabilir (Karasar, 2017). Bu modelde önemli olan, problemin tespit edilip, örneklemin belirlenip, verilerin toplanması ve analizin yapılması sonrasında elde edilen bulguların yorumlanıp belirtilmesidir (Karasar, 2012). Bu çalışmada, dijital bağımlılık ile kendini değersiz hissetme düzeyi arasındaki ilişkinin tespiti için ilişkisel tarama modeli seçilirken, dijital bağımlılık ile kendini değersiz hissetme düzeylerinin farklı demografik değişkenlere (sınıf, cinsiyet, anne-baba genel tutumu, aile geliri düzeyi) göre farklılık gösterip göstermediği de analiz edilmiştir.

3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırmanın evreni Çanakkale, Sakarya ve Konya illerindeki devlete bağlı liselerde 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Konya 125899, Sakarya 56.773, Çanakkale 23.174 toplam 205.846 lise öğrencisi evren sayısını oluşturmaktadır (MEB, 2024). Evren sayısından %95 güven düzeyi %5 hata payı ile 384 ve üzeri öğrenciye ulaşmak gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu

araştırmada 474 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya seçilen bu üç il verilere ulaşma kolaylığı nedeni ile seçilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile araştırma evreni içerisinde belirlenmiş olan 474 öğrenci araştırmanın örnekleme içerisinde yer almıştır. Bu yöntemde, evrenden seçilen örneklemelerin tümünün eşit şekilde seçilebilme şansının bulunduğu ve örneklemelerin seçilmesinin diğer örneklemelerin belirlenmesine etki etmediği ifade edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2015).

Örnekleme dahil olan lise öğrencilerinin demografik özellikleri aşağıda Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Örneklemden Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

Demografik Değişken Kategorisi		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	307	65
	Erkek	165	35
Sınıf	9.sınıf	196	41.5
	10.sınıf	122	25.8
	11.sınıf	94	19.9
	12.sınıf	60	12.7
Algılanan Anne-Baba Genel Tutumu	Baskıcı/Otoriter	100	21.2
	Demokratik	106	22.5
	İlgisiz	25	5.3
	Koruyucu	241	51.1
Algılanan Aile gelir düzeyi	Düşük	24	5.1
	Orta	409	86.7
	Yüksek	39	8.3

İncelenen Tablo 1 verilerine göre; araştırmaya katılan lise öğrencilerinin 307’si (%65) kız öğrenci ve 165’i (%35) erkek öğrencidir. Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine bakıldığında; 196’sının (%41.5) 9. sınıf öğrencisi, 122’sinin (%25.8) 10. sınıf, 94’ünün (%19.9) 11.sınıf, 60’ının (%12.7) ise son sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Anne baba genel tutum düzeyleri 100’ünün (%21.2) baskıcı/otoriter, 106’sının (%22.5) demokratik, 25’inin (%5.3) ilgisiz ve 241’inin (%51.1) koruyucu tutum sergilediği

görülmüştür. Lise öğrencilerinin ailelerinin 24'ünün (%5.1) düşük, 409'unun (%86.7) orta ve 39'unun (%8.3) yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Örneklem grubunda örnekleme oluşturan kız öğrencilerin sayısının erkek öğrencilerden fazla olduğu, sınıf değişkeninde en fazla 9. Sınıf en az 12. Sınıf öğrencisi olduğu, algılanan anne baba genel tutumu değişkeninde en fazla koruyucu tutum en az ilgisiz tutum, algılanan aile gelir düzeyi değişkeninde en fazla orta gelir düzeyi en az düşük gelir düzeyi olduğu saptanmıştır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeylerini farklı değişkenlere (cinsiyet, sınıf, algılanan anne baba genel tutumu, algılanan aile gelir düzeyi) göre belirlemek, dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Bu nedenle, veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından, lise öğrencilerine ait demografik bilgileri belirlemek için hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Flett vd. (2022) tarafından geliştirilen ve Uylas ve Uylas (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Değersizlik " ölçeği ve Seema vd. (2022) tarafından geliştirilen ve Arslan (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Ergenlerde Dijital Bağımlılık" ölçeği kullanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları araştırmanın eklerinde sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Öğrencilere ait demografik özelliklerinin nasıl dağıldığını saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" sınıf, cinsiyet, anne baba tutumu, aile gelir düzeyi olmak üzere dört sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği

10 maddeden oluşan "*Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği*" (EDBÖ) Seema vd. (2022) tarafından geliştirilmiş ve Arslan (2023) tarafından Türkçe diline uyarlanmıştır. Ölçeğin lise öğrencilerine yönelik güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Ölçek maddeleri puanlama olarak 1 (asla) ile 7 (her zaman) arasında yedili likert şeklindedir ve olumsuz

(ters) madde bulunmamaktadır. EDBÖ'nün yapısal geçerliliğini araştırmak ve boyutlarını belirlemek için Seema vd. (2022) ölçeğin faktör yapısını iki ayrı örneklemden veri toplayarak incelemişlerdir. İlk örneklem için ölçek cronbach alpha değeri .87 ikinci örneklem için ise .88 bulunmuştur. Ayrıca ölçek dijital cihazlara karşı duygular/bağlanma ve farklı yerlerde kompulsif kullanım olmak üzere 2 boyutlu bir yapı sergilemesine rağmen analizler sonucu tek faktörlü bir yapı gösterdiği ortaya çıkmıştır.

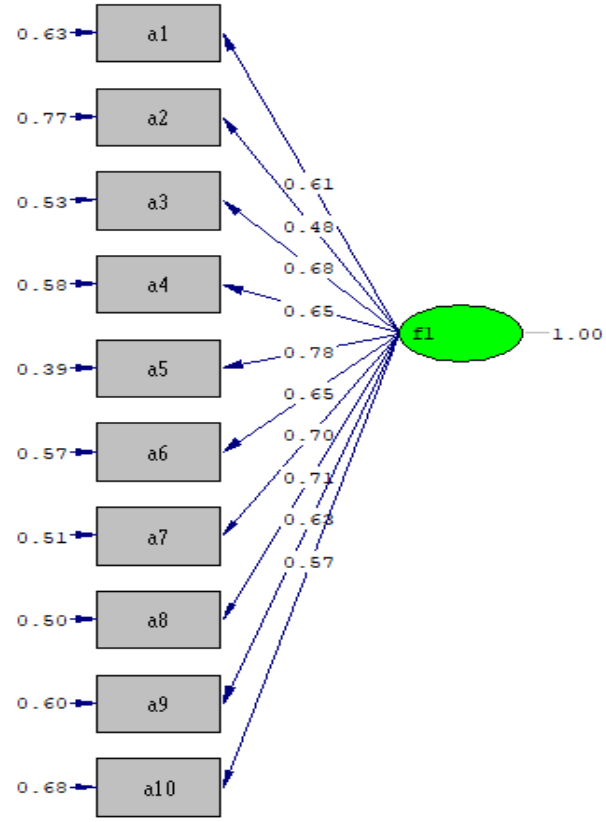
7'li Likert ölçeğinde ölçek maddelerinin yanıtı için “1-Asla”, “2-Nadiren”, “3-Ara Sıra”, “4- Bazen”, “5-Sık Sık”, “6-Çoğunlukla” ve “7-Her Zaman” şeklinde yedi seçenek bulunmaktadır. Verilen cevapların değerlendirilmesinde Tablo 2'deki aralıklardan faydalanılmıştır. Eşit olarak varsayılan aralıklar ve aritmetik ortalamalar için puan aralığı 0,86 olarak saptanmıştır (Arslan, 2023). (Puan Aralığı = (En Yüksek Değer – En Düşük Değer)/7 = (7 – 6)/7 = 6/7 = 0,86). Hesaplanmış olan verilere göre aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

7'li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların Değerlendirme Aralığı

Aralık	Seçenek
1,00-1,86	Asla
1,87-2,71	Nadiren
2,72-3,57	Ara Sıra
3,58-4,43	Bazen
4,44-5,29	Sık Sık
5,30-6,14	Çoğunlukla
6,15-7,00	Her Zaman

Araştırmanın uyarılama çalışması (Arslan, 2023) 224 kız, 92 erkek olmak üzere toplam 316 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .45 ile .71 arasında değişmektedir. Ölçeğin KMO değeri .86 olarak bulunmuştur. Ölçek varyansın %70,9 unu açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Şekil 1'de yer almaktadır.



Chi-Square=427.32, df=35, P-value=0.00000, RMSEA=0.188

Şekil 1. Dijital Bağımlılık Ölçeği için Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları

Ayrıca ölçeğin doğrulayıcı faktör analiz indeks değerleri NFI=.87; NNFI=.84; CFI=.88; IFI=.88; SRMR= .09; RFI=.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tek boyutlu modeli Türk örnekleminde uygunluk göstermektedir (Arslan, 2023).

Tablo 3

Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Madde Sayısı	Cronbach's Alpha (Bu çalışma için)	Cronbach's Alpha Seema vd. (2022) 1. Örneklem	Cronbach's Alpha Seema vd. (2022) 2. Örneklem

10	0.87	0.87	0.88
----	------	------	------

Psikolojik tutumları ölçebilmek hedefiyle veri toplanan ölçme araçlarının güvenirlik katsayısının 0.70 ve üzerinde olması ölçekten alınan puanların güvenirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2015). Bu sonuç ve ifadeye göre ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

3.3.3. Değersizlik Ölçeği

Flett vd., (2022) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinalinde farklı örneklem gruplarında toplamda dört çalışma yürütülmüştür. İlk üç çalışma üniversite öğrencileri ile dördüncü çalışma ise ergenlerle gerçekleştirilmiştir. 2. çalışma 2a ve 2b olarak ayrı ayrı yürütülmüştür. Çalışmaların sırasıyla Cronbach Alfa katsayıları; Çalışma 1(.86) çalışma 2a (.91) çalışma 2b (.92) çalışma 3 (.85) çalışma 4 (.77) olarak bulunmuştur. Uylas ve Uylas (2023) tarafından bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması için pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama, 472 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde bireylerin başkaları için önemli değilmiş gibi hissetme derecelerini ölçmek için beş maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Amaç kısa, güvenilir ve geçerli, tek boyutlu bir ölçek geliştirmektir. 12 maddelik ilk havuz, madde içeriğinin yeterliliğine ilişkin kendi değerlendirmeleri aracılığıyla azaltılarak ve ardından madde analizleri yoluyla psikometrik olarak değerlendirilmiştir. Maddeler 1 (hiç) ile 7 (çok fazla) arasında derecelendirilmiştir. Maddelerin faktör yükleri en düşük .62 ve en yüksek .84'tür. Bu çalışmada 5 maddeden oluşan tek boyutlu model açıklayıcı faktör analizi sonucunda Türk kültürü ile uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin analizinde iç tutarlılık, madde ve faktör analiz çalışmaları uygulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik kapsamında ölçeğin maddeleri rehberlik ve psikolojik danışma alanında uzman, eğitim bilimlerinden uzman ve İngilizce öğretmenliği alanında uzmanlar tarafından Türkçe ve İngilizce formları incelenmiş ve son hali verilmiştir. Güvenirlik analizleri neticesinde Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .69 ile .79 arasında değişmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda KMO and Bartlett's Test sonucu .87 olarak bulunmuştur. Tek boyutlu ölçek varyansının %70'ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçek 5 madde olarak Türk kültürüne uyarlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ölçeğin tek boyutlu ve 5

maddeli modelinin Türk örneklemeine uygun olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla uygulanan AFA ve DFA sonuçlarında tek boyutlu modelinin uyum indekslerinin iyi uyum verdiği görülmektedir (Uylas ve Uylas, 2023).

5’li Likert ölçeğinde ölçek maddelerinin yanıtı için “1-Hiçbir zaman”, “2-Nadiren”, “3-Bazen”, “4- Sıklıkla”, “5 -Her Zaman” şeklinde beş seçenek bulunmaktadır. Verilen cevapların değerlendirilmesinde Tablo 4’teki aralıklardan faydalanılmıştır.

Tablo 4

5’li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların Değerlendirme Aralığı

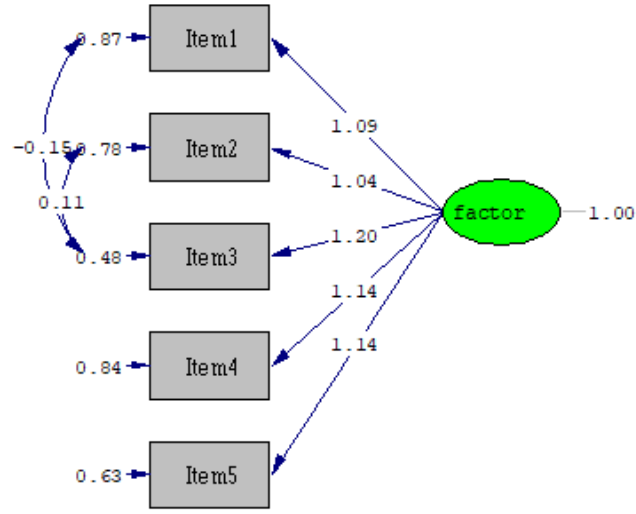
Aralık	Seçenek
1,00-1.79	Asla
1,80-2.59	Nadiren
2.60-3.39	Bazen
3.40-4.19	Sıklıkla
4.20-5.00	Her Zaman

Tablo 5

Değersizlik Ölçeği’nin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha (Bu çalışma için)	Cronbach’s Alpha Flett, vd. (2022) Çalışma 1	Cronbach’s Alpha Flett, vd. (2022) Çalışma 2a	Cronbach’s Alpha Flett, vd. (2022) Çalışma 2b	Cronbach’s Alpha Flett, vd. (2022) Çalışma 3	Cronbach’s Alpha Flett, vd. (2022) Çalışma 4
5	0.89	0.86	0.91	0.92	0.85	0.77

Araştırmada elde edilen güvenirlilik düzeylerinin, alanda geçerli kabul edilen 0.70 değerinden (Büyüköztürk, 2011) yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar ışığında lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeylerinin analizinde kullanılan DÖ’nin güvenilir olduğu söylenebilir. Ölçeğe yönelik uygulanmış olan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Şekil 2’de gösterilmiştir.



Chi-Square=6.97, df=3, P-value=0.07293, RMSEA=0.053

Şekil 2 : Değersizlik Ölçeği doğrulayıcı faktör analiz sonuçları

Ölçeğin doğrulayıcı faktör analiz indeks değerleri NFI=1.00; NNFI=.99; CFI=1.00; IFI=1.00; SRMR= .013; RFI=.99 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tek boyutlu modeli Türk örnekleminde uygunluk göstermektedir (Uylas ve Uylas, 2023).

3.4. Veri toplama süreci

Verile toplamak için ölçekleri geliştiren kişilere (Flett vd., 2022; Seema vd., 2022) ölçekleri uygulama amacıyla izin başvurusu yapılmış ve ihtiyaç duyulan onaylar alınmıştır (Ek.5; Ek.6). İzin alma aşamasından sonra araştırmanın örneklemini oluşturan 2022-2023 eğitim-öğretim senesinde Sakarya, Çanakkale ve Konya illerinde öğrenim gören 472 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Araştırmada veriler Google forms platformu aracılığı ile elde edilmiştir. Google forms platformu üzerinde araştırmanın amacı ve önemi açıklanarak, kişisel bilgi formu ve ölçeklere yer verilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgi formunu ve ölçekleri doldururken gönüllülükleri esas alınmıştır.

3.5. Verilerin analizi

Araştırma verileri SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik bilgilerini hesaplayabilmek amacıyla frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Veriler uygulanan ölçekler doğrultusunda standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri hesaplanarak lise öğrencilerinin ergenlerde dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri belirlenerek iki kavram arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeylerinin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemin seçilmesi hedefiyle değişkenlere normallik testi uygulanmıştır. Tablo 6’da EDBÖ ve DÖ normallik testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 6

Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Değersizlik Ölçeği Normallik Testi Değerleri

Değişkenler	N	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Ergenlerde Dijital Bağımlılık	472	.370	.044
Kendini Değersiz Hissetme	472	.186	.993

Ölçekten alınan puanların normallik değerlerine bakılırken basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayısı verilmiştir. Tablo 6 değerlendirildiğinde tüm değişkenlerin basıklık (kurtosis) katsayısı ve çarpıklık (skewness) katsayısı ± 1 değerleri arasında olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre değişkenlerin normal dağıldığı ve analizlerde parametrik testlerin kullanılabileceği anlaşılmaktadır (Hair vd., 2013). Değişkenlerin iki bağımsız grup için farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için Independent Samples T-Testi, ikiden fazla bağımsız grup için farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için ANOVA Testi kullanılmıştır. Bu sebeple cinsiyet değişkeni için t-testi kullanılırken sınıf, anne-baba genel tutumu ve aile gelir düzeyi değişkenleri için ANOVA kullanılmıştır. Elde edilen betimsel değerlerin etki büyüklüğü hesaplamasında t-testi ile belirlenen değerleri yorumlamak için Cohen’in d formülü kullanılmıştır. Etki büyüklüğü, iki olay yahut grubun ortalamalarının arasındaki fark olarak isimlendirilir. Cohen’s d formülü (Cohen, 1988) yaygın olarak tercihte

bulunulmaktadır. Buna göre yorumlamada “ $d \geq 1$ çok büyük etki, 0.8 büyük etki, 0.5 orta etki, 0.2 küçük etki” ölçütleri dikkate alınmıştır. ANOVA ile elde edilen sonuçlarda farkın kaynağını bulmak için ise Tukey-b ile Bonferroni testleri ve ortalama puanlar kullanılmış olup, değişkenler arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Korelasyon Katsayı Analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu kısımda, alt problemlere yönelik yapılan analizler çerçevesinde belirlenen bulgular yer almaktadır.

4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular

Araştırma sorusu şu şekilde ifade edilmiştir: "Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ile kendini değersiz hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Bu bağlamda araştırmada uygulanan ölçeklerdeki kavramlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için parametrik testlerden olan Pearson Korelasyon Katsayı Analizi yapılmıştır. Tablo 7, hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı değerlerini göstermektedir.

Tablo 7

Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Kendini Değersiz Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Katsayı Değerleri

Dijital Bağımlılık		
KDH	r_s	,243**
	p	,000
	N	472

Tablo 7'deki sonuçlara göre, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri arasında yapılan Pearson korelasyon katsayısı hesaplaması sonucunda; bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı olduğu ($r_s=243$; $p<0.01$) tespit edilmiştir.

4.2. Alt problemlere ilişkin bulgular

4.2.1. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin bulgular

Bu kısımda “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri nedir?” sorusunun cevabı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla lise öğrencilerinin DBÖ’nin her bir maddesi için verdikleri cevapların betimsel olarak analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen frekans ve yüzdelik değerler Tablo 8’de gösterilmiştir.



Tablo 8

Dijital Bağımlılık Ölçeği Maddelerine Ait Frekans ve Yüzdelik Analizler

Maddeler	1 (Asla)		2		3		4		5		6		7(En çok)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) kullanmazsam sıkılırım.	39	8.3	39	8.3	83	17.6	120	25.4	86	18.2	43	9.1	62	13.1
Arkadaşlarımla sosyal medyada ne dediğini bilmediğimde kendimi huzursuz hissedirim.	167	35.4	91	19.3	68	14.4	82	17.4	30	6.4	14	3.0	20	4.2
Dijital cihazlarımı (tablet, telefon vs.) kullanmazsam kendimi huzursuz hissedirim.	83	17.6	82	17.4	80	16.9	81	17.2	61	12.9	36	7.6	49	10.4
Dijital cihazımı kullanarak başlangıçta planladığımdan daha fazla zaman harcıyorum.	51	10.8	54	11.4	62	13.1	73	15.5	78	16.5	71	15.0	83	17.6
Dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) bir kenara koyar koymaz tekrardan kullanırım.	92	19.5	107	22.7	83	17.6	66	14.0	52	11.0	28	5.9	44	9.3
Birileriyle konuşurken bile gözüm dijital cihazımda (tablet, telefon vs.) olur.	218	46.2	98	20.8	61	12.9	37	7.8	22	4.7	13	2.8	23	4.9
Yemek yerken bile dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) kullanırım.	148	31.4	77	16.3	51	10.8	55	11.7	54	11.4	34	7.2	53	11.2
Dersler sırasında gözüm dijital cihazıma (tablet, telefon vs.) gider.	157	33.3	100	21.2	69	14.6	61	12.9	36	7.6	23	4.9	26	5.5

Yolda yürürken dijital cihazımla (tablet, telefon vs.) oyun oynar ve mesajlaşırım.	131	27.8	90	19.1	71	15.0	58	12.3	58	12.3	25	5.3	39	8.3
Uyumadan önce yatakta dijital cihazımla (tablet, telefon vs.) oyun oynar ve mesajlaşırım.	59	12.5	39	8.3	47	10.0	60	12.7	69	14.6	67	14.2	131	27.8

Tablo 8 değerlendirildiğinde en yüksek frekansa ait maddenin “Arkadaşlarımla sosyal medyada ne dediğini bilmediğimde kendimi huzursuz hissederim.” maddesi olduğu görülmektedir. En düşük frekansa ait maddenin ise “Dijital cihazımı kullanarak başlangıçta planladığımdan daha fazla zaman harcıyorum.” Maddesi olduğu görülmektedir.

Tablo 9

Dijital Bağımlılık Ölçeğine Ait Betimsel Analizler

	Dijital Bağımlılık
N	472
Art. Ortalama	3.40
Medyan	3.33
Std. Sapma	1.22
Minimum	1
Maksimum	7

Tablo 9 incelendiğinde; “ Dijital Bağımlılık” ölçeği için aritmetik ortalamanın 3.40, medyanın 3.33 ve standart sapmanın 1.22 olduğu görülmektedir. “Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin yanıtlarının aritmetik ortalamasına bakıldığında dijital bağımlılık düzeylerinin “ara sıra” düzeyinde olduğu görülmektedir.

4.2.2. “Lise öğrencilerinin KDH düzeyleri nedir? alt problemine ilişkin bulgular.

Bu kısımda “Lise öğrencilerinin KDH düzeyleri nedir?” sorusunun cevabı saptanmaya çalışılmıştır. Bu amaçla lise öğrencilerinin vermiş olduğu yanıtlara göre betimsel analizleri yapılmış ve lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeylerine dair veriler Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Lise Öğrencilerinin Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerine İlişkin Analizler

Ölçek	N	Ortalama	Standart Sapma	Düzyey
KDH	472	2.86	1.18	Bazen

Tablo 10 incelendiğinde lise öğrencilerinin kendilerini değersiz hissetme ölçeğinin ortalamasının 2.86 puan ile bazen düzeyinde olduğu görülmektedir.

4.2.3. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.

Bu kısımda “Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı saptanmaya çalışılmıştır. Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık düzeyi ve Kendini Değersiz Hissetme düzeyine ilişkin cevapları cinsiyete göre t testi ile analiz edilmiş; ulaşılan sonuçlar Tablo 11’de belirtilmiştir.

Tablo 11

Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalaması	Standart Sapma	t	df	p	Cohen-d
Dijital Bağımlılık	Kız	307	3.49	1.21	2.27	470	.02	0.219
	Erkek	165	3.22	1.23				
Kendini Değersiz Hissetme	Kız	307	2.97	1.15	2.77	470	.00	0.266
	Erkek	165	2.65	1.21				

Tablo 11 incelendiğinde 307 kız ve 165 erkek lise öğrencisinden oluşan grupta, kız ve erkek lise öğrencilerinin DB ve KDH düzeylerine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi için yapılmış olunan T-Test test sonuçlarına göre, kız öğrencilerin DB ve KDH düzeyleri ile erkek öğrencilerin DB ve KDH düzeyleri arasında istatistiksel bağlamda anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0.05$).

Veriler incelendiğinde, cinsiyetin lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu ($p<.05$) saptanmıştır. Belirlenen neticelere göre kız öğrencilerin Dijital Bağımlılık düzeylerine yönelik puanları, erkek öğrencilerin puanlarına oranla daha yüksektir. Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Dijital Bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Saptanan veriler üzerinde aralarında anlamlı fark bulunan değişkenlere yönelik hesaplanan Cohen-d etki değerinin 0.219 olduğu, bu durumda küçük düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Veriler incelendiğinde, cinsiyetin lise öğrencilerinin Kendini Değersiz Hissetme düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu ($p<.05$) saptanmıştır. Edinilen sonuçlar ışığında kız öğrencilerin Kendini Değersiz Hissetme düzeylerine yönelik puanları, erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla Kendini Değersiz Hissetme düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Edilen veriler üzerinde aralarında

anlamlı fark bulunan değişkenlere yönelik hesaplanan Cohen-d etki değerinin 0.266 olduğu, bu durumda küçük düzeyde olduğu ifade edilebilir.

4.2.4. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.

Bu kısımda “Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı saptanmaya çalışılmıştır.

Lise öğrencilerinin Dijital Bağımlılık düzeyleri sınıf değişkenine ait puanları One Way ANOVA testi yapılarak incelenmiş ve inceleme sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA testi

Ölçek		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Tukey-b
EDBÖ	Gruplararası	9.537	3	3.179	2.130	.096	-
	Grup içi	698.440	468	1.492			
	Toplam	707.977	471				
DÖ	Gruplararası	3.403	3	1.134	.809	.489	-
	Grup içi	656.435	468	1.403			
	Toplam	659.839	471				

Tablo 12 incelendiğinde, Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

4.2.5. “Lise öğrencilerinin DB ile KDH düzeylerinin aile geliri düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.

Bu kısımda “DB ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı saptanmaya çalışılmıştır.

Bu bölümde “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine ait puanları One Way ANOVA testi yapılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13

Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA testi

Ölçek		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Tukey-b
EDBÖ	Gruplararası	9.995	2	4.998	3.358	.036	2-3
	Grup içi	697.982	469	1.488			
	Toplam	707.977	471				
DÖ	Gruplararası	3.403	2	8.090	5.894	.003	1-2 1-3
	Grup içi	656.435	469	1.372			
	Toplam	659.839	471				

Tablo 13 incelendiğinde; lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). (1: Düşük aile gelir düzeyi; 2: Orta aile gelir düzeyi; 3: Yüksek aile gelir düzeyi). Anlamlı farklılığın kaynağını anlamak için yapılan Tukey-b ve Bonferroni testlerinin sonuçlarında Dijital Bağımlılık Ölçeğinde orta ve yüksek gelir düzeyi gruplarında anlamlı farklılık görülmüştür. Yüksek aile geliri düzeyi olan öğrencilerin orta ve düşük aile geliri düzeyine sahip olan öğrencilere oranla daha fazla Dijital Bağımlılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Değersizlik Ölçeğinde Düşük-Orta ve Düşük-Yüksek aile gelir düzeyi gruplarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Düşük aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin Orta ve Yüksek aile geliri düzeyine sahip olan öğrencilere oranla daha fazla değersiz hissettiği anlaşılmaktadır.

4.2.6. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin bulgular.

Bu kısımda “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı saptanmaya çalışılmıştır.

Bu bölümde “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine ait puanları One Way ANOVA testi yapılarak incelenmiş ve inceleme sonuçlarına Tablo 14’te yer verilmiştir.

Tablo 14

Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Kendini Değersiz Hissetme Düzeylerinin Anne-Baba Genel Tutumu Değişkenine Göre ANOVA testi

Ölçek		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Tukey-b
EDBÖ	Gruplararası	25.727	3	8.576	5.883	.000	2-3
	Grup içi	682.250	468	1.458			
	Toplam	707.977	471				

DÖ	Gruplararası	48.930	3	16.310	12.495	.000	1-4 2-3 3-4
	Grup içi	610.909	468	1.305			
	Toplam	659.839	471				

Tablo 14 incelendiğinde; lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$).). (1: Koruyucu aile tutumu; 2: Baskıcı aile tutumu; 3: İlgisiz aile tutumu; 4: Demokratik aile tutumu). Anlamlı farklılığın kaynağını anlamak için yapılan Tukey-b ve Bonferroni testlerinin sonuçlarında Dijital Bağımlılık Ölçeğinde koruyucu ve baskıcı/otoriter aile tutumları gruplarında anlamlı farklılık görülmüştür. Otoriter ebeveynlik tarzına maruz kalan öğrencilerin, koruyucu ebeveynlik tarzına sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık sergiledikleri gözlemlenmektedir. Ergenlerde Değersizlik Ölçeğinde İlgisiz ve Demokratik, Koruyucu ve Baskıcı/Otoriter, Baskıcı/Otoriter ve Demokratik aile tutumu gruplarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. İlgisiz ebeveynlik tarzına maruz kalan öğrencilerin, demokratik aile tutumuna sahip olanlara kıyasla KDH düzeylerinin daha yüksek olduğu, otoriter aile tutumuna sahip öğrencilerin ise koruyucu aile tutumuna sahip olanlara kıyasla daha fazla kendini değersiz hissettiği ve demokratik aile tutumuna sahip öğrencilere göre daha fazla kendini değersiz hissettiği sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu son kısmında, araştırmada saptanan bilgiler ışığındaki sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Problem cümlesine ilişkin ilişkin sonuçlar

Araştırmada, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çiçek (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, lise öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlığı azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Gezer'in (2022) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve bulgular bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Kaya ve Vangölü (2023) yapmış olduğu çalışmasında puan ortalamalarına göre öğrencilerin iyi oluş düzeylerini orta, dijital bağımlılık düzeylerini ise düşük olarak belirtmiştir Derin ve Bilge'nin (2016) araştırmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve bulgular, yaşam doyumunun artmasıyla birlikte internete olan bağımlılık düzeyinin arttığını, ancak öznel iyi oluş düzeyinin artması durumunda dijital bağımlılık düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur. Paş (2023) çalışmasında ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin artmasıyla özsaygı düzeylerinin azalması arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Wong vd. (2020) çalışmaları sonucunda, internet bağımlılığının benlik saygısı düzeyini azaltarak akademik beklentilere yönelik dolaylı olarak olumsuz bir etkiye sahip olduğunun altını çizmiştir. Bu durumlar kendini değersiz hissetme açısından değerlendirildiğinde araştırma sonucunu desteklediği söylenebilir.

5.2. Alt problemlere ilişkin sonuçlar

5.2.1. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri nedir?” alt problemine ilişkin sonuçlar

Araştırmada lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin “ ara sıra” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonucunun Göldağ (2018) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin %22,6 düzeyinde dijital oyun bağımlısı olduğu ve %77,4'ünün bağımlı değil düzeyinde olduğu sonucuyla uyumlu olduğu söylenebilir. Arslan (2019) çalışmasında lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin ölçeğin toplamında orta düzeyde olduğunu belirtmiştir.

5.2.2. “Lise öğrencilerinin KDH düzeyleri nedir? alt problemine ilişkin sonuçlar

Lise öğrencilerinin kendilerini değersiz hissetme ortalamasının bazen düzeyinde olduğu görülmektedir. Kyrgsman vd. (2021) çalışmalarında “kendini değersiz hissetme ve depresyon” arasında, McDonald (2020) ise “kendini değersiz hissetme ve yalnızlık” arasında aynı yönlü güçlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Eriş (2013), araştırmasında bulgularının ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştir.

5.2.3. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuçlar

Kız öğrencilerin Dijital Bağımlılık düzeylerine yönelik oranları, erkek öğrencilere oranla daha yüksektir. Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Dijital Bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Edinilen veriler üzerinde aralarında anlamlı fark bulunan değişkenlere yönelik hesaplanan Cohen d değerine göre küçük düzeyde olduğu ifade edilebilir. Seema vd. (2022) tarafından ergenlerin dijital bağımlılığına yönelik yapılan çalışmada, Soyöz-Semerci ve Balcı (2020) tarafından lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalarında kız öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerine yönelik puanlarının, erkek öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu fakat Göldağ (2018) tarafından lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmasında erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Paş (2023) çalışmasında ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ergenlik dönemindeki erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Çiçek (2021)'in yapmış olduğu çalışmanın bulguları ise diğer çalışmaların aksine erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucunu göstermektedir.

Cinsiyetin lise öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Edinilen sonuçlara göre kız öğrencilerin kendini değersiz hissetme düzeyleri, erkek öğrencilere oranla daha yüksektir. Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Kendini Değersiz Hissetme düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Saptanan veriler üzerinde aralarında anlamlı fark bulunan değişkenlere yönelik hesaplanan Cohen d değerine göre küçük düzeyde olduğu ifade edilebilir. Çıkan farklı sonuçlar çevresel veya kültürel nedenlerden kaynaklanabileceği gibi, yaş farkından da kaynaklanmış olabilir. Flett vd. (2022) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kendini değersiz hissetme düzeyleri cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde herhangi bir farklılık görülmediğini vurgulamıştır. Atkey (2015) çalışmasında ise cinsiyetin “Kendini Değersiz Hissetme ve Psikolojik Yardım Ararken Kendini Damgalama” arasında önemli bir belirleyici olduğunu, kendini değersiz hisseden erkek öğrencilerin psikolojik yardım ararken kendini damgalama hissini daha fazla olduğunu belirtmiştir. Çiçek (2021) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ifade etmediğini belirtmiştir. Gezer (2022) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit etmiş ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu durum kendini değersiz hissetme boyutunda ele alındığında araştırmanın sonucunu desteklediği söylenebilir.

5.2.4. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuçlar.

Dijital bağımlılık ve kendini değersiz hissetme düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu öğrencilerin yaş farklarının az olduğu için “Dijital Bağımlılık” ve “Kendini Değersiz Hissetme” düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılık göstermediği söylenebilir. Çukurluöz (2016) yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenine göre lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Çiçek (2021) çalışmada lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat Soyöz-Semerci ve Balcı (2020) çalışmada sınıf değişkeninin dijital bağımlılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamıştır. Altınok (2021) yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi arttığında dijital bağımlılığın azaldığını belirtmiştir. Bu farkın oluşumunda da örneklemin farklı olması durumundan kaynaklanıyor olduğu söylenebilir.

5.2.5. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuçlar.

Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını anlamak için yapılan Tukey-b ve Bonferroni testlerinin sonuçlarında Dijital Bağımlılık Ölçeğinde orta ve yüksek gelir düzeyi gruplarında anlamlı farklılık görülmüştür. Yüksek aile geliri düzeyi olan öğrencilerin orta aile geliri düzeyine sahip olan öğrencilere oranla daha fazla Dijital Bağımlılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin Değersizlik Ölçeğinde Düşük-Orta ve Düşük-Yüksek aile gelir düzeyi gruplarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan öğrencilere kıyasla daha fazla kendini değersiz hissettiği gözlemlenmektedir. Sarıkan (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaştığını ve orta ekonomik düzeye sahip öğrencilerin düşük olanlardan; yüksek ekonomik düzeydeki öğrencilerin orta olanlardan daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sonucuna varıldığını belirtmiştir.

5.2.6. “Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine ilişkin sonuçlar.

Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını anlamak için yapılan Tukey-b ve Bonferroni testlerinin sonuçlarında Dijital Bağımlılık Ölçeğinde koruyucu ve baskıcı/otoriter aile tutumları gruplarında anlamlı farklılık görülmüştür. Otoriter ebeveynlik tarzına sahip öğrencilerin, koruyucu ebeveynlik tarzına sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık sergilediği gözlenmektedir. Kalen (2018) yapmış olduğu çalışmada Araştırma ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin algılanan anne baba tutumlarına göre farklılaştığı ifade etmiştir. Demokratik olarak algılanan anne babaların ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri, anne ve babasını otoriter olarak algılayan ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinden düşük olduğu belirtilmiştir. Mutimmatul vd. (2018) çalışmasında ergenlerde dijital bağımlılık ve ebeveynlik yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ergenler için ebeveynlik yaklaşımları ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki var olduğu, olumlu ebeveynlik yapılan gençlerin, izin verici ebeveynlik ve otoriter tarzlara sahip olanlardan daha düşük dijital bağımlılık yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Değersizlik Ölçeğinde İlgisiz ve Demokratik, Koruyucu ve Baskıcı/Otoriter, Baskıcı/Otoriter ve Demokratik aile tutumu gruplarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. İlgisiz aile tutumuna sahip öğrencilerin

Demokratik aile tutumuna sahip öğrencilere göre KDH düzeylerinin daha fazla olduğu, Baskıcı/Otoriter aile tutumuna sahip öğrencilerin Koruyucu aile tutumuna sahip öğrencilere göre daha fazla kendini değersiz hissettiği, Baskıcı/Otoriter aile tutumuna sahip öğrencilerin Demokratik aile tutumuna sahip öğrencilere göre daha fazla kendini değersiz hissettikleri anlaşılmaktadır.

5.3. Öneriler

Çalışmanın bu kısmında, araştırmada edilen sonuçlara dayalı olarak sunulan öneriler ve daha sonra bu konuda araştırma yapacak diğer araştırmacılara yönelik sunulan öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Lise öğrencilerinin DB düzeyleri ile KDH düzeyleri anne-baba genel tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği için öğrenci ailelerini bilinçlendirmek ve bilgilendirmek amacı ile Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde farklı eğitim, proje ya da bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir.
- Geliri yüksek olan ailelerin çocuklarında dijital bağımlılığın daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle okullarda bu ailelere dönük dijital bağımlılık eğitimleri düzenlenebilir.
- Geliri düşük olan ailelerin çocuklarında kendini değersiz hissetme oranı daha yüksek olmaktadır. Bu konu ile ilgili okul rehberlik servisleri düşük gelirli ailelerin öğrencileri ile bireysel görüşmeler yapabilir.
- Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin hem DB hem de KDH düzeyleri erkek öğrencilerden yüksektir. Kız öğrencilere dönük derinlemesine araştırmayı sağlamak adına nitel çalışmalar yapılabilir.

5.3.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Araştırma sadece devlet okullarındaki lise öğrencileri ile sınırlı tutulduğundan özel okullardaki lise öğrencileri ile de çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmayı daha derinden incelemek için nitel bir çalışma yapılabilir.
- Kendini Değersiz Hissetme konusunda alanda çok az çalışma bulunduğundan farklı değişkenler ile farklı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aksu, H. (2019). Dijitopya: Dijital Dönüşüm Yolculuk Rehberi. *Pusula*.
- Alrobai A. A., (2018). Engineering social networking to combat digital addiction: the case of online peer groups. *Diss. Bournemouth University*. Erişim adresi: <https://eprints.bournemouth.ac.uk/30927/>
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. Erişim adresi: <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>
- ARSEVEN, İ. (2020). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Öz-Düzenlemeli Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (82), 173-196. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/issue/72040/1158537>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. Erişim adresi : <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gebd/issue/47331/537903>
- Arslan, N. (2023). Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği Uyarlama Çalışması. *Eğitim Araştırmaları 2023. NEÜ Yayınları*.
- Atkey, S. K. (2015). Mattering, anti-mattering, and self-stigma of seeking help for mental health concerns in high school students. Erişim adresi : <https://yorkspace.library.yorku.ca/server/api/core/bitstreams/9a16b867-898d-45cb-b824-782bd5ad0a0b/content>
- Auriga (2023). Digital Transformation: History, Present, and Future Trends. <https://auriga.com/blog/digital-transformation-history-presentand-future-trends/>.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18. Erişim adresi : <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/mmPWL.pdf>
- Bayrak, T., ve Cihan, B. (2021). Yeni Medyada Bağımlılık Sonucu Gelişen Dijital Obezite Olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5(1), 78-94. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejnm/issue/58097/769693>
- Besser, A., Flett, G. L., Nepon, T., ve Zeigler-Hill, V. (2020). Personality, cognition and adaptability to the COVID-19 pandemic: Associations with loneliness, distress, and positive and negative mood states. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 1–25. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7673240/>
- Borra J. (2013) Digital obesity: our high-tech lives may be bad for our health, *The Guardian* <https://www.theguardian.com/sustainable-business/digital-obesity-high-tech-health> Erişim 12.03.2023
- Bozkurt, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. *COVID-19 Pandemisinin Ekonomik, Toplumsal ve Siyasal Etkileri*, 115, 136. doi: 10.26650/B/SS46.2020.005.08

- Brennen, S ve Kreiss, D. (2014). Digitalization and Digitization [Online]. Available: <http://culturedigitally.org/2014/09/digitalization-and-digitization/>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri, *Pegem Akademi Yayınları*.
- Carr A. ve Dickey J. (2019) *Smart Phone Dumb Phone: Free Yourself from Digital Addiction*. Arcturus. Sf.(8-9)
- Çelik, F., ve Özkara, B. Y. (2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71-103. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26650/SP2021-838539>
- Çiçek, F. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 684234).
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 88, 148-159. Erişim adresi: https://www.academia.edu/87697262/The_mediation_effect_of_mattering_and_self_esteem_in_the_relationship_between_socially_prescribed_perfectionism_and_depression_Based_on_the_social_disconnection_model
- Chilsen, P. (2015). *Making It for the Screen: Creating Digital Media Literacy*. In Handbook of Research on Digital Media and Creative Technologies, 249-264. IGI Global.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450084).
- Derin, S., ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Dilci, T. (2020). Dijitalizasyon Raporlama Tekniğinin Etkililiğine İlişkin Katılımcı Ailelerin Görüşleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 198-216. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kilissbd/issue/55140/711502>
- Dingel, J. I., ve Neiman, B. (2020). How many jobs can be done at home? *Journal of public economics*, 189, 104235. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047272720300992>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., ve Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 1-10. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/348798070_Impact_of_perceived_social_support_on_fear_of_missing_out_FoMO_A_moderated_mediation_model
- Drabenstott, M. (2019). A matter of life and death: Integrating mattering into the interpersonal–psychological theory of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(4), 1006-1018. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/sltb.12504>

- DSÖ, (2023) WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Elektrikinfo. (2019). *Dijitalleşme Nedir*. Erişim: 13.12.2022. <https://elektrikinfo.com/dijitallesme-nedir/>.
- Ellison, R. (1952). *The invisible man*: Random House.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi / Investigation of self-esteem and social anxiety levels of adolescents* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 330209).
- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., ve Flett, G. L. (2022). Feelings of not mattering and depressive symptoms from a temporal perspective: A comparison of the cross-lagged panel model and random-intercept cross-lagged panel model. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 60-76. doi:10.1177/07342829211049686
- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., Sherry, S. B., Curran, T., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2022). *Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model*. *Personality and individual differences*, 191, 111559. doi: 10.1016/j.paid.2022.111559
- Flett, G. L. (2018b). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Academic Press/Elsevier.
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., ve Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828-832. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.041
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., ve Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52-56. doi: 10.1016/j.paid.2015.12.014
- Flett, G.L, ve Heisel, MJ (2020). Aging and feeling valued versus expendable during the COVID-19 pandemic and beyond: A review and commentary of why mattering is fundamental to the health and well-being of older adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1-27. doi:10.1007/s11469-020-00339-4
- Flett, G. L., ve Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: Associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38, 663-674. doi:10.1177/0734282919890786
- Flett, G. L, Nepon T., Goldberg J. O., Rose1 A. L., Atkey S. K., and Zaki-Azat J. (2022). The Anti-Mattering Scale: Development, Psychometric Properties and Associations With Well-Being and Distress Measures in Adolescents and Emerging Adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, Vol. 40(1) 37–59 doi:10.1177/07342829211050544

- Gartner, (2023) Digitalization. Erişim: 28.01.2023 <https://www.gartner.com/en/information-technology/glossary/digitalization>
- Gezer, D. (2022) *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 747960).
- Giangrasso, B., Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., ve Nepon, T. (2022). Mattering and anti-mattering in emotion regulation and life satisfaction: A mediational analysis of stress and distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 125-141. doi:10.1177/07342829211056725
- Gilster, P. (1997). Digital literacy (p. 1). New York: Wiley Computer Pub.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/40566/495673>
- Hague, C. ve Payton, S. (2011). *Digital literacy across the curriculum*. Curriculum Leadership, 9(10).
- Harmon, A. (2023). *Fear of missing out (FoMO)*. Salem Press Encyclopedia.
- Hasartm"angusöltuvuse Nöustamiskeskus. (2018). *Arvutisöltuvus*. Erişim: 13.12.2022 <https://15410.ee/digisoltuvus/#1522919633630-b55b4fe2-4502>
- Hassan, R. (2020). The culture of digitality. In Condition of Digitality: A Post-Modern Marxism for the Practice of Digital Life, The (pp. 129-158). London: University Of Westminster Press. doi:10.16997/book44
- Jiang, Q., Huang, X., ve Tao, R. (2018). Examining factors influencing internet addiction and adolescent risk behaviors among excessive internet users. *Health communication*, 33(12), 1434-1444. doi:10.1080/10410236.2017.1358241
- Kalen, S. (2018). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 527013).
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma teknikleri: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, Z., ve Vangölü, M. S. (2023). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1). Erişim adresi: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Kesici, A., ve Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98. doi:10.13189/ujer.2018.060108
- Krygsman, A., Farrell, A. H., Brittain, H., ve Vaillancourt, T. (2022). Depression symptoms, mattering, and anti-mattering: Longitudinal associations in young adulthood. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 77-94. doi:10.1177/07342829211050519

- Kuller, A. M., ve Björgvinsson, T. (2010). Cognitive behavioral therapy with a paranoid schizophrenic patient. *Clinical Case Studies*, 9, 311-327. doi:10.1177/1534650110383009
- Lavender, A. (2010). Digital culture. *Mapping intermediality in performance*, Amsterdam University Press.
- Lenze, N., (2015). Globalisation and Digital Culture: Connecting the Gulf and South Korea. *Asan Report*. Erişim adresi: <https://www.scribd.com/document/555571876/Globalisation-and-Digital-Culture-Connecting-the-Gulf-and-South-Korea>
- MacDonald, K. B., Kumar, A., ve Schermer, J. A. (2020). No laughing matter: How humor styles relate to feelings of loneliness and not mattering. *Behavioral Sciences*, 10(11), 165. doi:10.3390/bs10110165
- Marcus, F. M., ve Rosenberg, M. (1987, May). Mattering: Its measurement and significance in everyday life. *Paper presented at. The 57th annual Eastern Sociological Society Meeting, Boston, Massachusetts*. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
- MEB, (2024). Örgün Eğitim İstatistikleri. Erişim: 13.06.2024. <https://istatistik.meb.gov.tr/>
- Milner, A., Page, K. M., ve LaMontagne, A. D. (2016). Perception of mattering and suicide ideation in the Australian working population: Evidence from a cross-sectional survey. *Community Mental Health Journal*, 52, 615-621. doi: 10.1007/s10597-016-0002-x
- Morahan-Martin J, ve Schumacher P (2000) Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav* 16: 13-29 Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563299000497>
- Mutimmatul, F., Wibawa, S. C., ve Ekawati, R. (2018, July). *Digital addiction in Indonesian adolescent. In Mathematics, Informatics, Science, and Education International Conference (MISEIC 2018) (pp. 274-277)*. Atlantis Press.
- Odabaşı F. (2022), Dijital Obezite, V. *Uluslararası Eğitim Forumu, TED*, 38-45 Erişim adresi: <https://www.scribd.com/document/613180133/V-Uluslararası-Eğitim-Forumu-Dijital-Obezite>
- Oyserman, D., Uskul, A. K., Yoder, N., Nesse, R. M., ve Williams, D. R. (2007). *Unfair treatment and selfregulatory focus*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 505-512. doi:10.1016/j.jesp.2006.05.014
- Özcan, A. (2017). Dijital medya okuryazarlığı: Sorunlar, uygulamalar ve beklentiler. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 8(28), 55-66. Erişim adresi : <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2017.3.004.x>
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9. Erişim adresi: <https://arsiv.dusunenadamdergisi.org/ing/ArticleDetailsc5f6.html?MkID=678>
- Parviainen, P., Tihinen, M., Kääriäinen, J., ve Teppola, S. (2017). Tackling the digitalization challenge: how to benefit from digitalization in practice. *International journal of information systems and project management*, 5(1), 63-77. doi:10.12821/ijispm050104

- Paş, B. (2023). *Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeyleri İle Özsaygıları ve Etkileşim Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 818982).
- Pelgrom, M. (2016). Digital Obesity?[Associate Editor's View]. *IEEE Solid-State Circuits Magazine*, 8(3), 6-6. doi: 10.1109/MSSC.2016.2573863
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology*, 65, 16-34. doi:10.1002/ajcp.12368
- Rautela, S., ve Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*. doi:10.1108/JICES-06-2021-0057
- Rheingold, H. (1993). A slice of life in my virtual community. *Global networks: Computers and international communication*, 57-80. Web: http://public.callutheran.edu/~chenxi/Phil350_142_03.pdf adresinden erişilmiştir.
- Riin Seema, Mati Heidmets, Kenn Konstabel ve Ene Varik-Maasik (2022). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment* 2022, Vol. 40(2) 293–304 doi:10.1177/07342829211056394
- Rosenberg, M., ve McCullough, C. B. (1981). *Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents*. *Research in Community and Mental Health*, 2, 163-182.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., ve Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46, 343-357. doi:10.1007/s10964-016-0494-2
- Sari, H. I., ve Karaman, M. A. (2018). Gaining a better understanding of General Mattering Scale: An application of classical test theory and item response theory. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 668-681. doi:10.21449/ijate.453337
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 781347) .
- Sausen, H. (2020). What is Digitalization? Opportunities and Challenges in East-Africa. *Retrieved November 11, 2021*. Erişim adresi: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ruanda/16158.pdf>
- Schallmo, D. R., Williams, C. A., Schallmo, D. R., ve Williams, C. A. (2018). History of digital transformation. *Digital Transformation Now! Guiding the Successful Digitalization of Your Business Model*, 3-8. doi:10.1007/978-3-319-72844-5_2
- Schelenz, L., ve Schopp, K. (2018). Digitalization in Africa: Interdisciplinary Perspectives on Technology, Development, and Justice. *International Journal of Digital Society, Volume 9, Issue 4* doi:10.20533/ijds.2040.2570.2018.0175
- Shannon, A., Flett, G. L., ve Goldberg, J. O. (2020). Feelings of not mattering, perceived stigmatization for seeking help, and help-seeking attitudes among university students.

International Journal of Mental Health and Addiction, 18(5), 1294-1303.
doi:10.1007/s11469-019-00138-6

- Singh, A. K., ve Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/338965486_Digital_Addiction_a_conceptual_overview
- Soyöz-Smerci, Ö. U., ve Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneğı. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/johut/issue/58642/846760>
- Tahiroğlu, A. F., ve Bozkurt, C. (2021). Dijitalleşme ve Covid-19 pandemisi arasındaki ilişki: uygulamalı bir analiz. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 145-154. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iicder/issue/65542/1003247>
- Time to log off (2023). <https://www.itstimetologoff.com/5-2-digital-diet/>
- Tomaszek, K., ve Muchacka-Cymerman, A. (2020). Examining the relationship between student school burnout and problematic internet use. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(2), 16–31. doi:10.12738/jestp.2020.2.002
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57. Erişim adresi: <https://ihtisasakademi.tugva.org/wp-content/uploads/2021/05/BENLIK-SAYGISI.pdf>
- Uylas ve Uylas (2023). *Değersizlik ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. IX. Turkcess 2023 Uluslararası Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresi. Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Whatls.com, (2023) <https://www.techtarget.com/whatis/definition/FOMO-fear-of-missing-out> , Erişim 07.03.2023
- Watson, J. C., Prosek, E. A., ve Giordano, A. L. (2022). Distress Among Adolescents: An Exploration of Mattering, Social Media Addiction, and School Connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*. <https://doi.org/10.1177/07342829211050536>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ve Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1879. doi: 10.3390/ijerph17061879
- Yazicioglu, Y., ve Erdogan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Arastırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık, 49-50.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415. doi:10.1177/0002764204270278
- Young, K. S., ve De Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer Publishing Company.
- Yücel, A. S., Korkmaz, M., Sevil, Ü., Değer, V. B., Öztaş, D., Bal, F., ve Gürkan, A. (2022). Digital addiction in adolescents and affecting factors (Adolesanlarda dijital bağımlılık ve

etkileyen faktörler). *International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences*,
31. Erişim adresi:
<https://www.uhbabdergisi.com.tr/imagesbuyuk/ae39526%20UHBAB.pdf#page=42>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz :** () Kız () Erkek
2. **Sınıf:** 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()
3. **Anne-Baba Genel Tutumu:** Koruyucu () Baskıcı () İlgisiz () Demokratik ()
4. **Aile Gelir Düzeyi:** Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek 2. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ)

1. Dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) kullanmazsam sıkılırım.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
2. Arkadaşlarımın sosyal medyada ne dediğini bilmediğimde kendimi huzursuz hissedirim.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
3. Dijital cihazlarımı (tablet, telefon vs.) kullanmazsam kendimi huzursuz hissedirim.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
4. Dijital cihazımı kullanarak başlangıçta planladığımdan daha fazla zaman harcıyorum.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
5. Dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) bir kenara koyar koymaz tekrardan kullanırım.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
6. Birileriyle konuşurken bile gözüm dijital cihazımda (tablet, telefon vs.) olur.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
7. Yemek yerken bile dijital cihazımı (tablet, telefon vs.) kullanırım.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
8. Dersler sırasında gözüm dijital cihazıma (tablet, telefon vs.) gider.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
9. Yolda yürürken dijital cihazımla (tablet, telefon vs.) oyun oynar ve mesajlaşırım.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık
10. Uyumadan önce yatakta dijital cihazımla (tablet, telefon vs.) oyun oynar ve mesajlaşırım.
Asla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Çok sık

Ek 3. Değersizlik Ölçeği (DÖ)

1. Kendinizi ne kadar değersiz hissediyorsunuz?										
Hiçbir zaman	1		2		3		4		5	Her zaman
2. Ne sıklıkla size değersiz olduğunuzu hissettirecek şekilde muamele gördünüz?										
Asla	1		2		3		4		5	Çok
3. Hangi sıklıkta görmezden gelindiğinizi hissettiniz?										
Asla	1		2		3		4		5	Çok
4. Bazı insanlar için asla önemli olmayacağını ne ölçüde hissediyorsunuz?										
Asla	1		2		3		4		5	Çok
5. Ne düşündüğünüzün veya ne söylediğinizin umursamadığını ne sıklıkla hissettiriliyorsunuz?										
Asla	1		2		3		4		5	Çok

Ek 4. Etik Onay Belgesi



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-222325
Konu : 15/19 Selim UYLAS

20.02.2023

Sayın Selim UYLAS

İlgi : 02.02.2023 tarihli ve E-000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 15.02.2023 tarihli ve 15 sayılı toplantısında alınan "19" nolu karar ile Selim UYLAS'ın başvurusu uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSFKSTEHEKE Pin Kodu: 85382

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/tek=5783&eD=BSFKSTEHEKE&eS=222325>

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Sardiyan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryaniversitesi@hs01.ksp.tr
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31
e-Posta:osalkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



KARAR

19. Selim UYLAS'ın “ Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Kendilerini Değersiz Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Selim UYLAS'ın “ Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Kendilerini Değersiz Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Ek 5. Değersizlik lęęi Kullanım İzinleri

Re: Scale Permission

Thu 1/5/2023 11:39 PM

T:selim uylas

Hello Selim,

Thanks for your interest in our research. That sounds like a fascinating topic for your dissertation. I spoke with Dr. Flett, the first author of the scale validation paper, and he said we can certainly give you permission to use the Anti-Mattering Scale. Our only request is that you share your results with us.

Good luck with your dissertation!

Taryn

On Wed, Jan 4, 2023 at 3:59 PM selim uylas wrote:

Dear Dr. Taryn Nepon

I am Selim UYLAS from Turkey. I am doing my master's degree at Sakarya University. I am writing this email to request permission to use the Anti-mattering Scale for my dissertation, titled "Investigating the Relationship between High School Students' Levels of Digital Addiction and Anti-Mattering ". I will be happy if you let me use AMS. Thanks in advance.

Your sincerely,

Selim UYLAS

Ek 6. Ergenlerde Dijital Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzinleri

Scale Permission

selim uylas

Wed 11/30/2022 11:13 PM



Dear Associate Professor Riin Seema,

I am Selim UYLAS from Turkey. I am doing my master's degree at Sakarya University. I am writing this email to request permission to use the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST) for my dissertation, titled "Investigating the Relationship between High School Students' Levels of Digital Addiction and Anti-Mattering ". I will be happy if you let me use DAST. Thanks in advance.

Your sincerely,

Selim UYLAS



Re: Scale Permission

Thu 12/1/2022 8:25 AM

To: selim uylas <

Dear Selim Uylas,

Yes, you can use the DAST/UDDST scale in your research.

Interestingly there have already been some researchers from Turkey who have asked for the scale.

The scale has two names:

1. (DAST) Digital Addiction Scale for Teenagers - from the researcher's third-person perspective;
2. (UDDST) Using Digital Devices Scale for Teenagers - from the respondents' first-person perspective (to prevent denial and labeling).

Here is the scale:

[Using Digital Devices Scale \(UDDST\). \(Digital Addiction Scale for Teenagers; DAST\)](#)

6. Below you will find statements describing the use of digital devices and the ways it makes the user feel. How often do these situations apply to you?

never, rarely, somewhat rarely, so-so, often, somewhat often, very often

1. I feel bored if I cannot use my digital device (**pre-occupation**)
2. I feel uneasy when I don't know what my friends are saying on social media (**FOMO**)
3. I'm grumpy if I can't use digital devices (**withdrawal**)
4. I end up spending more time using my digital device than initially planned (**time management**)
5. As soon as I put my device away, I feel the urge to use it again (**tolerance**)
6. I keep an eye on the digital device even when I talk to someone (**digital orientation**)
7. I use a digital device while eating (**compulsive use**)
8. I keep an eye on my digital device during lessons (**compulsive use**)
9. I play or chat on my device while walking on the street (**compulsive use**)
10. I play or chat on my device when in bed before falling asleep (**compulsive use**)

The scale has no turned items, just sum up the scores.

Best wishes,

Riin Seema

P.S. You can find the paper and supplementary material here:

<https://advance.sagepub.com/articles/preprint/Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers DAST /13503156?file=25933958>

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

Re: Ölçek kullanım izni

[Redacted]

Fri 4/26/2024 10:31 AM

To: selim uylas

[Redacted]

Merhabalar ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim

Doç. Dr. Nihan Arslan

----- Orijinal Mesaj -----

[Redacted]

Gönderilenler: Thu, 25 Apr 2024 23:14:31 +0300 (TRT)

Konu: Ölçek kullanım izni

Sayın Doç. Dr. Nihan Arslan;

"Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile kendini değersiz hissetme düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışmamda kullanmak üzere uyarlamış olduğunuz "Ergenlerde dijital bağımlılık ölçeği"ni kullanmak için izninizi istiyorum. Destekleriniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla;

Selim UYLAS

