

T.C MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
ESENYURT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE TEKNOLOJİ KULLANIMININ YAŞAM
BECERİLERİNE ETKİSİ**

Klinik Psk. Başak TOHUMCU

Psik. Dan. Ahmet YILDIRIM

Psik. Dan. Büşra ÜSTÜN

Psik. Dan. Hatice BAYRAM

Psik. Dan. İlkay KURBAN

Psik. Dan. Mevlüt KÜTÜK

HAZİRAN

2022

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerinin teknoloji kullanımının yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma deseni olarak bir genel tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmadaki çalışma grubunu İstanbul ilinin Esenyurt ilçesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında devlet okullarında Lise kademesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrenciler; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi olmak üzere 4 farklı okul türünden, toplam 18 okul içerisinden seçilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin 729'u (%65,3) kadın, 386'sı (%34,7) ise erkektir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak "Gönüllü Katılım Formu" "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" , "Yaşam Becerileri Ölçeği" ve "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler Mayıs-Haziran 2022 tarihleri arasında, İstanbul ili Esenyurt ilçesinde bulunan farklı türlerdeki lise kademelerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden internet üzerinden alınmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet, yaş, okul türü ve teknolojik aletleri kullanım süresi açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler T-testi uygulanmıştır. Değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını ölçmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeğinden aldıkları puanların okul türü ve yaş değişkenleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi, katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların teknolojik aletleri kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için de Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen cevaplar SPSS v.20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Teknoloji bağımlılığı ve yaşam becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ile duygularla ve stresle başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözmeye, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası ilişki yaşam becerileri alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri ile teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web site bağımlılığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji kullanımı, teknoloji bağımlılığı, yaşam becerileri, ergenlik dönemi

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the effect of high school students' technology use on their life skills. The relational survey model, which is a general survey model, was used as the research design. The study group in this research consists of students studying at the high school level in public schools in the 2021-2022 academic year in Esenyurt district of Istanbul. Students; Vocational and Technical Anatolian High School, Imam-Hatip High School, Science High School, Anatolian High School, 4 different school types, a total of 18 schools were selected. Of the students participating in the study, 729 (65.3%) were female and 386 (34.7%) were male. In this study, "Voluntary Participation Form", "Socio-Demographic Information Form", "Life Skills Scale" and "Technology Addiction Scale" were used as data collection tools. The data were obtained from the students selected by simple random sampling method from different types of high school levels in Esenyurt district of Istanbul province between May-June 2022. Independent Samples T-test was applied to determine whether the scores obtained by the participants from the scales differed significantly in terms of gender, age, school type and duration of use of technological devices. Pearson Correlation Analysis was performed to measure whether there was a significant relationship between the variables. One-Way Analysis of Variance was applied to determine whether the scores obtained by the participants from the Life Skills Scale differ in terms of school type and age variables, and One-Way Analysis of Variance was applied to determine whether the scores obtained by the participants from the Technology Addiction Scale differ according to the duration of use of technological tools. The answers obtained in the research were analyzed using the SPSS v.20 package program. When the relationship between technology addiction and life skills is examined, there is a statistically negative relationship between high school students' technology addiction and the sub-dimensions of coping with emotions and stress, empathy and self-awareness, decision making and problem solving, creative thinking and critical thinking, communication and interpersonal relationship life skills. direction, a low-level significant relationship was found. A statistically negative, low-level significant relationship was found between high school students' life skills and technology addiction scale sub-dimensions, social network addiction, instant messaging addiction, online game addiction and website addiction.

Keywords: Technology use, technology addiction, life skills, adolescence

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ	IX

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt Problemler.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Sayılıtlar	4

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Bilinçli Teknoloji Kullanımının Önemi	5
2.1.1. Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Olmalı?.....	7
2.2. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Dönemleri.....	8
2.2.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim.....	10
2.2.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim	11
2.2.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim	11
2.2.4. Ergenlikte Psikososyal Gelişim.....	11
2.3. Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramlar	12
2.3.1. Biyolojik Kuram.....	12
2.3.2. Psikoanalitik Kuram.....	12
2.3.3. Bilişsel Kuramlar	13
2.4. Ergenlik Döneminde Teknoloji Kullanımı.....	14

2.5. Teknoloji Bağımlılığı	16
2.5.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı	17
2.5.2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	18
2.5.3. Çevrim İçi Oyun Oynama ve Oyun Bağımlılığı	19
2.5.4. Web Siteleri Bağımlılığı	20
2.6. Teknoloji Kullanımı ile İlgili Araştırmalar	21
2.7. Yaşam Becerileri	23
2.7.1. Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri.....	24
2.7.2. Empati Kurma Ve Öz Farkındalık Becerileri.....	26
2.7.3. Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	28
2.7.4. İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri	30

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Yaşam Becerileri Ölçeği	32
3.3.3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	35
4.1. Demografik Bilgiler	35
4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ve Yaşam Becerileri Toplam Puanlarının Normallik Değerlerine İlişkin Bulgular.....	36
4.3. Cinsiyete Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına yönelik bulgular	37
4.4. Yaş Aralığına Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına yönelik bulgular	41

4.5. Okul Türüne Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına yönelik bulgular	42
4.6. Yaş Aralığına göre teknoloji bağımlılığı puan ortalamalarının karşılaştırılması	43
4.7. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Teknoloji Bağımlılığının puan ortalamalarının Karşılaştırılmasına yönelik bulgular	43
4.8. Lise Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı alt boyutları ile Yaşam Becerileri alt boyutları Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar	44

BÖLÜM V

TARTIŞMA	48
-----------------------	-----------

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
6.1. Sonuç.....	59
6.2.Öneriler.....	60
KAYNAKÇA	62
EKLER.....	77

KISALTMALAR LİSTESİ

YBÖ: Yaşam Becerileri Ölçeği

TBÖ: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

SABÖ: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği

AMBÖ: Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği

ÇOBÖ: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

WSBÖ: Web Sitesi Bağımlılığı Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

FOMO: Fear Of Missing Out

MAM: Mobil Anlık Mesajlaşma

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

KMO: Kaiser Meyer Olkin

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Tablo 2. Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşam Becerileri Toplam Puanlarının Normallik Değerlerine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Cinsiyete Göre Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 4. Cinsiyete Göre Empati Kurma Ve Öz Farkındalık Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 5. Cinsiyete Göre Karar Verme ve Problem Çözme Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 6. Cinsiyete Göre Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 7. Cinsiyete Göre İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 8. Cinsiyete Göre Teknoloji Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 9. Yaş Aralığına Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 10. Okul Türüne Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 11. Yaş Aralığına Göre Teknoloji Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 12. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Teknoloji Bağımlılığının puan ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 13. Lise Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar

Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar

Tablo 15. Lise Öğrencilerinin Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

Tablo 16. Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

Tablo 17. Lise Öğrencilerinin Web Site Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

EKLER LİSTESİ

EK 1. Gönüllü Katılım Formu

EK 2. Sosyo-demografik Bilgi Formu

EK 3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

EK 4. Yaşam Becerileri Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın gerekçelerini ortaya koyan problem durumu, araştırmanın amaç ve alt amaçları, araştırmanın önemi, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan hayatındaki en kritik dönemlerden birisi olan ergenlik dönemi fizyolojik değişimler ve hormonal dalgalanmalarla karakterize bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi, Ericson'un Psikososyal Gelişim Kuramına göre kimlik kazanmanın gerçekleştiği dönemdir. Bu dönemde, ergenin tutarlı bir kimlik duygusuna ulaşabilmesi, diğer dönemlerin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için gerekli bir kimlik duygusuna ulaşamaması hem ergenlik döneminde hem de diğer gelişim dönemlerinde bir takım davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020).

Ergenlik dönemi, biyolojik ve psikolojik değişimlerin zemin hazırladığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlar, bireyin özerkliğini, kimliğini ve sosyal üretkenliğini kazanması ile sona erer (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012). Sürece dahil olan tüm değişimler ve bu değişimlerin getirdiği görevleri yerine getirmeye çalışmak ergenleri birçok açıdan hassas hale getirebilir (Paus, Keshavan ve Gied, 2008). Kimlik kazanım sürecinde rol karmaşalarının yaşanması nedeni ile ergende içe kapanıklık, suskunluk, çevresinden uzaklaşma, yalnızlık, derslerine karşı isteksizlik, bir şey yapmak istememe, aile üyeleriyle çatışma yaşama, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, arkadaşları ve çevre tarafından beğenilmeme ve onaylanmama korkusu, kendisi ya da dünyanın geleceği ile ilgili olarak kaygılar yaşama, kötümserliğe kapılma gibi yaşantılar olabilmektedir (Biçer, 2014).

Birçok ergenin bu zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabildikleri, bazılarının ise diğerlerinden daha fazla mücadele ettiği halde, zorluklardan olumsuz anlamda daha çok etkilendiği görülmüştür. Bir ergenin yaşamında karşısına çıkan engel ve zorlamalarla ne kadar iyi başa çıktığını; kişilik, çevreden gelen psikososyal destek (ebeveynleri, öğretmenleri ve akranları içerir) ve sahip oldukları yaşam becerileri gibi bir dizi faktör etkilemektedir. Ergenlik döneminde yaşam becerileri arasında; öz farkındalık, öz düzenleme, empati, eleştirel

düşünme, yaratıcı düşünme, problem çözme, kişilerarası ilişki becerileri, stresle başa çıkma, duygu düzenleme gibi beceriler sayılabilir (Ulus, 2008).

Yine bu dönemde ergen, yaşlılarının ve teknoloji çağının da etkisi ile teknolojik ürünlerin kullanımına yönelebilmekte ve yalnızlık, sosyal destek eksikliği, depresif duygulanım, ders başarısızlıkları, içe kapanıklık, aile ilişkilerindeki problemler vb. nedenler ile teknolojik ürünlerin kullanımına bağımlı hale gelebilmektedir (Ektiricioğlu vd, 2020). Bu bağlamda, araştırmada ergenlerde teknoloji kullanımı ve ergenlerin yaşam becerileri arasındaki ilişki ele alınmıştır.

1.2.Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinde teknoloji kullanımı, yaşam becerilerini etkilemekte midir? Etkiliyorsa nasıl etkilemektedir?

1.2.1. Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri yaş aralığına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri yaş aralığına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
6. Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri teknolojik aletlerin kullanım süresine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Lise Öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
9. Lise Öğrencilerinin anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
10. Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
11. Lise öğrencilerinin web site bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Lise öğrencilerinin teknoloji kullanımının yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknoloji gittikçe hayatımıza daha fazla dahil olmaktadır. Teknolojinin bu denli hayatın içinde olması bizlere bir takım kolaylıklar sağlarken aynı zamanda çeşitli problemleri de beraberinde getirmektedir. Teknoloji bilinçsiz bir şekilde kullanıldığında bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bağımlılıklar insanı duygusal ve davranışsal anlamda olumsuz etkilemekte ve kısa zamanda kişinin bir bütün olarak hayatını etkilemektedir.

Teknoloji kullanımı son yıllarda özellikle gençler arasında hızla artmakta, çocuk ve ergenlerin yaşam biçimini yeniden şekillendirebilmektedir. Gelişim dönemi itibariyle ergenlik, duygusal dalgalanmaların ve kimlik bunalımının yaşandığı, arkadaşlığın ve sosyal çevrenin önemli olduğu bir dönemdir (Johansson ve Göttestam, 2004). Duygusal problemler, sosyalleşme ihtiyacı ve kimlik arayışı gibi etkenler teknolojiyi ergenler için çekici bir araç haline getirebilmektedir (Griffiths, 2001).

Bu duygu ve düşüncelerle başlayan aşırı teknoloji kullanımı bireyin sosyal ve psikolojik dünyasını olumsuz bir şekilde etkileyerek problemleri bir hal alabilmekte ve ergenin hayatında sıkıntıya, önemli yaşam alanlarında ise bozulmalara yol açabilmektedir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017) Riskli davranışların görüldüğü ergenlik dönemi internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklar açısından da kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009).

Yaşam becerileri; insanların bilinçli kararlar almalarına, problem çözmelerine, eleştirel ve yaratıcı düşüncelerine, etkili iletişim kurmalarına, sağlıklı ilişkiler kurmalarına, başkalarıyla empati kurmalarına ve hayatlarını sağlıklı ve üretken bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan psikososyal yeterlilikleri ve kişilerarası becerileri içerir (Ulus, 2008). Yaşam becerileri, ergenlerin hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma konusunda önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Riskli bir dönem olan ergenlik döneminde teknoloji kullanımının yaşam becerilerini olumlu veya olumsuz anlamda etkilediği düşünülmektedir. Olumsuz etkilerin en aza indirgenmesi ve bilinçli teknoloji kullanımının teşvik edilmesi, buna bağlı olarak da yaşam becerilerinde olumlu bir değişim meydana gelmesi için yapılabilecek çalışmalara katkı sunması açısından bu araştırma önem arz etmektedir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı döneminde İstanbul ilinde, Esenyurt ilçesinde 18 ortaöğretimde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Sayıtlar

Araştırmaya katılan katılımcıların; ölçek sorularına doğru ve içtenlikle cevap verdiği ve evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşam Becerileri kavramlarına ait kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Bilinçli Teknoloji Kullanımının Önemi

Teknoloji; esnek bir yapıya sahip olması, ekonomik olarak kolayca ulaşılabilmesi, bilgilere erişimin daha rahat olması ve birçok duyuya hitap edebilmesi nedeniyle rahatlıkla kötüye kullanılabilir bir özellik taşımaktadır. Kullanıcılar için sürekli ilgi çekici içerikler oluşturulmakta, bu içerikler güncellenerek sürekli kendini yenilemektedir. Değişen teknoloji ile birlikte akıllı telefon uygulamaları, online alışveriş, çevrimiçi veya çevrimdışı oyun içerikleri, e-posta siteleri, anlık mesajlaşma programları ve sosyal ağların bilinçsiz kullanımı nedeniyle oluşan bağımlılıklar hızla artmaktadır (Aydın, 2017). Günümüz çocuk ve gençleri teknolojinin içine doğmuştur ve teknolojik araçlarla büyümüşür. Bu durum teknolojiye yeni yeni adapte olmaya çalışan ebeveynleri zorlamaktadır. Diğer taraftan teknolojik araçları etkili ve verimli bir biçimde kullanmak günümüzün önemli becerileri arasında yer almaktadır. Tüm bunlar hem ebeveynleri hem de öğrencileri teknoloji konusunda eğitmenin önemine işaret etmektedir (Karadağ, 2021).

Dijital ekrana maruz kalma; bireyin televizyon, akıllı telefon, tablet veya bilgisayar gibi elektronik aletleri kullanırken bu aletlerin başında geçirdiği süredir. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte bu kullanım süresi sürekli bir biçimde artmaktadır (Barber vd. 2017). Son birkaç yılda yeni teknolojik cihazların ortaya çıkması ve bu cihazların büyük talep görmesi, teknoloji sayesinde yeni iş alanlarının çıkması, günlük aktivitelerin dahi içine bu yeni teknolojik aletlerin girmesi, elektronik medyanın hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmesine yol açmıştır. Bu nedenle, günümüzde ekran süresi kurallarına bağlılığın daha da azaldığı varsayılabilir. Günümüz gençlerinde bilgi teknolojilerinin kullanımı giderek daha da yaygınlaşmaktadır. Buna rağmen bilinçli teknoloji kullanımı beklenilenden düşük seviyededir. Buna önlem olarak çocukları ve gençleri teknolojinin zararlarından korumayı görev edinmek gerekmektedir. Gençleri istismar, kumar, bahis, uyuşturucu ve uygunsuz cinsel içeriklere erişim konusunda bilinçlendirmek ve gerekli müdahaleleri yapmak misyon haline gelmelidir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2013).

Ekranlara maruz kalma, özellikle yeni nesil Z kuşağı ve Alfa kuşağının teknoloji içinde doğması ile birlikte çok erken yaşlarda bebeklik döneminden itibaren başlama eğilimi göstermektedir (Tomopoulos vd. 2010). Z kuşağı ve Alfa kuşağının teknolojik ürünler hakkındaki bilgi düzeyleri bu sebeplerden dolayı ebeveynlerinkinden oldukça yüksektir. Teknolojiye hakim olma durumu olumlu bir gelişme olarak algılanmaktadır ancak yine durumun doğal bir sonucu olarak, örneğin internetin olumsuz etkileri karşısında ailelerin önlem alma şansları da azalmıştır. Çünkü konuya çocukları kadar hâkim olmaları söz konusu değildir. Gençlerin, teknolojinin olumsuz etkileri karşısında korunmasız kalmaları ihtimalinin yüksekliği dikkate alınmalıdır. Bilinçsiz teknoloji kullanımına dair çocukların gitgide savunmasız kaldığı görülmektedir. Çocuklarda Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), otizm, tik bozukluğu gibi sorunların görülme sıklığının 2000’li yıllar itibarıyla hızla arttığı dikkatlerden kaçmamaktadır. Bu da bir yandan da hızla gelişen teknolojiye bağlanmaktadır (Atladóttir, Parner & Schendel, 2007). Yoğun teknoloji kullanımı, ergenler için sosyalleşememe, depresyon ve uykusuzluk gibi ciddi problemler oluşturmaktadır (Twenge, 2017). Uzun süreli ekran kullanımının yol açtığı ruhsal ve bedensel sorunlar arasında obezite, dikkat problemleri, okuma gelişiminin yavaşlaması, depresyon, uyku problemleri, taklit eğilimi ve azalan yaratıcılık yeteneği sayılabilir (Ahuja & Kumari, 2009).

Koronavirüs salgınıyla birlikte özellikle son iki yılda teknoloji kullanımında büyük oranda artışlar gözlemlenmiştir. Uzaktan eğitimin hayatımıza daha hızlı girmesi, bireylerin hastalığın verdiği stres ve kaygıyı ve hatta depresyonu azaltmak için teknolojiye yöneldikleri görülmüştür. Özellikle teknoloji, bu dönemde sosyalleşmenin aracı olmuştur (Göker ve Turan, 2020). Covid- 19 Pandemi sürecinde Z neslinin (%62) Y nesline (%45) ve X nesline (%40) kıyasla evde mesajlaşma hizmetlerine daha fazla zaman harcadığı görülmüştür. Sokağa çıkma kısıtlamaları ve eve kapanma özellikle çevrimiçi oyun gibi dijital eğlence tüketimini hızla artırmıştır. Yapılan çalışmalar çevrimiçi oyun etkinliğinde ve oyun ile ilgili internet trafiğinde yaklaşık %70’lik artış bildirmiştir (Medya türlerine göre en yüksek medya kullanım artışı Z neslinde yaşanmıştır (Statista, 2020 akt. Gökler ve Turan, 2015). TÜİK (2022) verileri istatistiklerine göre bilgisayar ve internet kullanımının en yüksek olduğu yaş aralığı 16-24’tür. İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için ise 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. 2021 yılında Türkiye’de çocukların internet kullanma amaçlarının derlendiği istatistiklerde ise Covid-19 Pandemisi ile birlikte en çok online derse katılım görülürken sırasıyla ödev veya öğrenme amaçlı, oyun oynama ve oyun indirme, paylaşım sitelerinden video izleme, görüntülü veya sesli arama hizmetlerinden yararlanma, mesajlaşma,

müzik dinleme, sosyal medya kullanımı, internet üzerinden televizyon veya film izleme, bilgi alımı, e- posta gönderme ve alışveriş yapma yer almaktadır.

Teknoloji kullanımının yaygınlaşmasının en temel sebeplerinden biri, insan hayatını daha kolay bir hale getirmesidir. Teknoloji, insanların gelişimlerini genellikle olumlu yönde etkilese de aynı zamanda olumsuz etkileri de mevcuttur (Temen, 2003; Hergüner, 2016). Gençlerin teknolojik gelişmeleri ister ilgi alanlarını oluşturduğu için isterse arkasında daha farklı amaçlar (moda, arkadaşlar arasında itibar kazanma, sosyalleşme, gündemi takip etme vb.) yatsın günümüzde sık kullandıkları tartışılmaz bir gerçektir. Yaşamları bu gelişmeler tarafından ve gelişmelerle birlikte şekillendirilmiş olan gençlerin bu gelişmelere uzak kalmasını bekleyemeyiz ancak teknoloji ile ilişki biçimleri sadece tüketim amaçlı mıdır yoksa daha bilinçli bir tavır söz konusu mu? Sormamız gereken soru tam olarak budur (Beşli, 2007).

Bilinçsiz teknoloji kullanımını pekiştiren dört temel özellik vardır (Ertemel ve Aydın, 2017):

- Durma işaretinin olmayışı
- Gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out –FOMO)
- Değişken ödüller
- Alışkanlık döngüsü

2.1.1. Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Olmalı?

Teknolojiyi bilinçli kullanmak için gençlere teknolojinin hangi boyutlar çerçevesinde kullanılması öğretilmelidir. Dinç (2015) bilinçli teknoloji kullanımını aşağıdaki başlıklar altında ele almıştır.

- Amaçlı Kullanım: Teknolojiyi boş vakit geçirmek için değil de belli bir amaç doğrultusunda kullanmak.
- Sınırlı Kullanım: Teknolojik aletlerin günlük kullanım sınırları aşılmadan kullanılmalıdır. Teknolojiyi kullanırken zaman sınırları belirlenmelidir.
- Sorumlu Kullanım: Teknolojik aletler mümkünse faydalı olacak şekilde kullanılmalı, kendimize veya bir başkasına zarar verecek kullanımlardan ve davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Sağlıklı Kullanım: Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır.

- **Güvenli Kullanım:** Teknolojik aletleri kullanırken bize zarar getirecek kullanımları ve uygulamaları bilmek ve bu uygulamalara karşı önlem almaktır.
- **İşlevsel Kullanım:** Teknolojinin doğru kullanıldığında hayatı kolaylaştıracağı bilincinde olarak, teknolojiyi hayatı kolaylaştıracak araçlar ve uygulamalar üzerinden şekillendirerek kullanmaktır. Bilinçli kullanım; teknolojik araçların doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilincinde olarak doğru bilgiye doğru kaynaklarla ulaşma bilgisine ve becerisine sahip olmak ve bunun mümkün olmadığı durumlarda da bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığına sahip olarak teknolojik araçları kullanmaktır.
- **Çevreci Kullanım:** Çevreci kullanım; teknolojik araçların gereksiz yere kullanılmasından kaçınmaktır. Bu sayede enerji tasarrufu yapılabilmektedir. “Kullanılmıyorsa kapat” yönergesi hayatımızda olmalıdır.
- **Yasal Kullanım:** Teknolojik araçları yasalar tarafından suç olarak nitelendirilen bir davranışı gerçekleştirmeye sebep olmayacak şekilde kullanmaktır.
- **Dürüst Kullanım:** Dürüst kullanım, teknolojik araçları kullanırken kimsenin hukuki ya da ahlaki hakkını çiğnemediği kullanmaktır.
- **Bilgili Kullanım:** Bilgili kullanım, teknolojik aletlerin temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olarak yapılması gerekenleri daha kısa zamanda yapabilecek şekilde kullanmaktır.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2013) ise teknolojiyi etkin kullanmak için şu şekilde önerilerde bulunmuştur;

- Teknolojiyi etkin kullanma yollarını bilmek,
- Teknolojiyi amaca uygun olarak kullanmak,
- Planlı bir sürede kullanmak veya kullanımın uzun süreli olmamasını sağlamak,
- Etik kullanımları dikkate almak (başkalarına zarar vermeden),
- Elektronik ortamlardan gelebilecek tehlikelere karşı bilinçli olmak ve gerekli önlemleri almak

2.2. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Dönemleri

Ruh sağlığı çalışanları insan hayatını belirgin özelliklere, yaşanılan süreye ve ortak yaşam deneyimlerine göre farklı yaşam dönemlerine ayırmıştır. İnsan gelişimini dönemler

hâlinde ele alan pek çok bilim adamı bulunmaktadır. Bunlardan biri de Santrock'tur. Santrock, yaşam boyu gelişimi, sekiz dönemde ele almıştır. Bunlar:

- Doğum öncesi dönem
- Yeni doğan dönemi
- İlk çocukluk dönemi
- Orta ve geç çocukluk dönemi
- Ergenlik dönemi
- Genç yetişkinlik dönemi
- Orta yetişkinlik dönemi
- İleri yetişkinlik dönemi

şeklinde sıralanmaktadır (Eryılmaz, 2011).

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin teknoloji kullanımının yaşam becerileri üzerindeki etkisi inceleneceğinden dolayı bu bölümde ergenlik dönemi tanımı ve genel özellikleri, gelişim özellikleri ve ergenlik dönemine kuramsal bakış konuları ele alınacaktır.

“Ergen” sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” kelimesinin karşılığı olarak kullanılır ve Latincede büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmektedir. Ergenlik, günümüzde bireyde gözlenen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 2013). G. Stanley Hall ise ergenliği “fırtına ve stres” zamanı olarak betimlemektedir (Santrock, 2014). Ergenlik 9-11 yaşlarından başlayarak 20 yaşlarına kadar sürebilen hızlı fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal değişmelerin yaşandığı bir dönemi kapsar (Sayıl, 2017). Ergenlik, ülkemizde kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar ve genellikle 21-24 yaşları arasında sona erer (Büyüköğeneç & Törüner, 2012). Ergenlik dönemi bedensel değişimlere ve toplumsal rollere uyumu içeren bir geçiş dönemi olarak değerlendirilir. Bu dönem aynı zamanda bireyin kimlik karmaşasıyla birlikte kimlik edineceği dönemdir (Steinberg, 2013). Kimlik karmaşası yaşayan bireyin; kötü alışkanlıklar edinebileceği, bağımlılık gibi uzun süreli problemlerle ve riskli davranışlarla karşı karşıya kalabileceği belirtilmektedir (Sayar, 2006).

Ergenin bu dönemdeki gelişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için ergenlik dönemi başlıca erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üç alt dönemde incelenmektedir ((Büyüköğeneç & Törüner, 2012). Ergenliğin başlangıç yıllarını oluşturan ve yaklaşık 11-14 yaşlarını içeren erken ergenlik dönemi, ergenin hızlı bedensel ve fizyolojik değişimlere

paralel olarak duygusal ve sosyal değişimleri de yaşadığı kritik bir gelişim dönemi olarak bilinmektedir (Akt. (Çivitçi, 2007). Orta ergenlik 15-17 yaşlar arasındaki dönemdir. Bu dönemde anne babadan ayrışma, farklı bir birey olma ve bu durumu anne babaya da kabul ettirme çabaları yoğundur. Ek olarak ergenin akran ilişkileri, özellikle karşı cinsle ilişkiler ön plandadır (Derman, 2008). Geç ergenlik dönemi 18 yaş ile başlar. Bu dönem bireyin kimlik bütünleşmesiyle sona erer. Ergenliğin başından beri yaşanan duygular, kazanılan beceriler, kurulan özdeşimler harmanlanıp sentezlenir ve bu sentez sonucunda kimlik duygusu oluşur. Kimlik duygusu, ergenin “ben kimim?”, “ne olacağım?” sorularına fazla kuşkuya ve bocalamaya kapılmadan, aynılık ve süreklilik gösterecek şekilde yanıt verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumuna gelmesidir (Derman, 2008).

Ergenlik dönemi yalnızca hormonal ve fiziksel değişimlerin olduğu bir dönem değildir. Bu değişimlerin yanı sıra bilişsel, psikolojik, fizyolojik ve psiko-sosyal değişimlerin etkileşimi bu dönemin temelini oluşturur. Örneğin ergen bir bireyin fizyolojik değişimi, aynı zamanda psikolojik değişimini de etkileyebilmektedir (Çelen, 2007).

2.2.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemi hızlı bedensel ve hormonal değişimlerle birlikte hızlı boy ve kilo artışının yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin fiziksel değişimlerinin yanında birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri de gelişmektedir. Birincil cinsiyet özellikleri üreme organlarının olgunlaşmasını ifade ederken kızlarda ilk olarak menstrüal dönemin başlangıcı ile erkeklerde sperm üretiminin başlangıcını içerir. Ergenlikte birincil cinsiyet özelliklerinin yanı sıra ikincil cinsiyet özellikleri de ortaya çıkar. Kızlar için bu göğüs gelişimi ve kalçaların genişlemesi anlamına gelir. Erkekler için ise, daha kaslı bir yapıya sahip olma, omuzların genişlemesi ve sakal çıkması anlamına gelir. Her iki cins için de bedensel değişimlerle ilgili kaygılar, ergenlerin fiziksel ve psikolojik bir takım sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Yöndem ve Güler, 2007). Ergenlik süreci içerisinde 12-16 yaş aralığı ergenliğin en yoğun geçirilen gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenin bu dönemde artık bir beden imgesi kazanmaya başladığı belirtilmektedir. Toplum, aile, akran gibi çevresel etkiler, ergen için referans alınan ideal vücut ölçülerinin belirleyicisi olarak ifade edilmektedir. Ergenin ideal tip figürünü etkileyen diğer faktörler arasında medyada tavsiye edilen vücut ölçüleri ya da ergen tarafından hayranlık duyulan bir ünlünün vücut ölçülerinin de sayılabileceği belirtilmektedir (Koç, 2004).

2.2.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergenlikte bilişsel gelişim zor bir süreçtir. Yeni araştırmalar, ergen beyinlerinin beyin hücresi üretmeye devam ettiklerini ve aktif olarak kullanılmayan bağlantıları kestiklerini göstermiştir. Bu sürece ‘budama’ adı verilmiştir. Bilişsel olgunlaşmayla birlikte, ergenlerin diğer kişilerin düşüncelerini kabullenme ve problem çözme yetileri de gelişir. 13-14’lu yaşlara özgü olan ve hakkında uzun araştırmalar yapılan bir olgu da ergenlik bencilliğidir. Ergenlikte benmerkezci olmak genellikle iki olguyla ilgilidir: (1) Artan içine kapanıklık duygusu (hayali kişiler varmış gibi düşünme) ve (2) tahrip edilemezlik ve eşsizlik hissi, “bana bir şey olmaz” inancı (kişisel söylence). Hayali izleyiciler, bazı ergenlerin ne giyecekleriyle ilgili saatlerce endişe etmelerine sebep olabilir. Bir partiye gidip gömleklerine hardal döktükleri zaman herkesin bu durumu göreceği ve onlarla alay edeceğine inanırlar. Başkalarının ne düşüneceğine bağlı olan bu içine kapanıklık ve tedirginlik hali (çünkü alenen herkes onlara dikkat etmektedirler) arkadaş çevresiyle olan sosyal ilişkilerinden daha büyük önem taşımaktadır (Gül ve Dinçer, 2009). Ergenlik döneminin sonunda birey soyut işlemler evresinin özelliklerine sahip olmaktadır. Bu evrede birey işlem yapma becerisini kazanmıştır. Nicelik farkındalığı oluşmaktadır. Bireyin gruplama ve serileme yapılabileceği belirtilirken, nesnel arasındaki sabit ilişkilerin farkında olduğu, dikkat etme, ilişki kurma ve bütün parça ilişkilerine karşı farkındalık kazandığı belirtilmektedir (Çelen, 2007). Ergenler ilk olarak birçok faktörü içeren bileşimsel (kombinasyonel) düşünmeye başlar. İkinci olarak semboller sistemi kullanabilirler. Bunlara ek olarak ergen düşüncesi olasılıklı düşünme olarak da ifade edebileceğimiz hipotetik düşünmeyi gerçekleştirebilir (Ahioglu & Lindberg, 2011).

2.2.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Duygusal gelişim, duygusal süreçlerdeki artışı ve düzensizlikleri ifade etmektedir. Ergenlik döneminde aşık olma, tedirginlik, heyecanlanma, mahcup olma gibi duygusal dalgalanmaların yaşanabileceği belirtilir. Duygusal süreçlerin getirdiği problemler; kişilerin bireysel zekalarına, kabul edilebilirlik seviyelerine ve sosyal desteklerine göre değişiklik gösterebilir (Koç, 2004).

2.2.4. Ergenlikte Psikososyal Gelişim

Ergenlikteki psikososyal gelişim, ergenin gerçekçi ve olumlu öz görünüm ve kimlik geliştirmesini zorunlu kılar. Kimliğin kazanılması, ergenlik döneminin en önemli psikososyal yönüdür. Ergen kimliği; fiziksel, bilişsel ve sosyal yeteneklerin gelişimini duygusal ve ruhsal olgunlaşmayı ve cinsel yönelimi içinde barındıran cinsel kimliği içerir. Kimlik oluşumu anne

babadan bağımsızlaşmayı, akran gruplarıyla vakit geçirmeyi, karşı cinsle iletişim kurmayı ve gelecek planları yapma hareketine geçmeyi içerir (Santrock, 2014).

2.3. Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramlar

Aşağıda ergenlik dönemi kuramsal olarak ayrı ayrı ele alınmıştır.

2.3.1 Biyolojik Kuram

Ergenlik ile ilgili ilk sistemli çalışmalar Hall tarafından yapılmaya başlanmıştır. Hall, gelişimsel süreçleri incelerken biyolojik etmenlerin etkili olduğunu ve çevresel etmenlerin etkisinin az olduğunu söylemiştir. Bu konuda da Darwin'den ve Evrim Teorisinden etkilenmiştir. Hall, ergenlik dönemini insanların vahşilikten uygarlığa geçişi olarak değerlendirmiştir. Hall'e göre ergenlik, bireyselliğin geliştiği "stresli" ve "fırtınalı" bir geçiş sürecidir. Bu süreçteki çatışmaların bireyin yeniden yapılanmasını sağlayacağı düşünülmektedir (Santrock, 2014).

2.3.2. Psikoanalitik Kuram

- **Freud'un Psikoanalitik Kuramı**

Ergenlik dönemi, Freud'un Psikoseksüel Kuramı'nda 11-13 yaşlarından başlayarak genç yetişkinlikte sonlanan genital döneme denk gelmektedir. Bu dönemde birey, hormonların da etkisiyle özellikle cinsel gerilim yaşamakta ve bu gerilimi yönlendirebileceği bir sevgi nesnesi aramaktadır. (Saka, 2017).

Geçtan (2006), ergenlik dönemindeki bireyin yetişkin yaşamına uygun olarak, toplumun onayladığı değer yargılarına uygun davranış sergilemekle görevli olduğunu ifade etmektedir. Ergenin yetişkinlik dönemine girmeden kendini denetleyebilecek mekanizmalarını geliştirmesi gerektiği belirtilmektedir.

Ergen kendi içinde yaşadığı uyumsuzluğunu azaltmak için bazı savunma mekanizmalarından yararlanır. Bunların yer değiştirme, regresyon ve karşıt tepki geliştirme gibi savunma mekanizmaları olduğu belirtilmektedir (Geçtan, 2006).

- **Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı**

Erikson, Freud gibi bir psikoanalist olmasına karşın Freud'dan farklı olarak kuramını sadece cinsel gelişim üzerine sınırlandırmamış, sosyal süreçleri de kuramına dahil etmiştir. Ek olarak Erikson, gelişimi yaşam boyu olan bir süreç olarak ele almıştır. Erikson Psikososyal Gelişim Kuramında gelişimi 8 evrede incelemiştir. Her evre kendinden önceki evrenin

üzerinde kümülatif bir şekilde ilerlemekte; olumlu ve olumsuz iki kutupla birbirine zıt bir şekilde tanımlanmaktadır (Santrock, 2014).

Erikson'un bu Psikososyal Gelişim Kuramında ergenlik dönemi rol karmaşasına karşılık kimlik kazanma olarak ele alınmıştır. Bu süreçte ergen, kendisine "Ben kimim?" sorusunu sormakta, sağlıklı bir kimlik edimi ve gelişimi için bu soruya yanıtlar aramaktadır. Bu süreçte sosyal çevresiyle etkileşim içindedir ve kendine rol modeller bulabilmektedir. Başarılı kimlik edinen ergenin bu süreci sorunsuz geçirdiği ifade edilmektedir. Kimlik edinme sürecinde başarısız olan ergenler alkol ve madde kullanımı gibi riskli davranışlar sergileyebilirler. Ayrıca bu kurama göre her evre kendinden sonraki evrenin ön hazırlayıcısı durumunda olduğu için bu evredeki kimlik edimi ya da rol karmaşası genç yetişkinlik sürecinde yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde ilişkileri ve yaşam olaylarını etkilemektedir(Yılmaz, 2000).

2.3.3. Bilişsel Kuramlar

- **Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı**

Piaget bilişsel gelişmede çevresel etkilerin yanı sıra olgunlaşma kavramından bahsetmiştir. Ek olarak uyum ve organizasyon yeteneğinin hayatı anlamlandırmada etkili olduğunu ifade etmiştir. Ergenlik dönemindeki birey bilişsel gelişimi sayesinde daha soyut düşünür, gelecek olasılıklarını düşünür, problem çözme becerilerini kullanır, hipotezler kurar, tündengelim-tümevarım stratejilerini kullanır (Dolgin, 2014).

- **Vygotsky'nın Sosyo-Kültürel Bilişsel Kuramı**

Vygotsky'e göre bilişsel gelişimin temelinde sosyal gelişim ve kültür vardır. Bilişsel gelişim; dil, hafıza, mantık gibi teknikleri içinde barındırmaktadır. Ergenlerin akranlarıyla ve akran gruplarıyla girdikleri iletişimin yüksek olması bilişsel gelişimin niteliğinin de yüksek olacağı şeklinde değerlendirilmiştir (Santrock, 2014).

- **Bilgi İşleme Kuramı**

Bu kuramın dikkat çektiği nokta, bireylerin bilgi işleme kapasitesindeki artıştır. Düşünme, bilgi işleme becerisi olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik dönemi bireylerinin bilgiyi algılaması, bilgiyi kodlaması, bilgiyi depolaması, sunması ve bilgileri geri çağırması bireyin düşündüğünü belirten bilgi işleme kapasiteleri olarak ifade edilmektedir (Yanbastı, 1996).

Sosyal Bilişsel Ve Davranışçı Öğrenme Kuramları

- **Skinner'in Edimsel Koşullanma Kuramı**

Skinner'a göre bir davranışın sonucu o davranışı şekillendirir. Davranışın sonunda verilen ödül davranışın tekrarlanma olasılığını arttırırken, verilen ceza davranışın tekrarlanma olasılığını azaltır. Özetle bireyler edimler yani deneyimler yoluyla öğrenmektedir. Ergenlik döneminde de bireylerin davranışlarının sonuçlarında karşılaştıkları ödül ya da ceza ile davranış şekillenebilmektedir. Örneğin; arkadaş grubu içerisinde ilk kez sigara kullanan bir birey arkadaş grubu tarafından alacağı onaylanma ile bireyin bu davranışı tekrarlama olasılığı artacaktır (Santrock, 2014).

- **Bandura'nın Sosyal Gelişim Kuramı**

Bilişsel süreçler davranış değişikliğinde etkilidir. Ergenlerin bir işi yapabilmelerine yönelik algıları bilişsel süreçlerin içerisinde yer alan öz yeterlilik kavramıyla ilgilidir. Ergen bireylerde yetkinlik beklentisi arttıkça davranışın ortaya çıkma olasılığının da artacağı düşünülmektedir. Sosyal gelişim kuramında öz yeterlilik kavramına ek olarak model alma davranışı da etkilidir. Rol modelden edinilen bilgilerin, bireyin rol model üzerinden kendini cesaretlendirmesinin ve rol modelin hayatı üzerinden dersler çıkarılmasının, ergen bireyin yeterlilik algısının artmasında etkili olabileceği belirtilmektedir (Santrock, 2014).

2.4. Ergenlik Döneminde Teknoloji Kullanımı

Teknoloji, Yunanca, tekhne (sanat, zanaat) ve logos (bilgi, söz, sözcük) sözcüklerinden oluşan bir terim olup, Antik Yunanistan'da "bilgiden gelen zanaat" anlamına geliyordu. Zaman içinde anlamı değişen sözcük, bilimsel araştırmalardan elde edilen somut ve yararlı sonuçları ve bunlara ilişkin araç, yöntem ve süreçlerin bütününe ifade eden bir anlam kazanmıştır. Teknoloji ayrıca, bir sanayi dalıyla ilgili üretim yöntemlerini, kullanılan araç, gereç ve aletleri kapsayan bilgi olarak da tanımlanabilir (Yörükoğulları, Orhun, Topdemir, & İhsanoğlu, 2013).

Günümüzde teknoloji kullanımı, hayatı gittikçe daha fazla kolaylaştırmakta ve beraberinde de farklı sorunları getirmektedir. Yetişkin bireylerin dahi teknoloji kullanımında bilinçsiz davrandığı bir dönemde risklere açık bir gelişim çağını ifade eden ergenlik dönemi, teknoloji kullanımına dikkat edilmesi gereken bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2015) verilerine göre, Türkiye'de 2015 yılı itibarıyla bireylerin internet kullanımını %55,9'a ulaştırmıştır. Toplumun her kesiminden pek çok

kişinin yaygın bir şekilde kullanmaya başladığı bu iletişim aracının en çok 16-24 (%77) yaş aralığındaki ergenler ve beliren yetişkinler tarafından kullanıldığı görülmektedir. Özellikle ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda ergenlerin hayatlarında internet kullanımının daha fazla zaman almaya başladığı belirlenmiştir (Çelikkaleli, Ata, & Avcı, 2018).

Doğan'ın (2013) 12-18 yaş grubu 546 ergenle İzmir örneklemiyle yapmış olduğu çalışmaya göre problemlili internet kullanma yaygınlığı %12,6 olarak tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Canan ve diğ. (2012)'nin 1.034 genç yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmada yaygınlık oranı %9,7 şeklindedir. Günüş ve Kayrı (2010) liselerde eğitim gören 14-20 yaş grubundaki öğrencilerin problemlili internet kullanımı oranının %10,1 olarak, riskte olan grubun oranını da %26,4 olarak belirlemiştir. Ergenlerin problemlili internet kullanımının yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmışsa da internete ulaşımın her geçen gün kolaylaşması ve yaygınlaşması toplumumuzda bu konuda güncel araştırmaların yapılmasını zorunlu hale getirmektedir.

Ergenlerde, aile içinde etkin zaman geçirilememesi, aile içinde iletişim, ilgi ve sevgi yetersizliğinin olması, ergen için ev içinde sağlıklı ve güvenli bir ortam sağlanamaması, aile içinde tutarsız davranışlar sergilenmesi, aile içinde rol dağılımının belirgin olmaması, rol çatışmalarının yaşanması, ergenden aşırı beklentilerin olması, ergenin teknoloji kullanımına daha çok yönelmesine neden olan risk faktörleri olarak bildirilmiştir. Ayrıca akran baskısı, algılanan sosyal desteğin azlığı, yalnızlık ve utangaçlık bildirilen risk faktörleri arasındadır (Ektiricioğlu, Arslantaş, & Yüksel, 2020).

Thatcher ve Goolam (2005), yapmış oldukları çalışmada sosyal beceri eksikliği, utangaçlık ve sosyal destek değişkenlerinin teknoloji bağımlılığı için risk faktörleri olduğunu bildirmişlerdir. Bireylerin sosyal desteklerini yetersiz olarak algılamalarının yalnızlaşmalarına ve yalnızlık duygularının da farklı arayışlara yönelmelerine neden olabildiği bilinen bir gerçektir. Son yıllarda bireylerin farklı arayışlarından biriside internet ortamı gibi görünmektedir. Nitekim internet sosyal ilişkiler kurulabilecek bir ortam olarak algılandığında ve yalnızlığı gidermek için bir araç olarak görüldüğünde internet bağımlılığı riski daha da artmaktadır.

Aslında bireyler internet aracılığı ile kendilerine yapay bir sosyal destek ağı yaratmaktadırlar. Oysa yapay olarak oluşturulan bu sosyal destek ağı gerçek yaşamda kalıcı ilişkilere dönüşmemektedir. Bireyin kendini yalnız ve sosyal desteğini de düşük olarak algılaması, kişilerarası ilişki kurmaktaki zorlanmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bireylerin gerçek yaşamda yeterince doyurucu sosyal ilişkiler kuramaması kişilerarası ilişkilerinde

doyumsuzluk ve mutsuzluk yaşamasına neden olabilir ve bunun sonucunda birey yapay bir sosyal destek ağı olan sanal dünyaya yönelebilir. Bu da bireyin kısır bir döngü içine girmesine neden olabilir (Ektiricioğlu, Arslantaş, & Yüksel, 2020).

Yapılan çalışmalar problemlerli internet kullanımının, bireylerde akademik, mesleki, sosyal, ekonomik ve fiziksel açıdan sorunlara neden olabileceğini ve bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri olan bir sorun olduğunu göstermektedir (Young, 1998). Konunun önemi göz önüne alındığında ergenler için önemli bir risk faktörü olabilecek problemlerli internet kullanımı konusunda yapılan araştırmaların, özellikle yurt içinde, sınırlı ve yetersiz olduğu dikkat çekmektedir (Çelikkaleli, Ata, & Avcı, 2018).

2.5. Teknoloji Bağımlılığı

Bilgi çağında teknolojik aygıt ve araçlar her geçen gün daha da önemli hale gelmektedir. Bu araçların kullanımı, insanların sadece hayatını kolaylaştırmaktan ve günlük hayata ilişkin refah düzeyini arttırmaktan ziyade bir zorunluluk haline gelmiştir. Eskiden insanların geleneksel yöntemlerle gerçekleştirdiği sayısız iş ve süreç, bugün sanal ortamda çok daha rahat, işlevsel, ucuz bir şekilde gerçekleşmektedir.

Teknoloji; refah düzeyini arttırmasının yanında, sosyal ilişkilerin, eğlence anlayışlarının, sanatsal-kültürel faaliyetlerin, mesleki tanımların, öğrenme süreçlerinin, alışveriş alışkanlıklarının ve daha birçok günlük hayata ilişkin normların biçiminin değişmesine yol açmıştır. Aynı zamanda farklı kuşakların teknolojiyle aynı oranda ve zamanda karşılaşmaması ve teknolojinin hızlı gelişimi; geçmiş ve gelecek arasında bağlantı kurmayı zorlaştırmakta, kuşaklar arasında çatışmalara sebep olmaktadır.

Teknolojinin bu denli hayatımızın içinde olması, teknolojik aygıt ve araçların kontrollü bir şekilde kullanımını zorlaştırmaktadır. Teknoloji, hayatımızı olumlu veya olumsuz anlamda, ciddi şekilde etkileyebilmektedir. Burada önemli olan ve üzerinde durulması gereken mesele bizim teknolojiyi nasıl ve ne şekilde kullandığımızdır.

Örneğin yapılan bir araştırmaya göre Sosyal ağ teknolojileri eğitim öğretim süreçlerinde; öğrencilerin aktif, yaratıcı, işbirlikli öğrenmelerine destek olmaktadır. Öğretmen ve öğrenci arasındaki etkileşimi arttırarak öğrenme süreçlerine olumlu katkı sağlamakta yine öğrencilerin problem çözme becerilerine olumlu anlamda etki etmektedir (Gülbahar, Kalelioğlu & Madran, 2010). Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada ise; anlık mesajlaşma programı kullanan 12-19 yaş aralığında bulunan 316 öğrencinin katılım

sağladığı çalışmada, anlık mesajlaşma bağımlılığı düzeyinin akademik performans düşüşüyle anlamlı pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu genç öğrencilerde anlık mesajlaşma programları kullanımının akademik performansı olumsuz etkilediğini göstermektedir (Huang ve Leung, 2010).

Teknolojinin kontrolsüz bir şekilde kullanımı teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada teknoloji bağımlılığı; “Sosyal Ağ Bağımlılığı”, “Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı”, “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı”, “Web Siteleri Bağımlılığı” olmak üzere 4 alt boyutta ele alınmıştır.

2.5.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı

Günümüz internet teknolojisinin en sık kullanım alanlarından bir tanesi de sosyal medyadır. Dünyaca bilinen Instagram, Facebook, Twitter vb. temelde benzer özellikler taşıyan ancak farklı arayüzlere ve farklı etkileşim biçimlerine sahip sosyal medya ağları milyarlarca insan tarafından kullanılmakta ve her geçen günde kullanıcı sayılarını arttırmaya devam etmektedir. Sosyal medya, kişilerin; din, dil, ırk, sosyal statü gözetmeksizin istedikleri anda ve yerde paylaşım yapabilmelerine, iletişim kurmalarına, kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamaktadır (Çiftçi, 2018). Sosyal medya platformları, insanların o anki düşünce ve duygularını veya yaşantısındaki herhangi bir anıyı başkaları ile paylaşmak istedikleri, internet üzerinden ulaşılabilen çevrimiçi ortamlar olarak bilinmektedir (Paul ve Dredze, 2011).

Sosyal medyadaki etkileşim; arkadaşlıklar, ilgiler ve etkinlikler üzerine bina edilmiştir. Bu ağlar, insanlara bilgi üretme, yayma ve bilgiyi geliştirme gibi imkanlar da sağlamaktadır (Kwon ve Wen, 2010).

Sosyal ağ siteleri bireylerin, kişiselleştirilmiş hesaplar oluşturarak; çeşitli şekillerde birbirleriyle etkileşime girebildikleri, yeni arkadaşlar edinebildikleri, birbirleriyle farklı türlerde paylaşım yapabildikleri sanal ortamlardır.

Sosyal ağ siteleri, web tabanlı hizmetler olarak bireylerin; sınırlı sistemler içerisinde halka tamamen açık veya yarı açık bir biçimde profil oluşturmalarını, bağlantı paylaştığı kullanıcıların listelerini diğer kullanıcılar için listelemelerini, diğerleri tarafından sistemde yapılan ilişkileri incelemelerini sağlar (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medya platformlarında kullanıcı sayısının artması ve bu platformlarda geçirilen zamanın giderek artması teknoloji veya internet bağımlılığını akla getirmektedir. Bireyin kontrol altına alamayacak derecede interneti kullanması, kullanım süresinin giderek artması

ve bu durumun bireyin günlük hayattaki işlevselliğini yitirmesine neden olması internet bağımlılığı olarak tanımlanabilir.

Sosyal ağ sitelerinin çeşitli nedenlerle, sürekli artan miktarlarda, aşırı ve kontrolsüz kullanılması, internet bağımlılığının bir alt boyutu olarak Sosyal Ağ Bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır.

Sosyal ağ bağımlılığında da, diğer bağımlılıklarda var olan belirtiler görülmektedir. Kuss ve Griffiths (2011)'e göre bu belirtiler:

- 1- Dikkat çekme (Salience): Sosyal ağların kullanımının kişinin duygu, düşünce ve davranış dünyasını meşgul etmesi,
- 2- Yoksunluk (Withdrawal): Sosyal ağların kullanımının kısıtlanması sonucunda fiziksel ve duygusal anlamda istenmeyen durumların yaşanması,
- 3- Çatışma (Conflict): Sosyal ağların kullanımının sonucunda ilişkisel ve kişisel anlamda problemlerin ortaya çıkması,
- 4- Nüksetme (Relapse): Sosyal ağların kontrolsüz kullanımından dolayı bağımlılığın kendini yinelenmesi,
- 5- Tolerans (Tolerance): Sosyal ağlar için ihtiyaç duyulan vaktin giderek artması,
- 6- Ruh hali değişimi (Mood modification): Sosyal ağların kullanılması sonucunda duygu durumunun olumlu yönde değişimi.

“We Are Social” tarafından hazırlanan 2016 yılı “İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri” raporunda dünyada ve Türkiye’de en çok kullanılan sosyal medya platformunun Facebook olduğu görülmektedir. Raporda yer alan bilgilere göre, Türkiye de aktif kullanılan sosyal medya platformları kullanım oranları sırasıyla Facebook için % 32, WhatsApp için % 21, Facebook Messenger için % 20, Twitter için % 17 ve Instagram için % 16 olarak görülmektedir. Kullanıcıların %78’inin yaş aralığı 13-39 arasındadır (We Are Social, 2016).

2.5.2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı

Anlık mesajlaşma uygulamaları, iki yada daha fazla kullanıcı arasında eşzamanlı olarak çeşitli şekillerde iletişim sağlayan uygulamalardır (Huang, ve Leung, 2010).

TÜİK (2013) verilerine göre; 06-15 yaş grup aralığında ki çocuklar internet kullanmaya ortalama dokuz yaşında başlamaktadır. 06-15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, İnternet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3’tür. Cep telefonu kullanım amaçlarına bakıldığında mesajlaşma oranı %65,4’tür.

Anlık mesajlaşma uygulamaları; geçmişi görüntüleme, aktarım yapma, çevrimiçi veya çevrimdışı mesajlaşma, sesli veya görüntülü sohbet, e-posta, görülebilir arkadaş listeleri gibi özellikleri içerir (Glass ve Li, 2010). Bu uygulamalar kullanıcıları için, diğer kullanıcıların çevrimiçi olup olmadıklarına ve meşgul veya müsait olduklarına ilişkin bilgi almalarına olanak sağlamaktadır (Deng vd., 2010).

Mobil anlık mesajlaşma (MAM) servisleri mobil cihaz üzerinde kullanıldığından taşınabilir özellik taşımaktadır. SMS gibi diğer mesaj uygulamalarına oranla daha işlevsel ve ucuzdur. Mobil anlık mesajlaşma servislerinin kullanımında etkili faktörlerin incelendiği bir araştırmada, bu servislerin kullanışlı olmasının ve kullanımının kolay gözükmesinin, kullanıcılar tarafından daha çok tercih edilmesine neden olduğu anlaşılmıştır (Yapraklı ve Altay, 2017).

En çok kullanılan Mobil anlık mesajlaşma servisleri; WhatsApp, Facebook Messenger, WeChat, Skype, Viber, LINE, Kik, BlackBerry Messenger, Kakao Talk gösterilebilir (The Statistic Portal, 2014).

2.5.3. Çevrim İçi Oyun Oynama ve Oyun Bağımlılığı

Teknolojik aygıt ve araçlar, hayatımızı kolaylaştırmakla beraber aynı zamanda bir ilgi ve eğlence aracı olarak da işlev görmektedir. Günümüz eğlence anlayışının önde gelen faaliyetlerinden bir tanesi de geleneksel oyunların yerine geçen dijital oyunlardır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında daha yaygın olarak kullanılan dijital oyunlar, bu kitleler arasında popüler kültür değeri taşımaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Bugün çok çeşitli türlerde oyunlar oynanmaktadır. Bu türlerin sınıflandırmasında bir görüş birliği yoktur. Yapılan bir araştırmada oyunlar; taktik, yap boz, macera, aksiyon, spor, rol yapma ve simülasyon olmak üzere yedi tür olarak belirlenmiştir (Adams ve Rollings, 2006).

Dijital oyunların, bir eğlence aracı olarak, kontrollü bir şekilde oynanması normal olarak kabul edilmektedir. Oyunların duygusal boşalma ve rahatlama sağladığı ve daha başka olumlu katkılarının da olduğu araştırmalarla desteklenmiştir (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014). Fakat oyun oynama isteği sosyal ve kişisel anlamda kişinin işlevselliğini bozan bir etki yaratıyorsa ve kişi bu arzuyu kontrol edemiyorsa, bu durum akla bağımlılık kavramını getirmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından “sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanması ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi” şeklinde tanımlanmıştır.

Griffiths, dijital oyun bağımlılığını, patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini temel olarak yedi madde ile tanımlamıştır (Griffiths ve Davies 2005).

- 1- **Önem Atfetme (salience):** Oyun, kişinin yaşamında odak haline gelir, duygu, düşünce ve davranışlara sirayet eder. Kişi, günlük hayattaki diğer işlerini ihmal eder.
- 2- **Tolerans (tolerance):** Oyuncunun oyunda kaldığı sürenin giderek artması anlamına gelir.
- 3- **Yoksunluk (withdrawal):** Kişi oyun oynamıyorken ortaya çıkan, hoş olmayan duygusal durumdur. Kişi bu durumdayken endişeli veya öfkeli olabilir.
- 4- **Duygu Durum Değişikliği (mood modification):** Oyun oynarken oyuncuda meydana gelen duygusal değişimlerdir. Kişi oyun oynarken heyecanlanabilir, sakinleşebilir, sevinebilir veya üzülebilir.
- 5- **Nüksetme (relapse):** Oyuncunun oyun oynama davranışını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimleri sonucunda davranışın kendini tekrar etmesidir.
- 6- **Çatışma (conflict):** Oyun oynama davranışı kişinin, çevresiyle veya kendisiyle çatışmaya girmesine neden olabilir.
- 7- **Problemler (problems):** Oyuna harcanan efor, kişinin mesleki, kişisel ve sosyal hayatında problemlere neden olur.

2.5.4. Web Siteleri Bağımlılığı

Son olarak günümüzde internet kullanımında başı çeken önemli boyutlardan birisi olan web siteleri bağımlılığı bu araştırmada ele alınmıştır.

Pek çok türde web sitesi bulunduğu bilinmektedir. Alışveriş, blog, seyahat, film, dizi, arama motorları, finans, erotik, müzik, video, arkadaşlık, moda, güzellik, çevrimiçi gazete, teknoloji kategorileri, bu türler arasında sayılabilir (Aydın, 2017).

2.6. Teknoloji Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Yao ve Zhong (2014) Hong Kong'da ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada bilinçsiz ve aşırı internet kullanımının yalnızlık duygusunu arttırdığını gözlemlemişlerdir. Ayrıca depresyonun internet kullanımı süresi ve bilinçsiz internet kullanımı arasında aracılık rolü üstlendiği gözlemlenmiştir. Bu araştırma sosyal araştırmada online olarak yapılan iletişimin yalnızlık duygusunda yüz yüze iletişime alternatif olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dr. Kimberly Young, 1996'da sorunlu İnternet kullanımına ilişkin internette gezinmeye bağımlı 43 yaşında bir ev hanımının vaka çalışmasını yayınlamasıyla birlikte bilinçsiz internet kullanımına ilişkin klinik olarak ilk defa dikkat çeken kişi olmuştur. Vakada daha öncesinde ev hayatından memnun olduğu söylenen ve daha önce bağımlılık ya da psikiyatrik öyküsü olmayan Gicall isimli bir kadının interneti kötüye kullandığını ve bunun da aile yaşamında önemli bir bozulmaya yol açtığı gözlemlenmiştir (Young, 1996).

Bilinçsiz teknoloji kullanımı ve internetin kötüye kullanımının yaygınlığını araştıran ilk büyük çaplı araştırma, Greenfield (1999) tarafından yapılmıştır. İnternet kullanıcılarını araştırmak için ABCNews.com ile ortak bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada elde edilen on yedi bin yanıtta, internet kullanıcılarının %6'sının İnternet bağımlılığı profiline uyduğu tahmin edilmektedir. Bu çalışma yalnızca İnternet üzerinde yürütülen en büyük psikolojik araştırmalardan biri olarak kabul edilmektedir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'in problemlili internet kullanımını araştırdıkları çalışmada katılımcıların %65'inde problemlili internet kullanımı semptomları görülmüştür. Semptom gösteren katılımcılarda sosyal ortamlarda kendine güven, özyeterlilik, kolay iletişim başlatma ve sürdürme, sosyal rahatlık, konularında yetersizlik görülmektedir. Yalnızlık duygusunun da bu bireylerde daha çok olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internetin dezavantajlı kullanımı da yüksek düzeyde görülmüştür.

Küçükali ve Bülbül (2015)'ün yaptıkları "İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı Semineri" eğitimine katılan 214 öğretmenden, öğrencilerin internette en çok karşılaştığı problemlerin derlendiği araştırmada öğrencilerde; tehdit alma, şiddet ve nefret içeren içeriklerle karşılaşma, mühtecen resimlerle karşılaşma, kötü sözlere maruz kalma, rencide edilme, uygunsuz içeriğin mesaj olarak alınması, uygunsuz tehdit alma gibi problemlerle karşılaştıklarını belirtmektedirler.

Grüsser, Thalemann, Albrecht ve Thalemann (2005)'ın yaptığı çalışmada yaşları 11 ile 14 arasında değişen 323 çocuğa video oyunu oynama davranışlarının düzeyleri soruldu. Elde edilen verilere göre çocukların %9,3'ünün yani otuz öğrencinin bilinçsiz bilgisayar kullanımı ve dijital oyun oynama problemi olduğu ortaya çıktı. Bu otuz öğrencinin; iletişim kurma, okul derslerine konsantre olma ve olumsuz duygularla baş etmede tercih ettikleri stratejiler açısından sınıf arkadaşlarından farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Aktaş ve Yılmaz (2016) üniversite öğrencileri üzerinde akıllı telefon bağımlılığının utangaçlık ve yalnızlık duyguları ile ilişkilerini incelemiştir. Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı hem utangaçlık ile hem de yalnızlık ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Buna göre bağımlı öğrencilerin utangaçlık ve yalnızlık duygusu yaşadığı söylenebilir.

Derin ve Bilge (2016)'nin ortaöğretimde öğrenim gören 794 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada ergenlerde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Sonuç olarak internete oyun, sosyal medya, çevrimiçi sitelere giriş amacıyla bağlanan ergen bireylerin, internete daha çok ödev yapmak amacıyla bağlanan ergen bireylere göre internet bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre internete bağlanma süresi arttıkça bağımlılık olasılığının arttığı gözlemlenmiştir.

Taş (2018)'in liselerde öğrenim gören öğrencilerin internette vakit geçirme düzeylerini psikolojik belirtiler (somatizasyon, OKB, depresyon, anksiyete vs.) açısından incelediği çalışmada, internet kullanımının arttıkça olumsuz psikolojik belirtilerin arttığını, olumsuz psikolojik belirtiler arttıkça da internet kullanımının arttığını tespit etmiştir. Ayrıca araştırmada anne baba tutumlarının da internette vakit geçirme düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmada otoriter ebeveynlerin çocuklarının internet bağımlılığı düzeyleri demokratik ebeveynlerin çocuklarının internet bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre baskı altındaki çocukların internette daha fazla zaman geçirdiği ortaya çıkmıştır.

Lam, Peng, Mai & Jing (2009)'in lisede öğrenim gören ergen öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının diğer risk faktörleri ile ilişkisine bakmışlardır. Aile ilişkileri sağlıklı olan öğrencilerin internet bağımlısı olma olasılıklarının, aile ilişkileri sağlıklı olan öğrencilere göre 2,5 kat fazla olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada bir diğer değişken olan stres faktörü incelendiğinde, yakın zamanda bir olay yaşamış ve kendini çok stresli hisseden gençlerde internet kullanım oranı 10 kat daha fazla çıkmıştır.

Dursun ve Çapan (2018) ergenlerde olan oyun bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında toplam 322 ergen ile çalışılmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar kapsamında özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacına bakılmıştır. Ergenlik döneminde önemli olan özerklik, bireyin kendine güven duygusunu, yaşamını kontrol edebileceğine dair inancını, davranış, duygu ve bilişleri düzenleyebilmesini kapsamaktadır. Yeterlik ihtiyacı yüksek olanların, amaçlarına ulaşmak için çabaladıkları bilinmektedir. Bireyler ilişki ihtiyacını, dijital oyunlar oynayarak ya da internet etkinliklerinin dışında gerçek yaşamda başkaları ile etkileşim kurmaya çalışarak ve sosyal aktivitelere yönelerek karşılamaya çalışmaktadır. Sonuç olarak ergenlerin cinsiyet, özerklik ve psikolojik ihtiyaçlarının oyun bağımlılığını açıkladığı görülmüştür. Bulgularda dijital oyun bağımlılığı ile ilişki ihtiyacının düşük ve negatif yönde ilişkisi vardır. İlişki ihtiyacı arttıkça oyun bağımlılığı riskinin azalması söz konusu olabilir. Psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Yeterlik ihtiyacı dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

2.7. Yaşam Becerileri

Günümüz dünyasının gelişen ve değişen çeşitli ihtiyaçları, bireyin yaşantısını güçlü bir şekilde sürdürebilmesini zorlaştırmaktadır. Günlük yaşamın beklentilerini ve zorluklarını ele almak için gerekli olan psikolojik yapıların gelişimi birey için kritik bir öneme sahiptir. Bu süreçte bireye yardımcı olabilecek önemli yapılardan biri yaşam becerileridir (Danish ve Nellen, 1997; Papacharisis, Goudas, Danish ve Theodorakis, 2005; Ümmet ve Demirci, 2017).

Yaşam becerileri; insanların bilinçli kararlar almalarına, sorunlarını çözmelerine, eleştirel ve yaratıcı düşünmelerine, etkili iletişim kurmalarına, başkalarıyla pozitif ilişkiler geliştirmelerine, empati kurmalarına ve yaşamlarını sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan psikososyal yeterlilikler ve kişilerarası becerilerden oluşan bir yetenekler kümesidir (WHO, 1997).

Yaşamı bir bütün olarak ele alacak olursak yaşam becerileri; çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinin her birinde ayrı ayrı ele alınmaktadır (Gazda, Ginter ve Horne, 2001). Gelişimden kaynaklı sorunların yoğun bir şekilde baş gösterdiği, hayatın önemli dönemlerinden biri olan ergenlik/gençlik döneminin ve yine bu dönemin içinde bulunduğu ortaokul yıllarının da bu yapı bağlamında ele alınması önemlidir. Nitekim çeşitli araştırma sonuçları, Hendricks (1998) tarafından ortaya konulan Hedeflenen Yaşam Becerileri modeli

temelindeki uygulamaların, gençlerin; yeni arkadaşlar edinme, farklı kültürden olan insanlarla iletişim kurma ve onlarla yaşamayı öğrenme, yaşadıkları ülkenin iyi bir temsilcisi olma, diğer kültürleri takdir etme, yeni durumlarda rahat hissetme, takım çalışması, sorumluluk, liderlik, öğrenmeyi öğrenme, yeniliklere açıklık, özgüven, öz-bakım ve öz-yönetim gibi çeşitli psikolojik yapıları geliştirebilmelerine katkı sunduğunu göstermektedir (Arnold, Bourdeau ve Nagele, 2005; Bailey ve Deen, 2002; Brandt ve Arnold 2006; Ferrari, Hogue ve Scheer, 2004; Garst ve Bruce, 2003).

Son yıllarda gençleri “risk faktörü” olarak gören ve gençlerde var olan pozitif potansiyeli kullanmak yerine risklere önlem almakla yetinen görüşe tepki olarak ortaya çıkan Pozitif Genç Gelişimi yaklaşımı gençlerin geliştirilmeye açık yönlerini keşfetmeyi ve bu yönlerinden toplum olarak yararlanmayı, onların vizyonlarını kuvvetlendirmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, “riskli davranışların yokluğundan ziyade gençlerin üretken ve katılımcı yetişkinler olarak tam potansiyellerine ulaşmalarını sağlayan olumlu özelliklerin varlığını” göz önüne alarak başarılı bir gelişime odaklanmaktadır (Park, 2004). Buna göre tüm gençler davranışlarını değiştirme, yeni bilişsel yetenekler geliştirme, farklı ilgi alanları oluşturma, yeni davranışsal beceriler edinme ve yeni sosyal ilişkiler kurma gibi güçlü yönlerine sahiptir. Pozitif genç gelişimi her çocuğun kendine özgü yeteneklerine, güçlü yönlerine, ilgi alanlarına ve gelecekteki potansiyeline odaklanır (Damon, 2004). Gençlere bir sorun olarak değil, kalkınmak için var olan bir kaynak gözüyle bakar (Lerner, Theokas Almerigi ve Lerner, 2005). Bu pozitif yaklaşım ergenlerin çeşitli yaşam güçlüklerine karşı edinmeleri gereken yaşam becerilerine ilişkin bir referans sağlamaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yaşam becerilerine sahip gençlerin olumlu gelişim özellikleri göstererek yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli güçlüklerle etkin bir şekilde baş edebilecekleri düşünülebilir.

2.7.1. Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri

Bireyin fizyolojik, psikolojik ve uyum içinde olma çabası gösterdiği sosyolojik yapısındaki bütünlüğünü tehdit edici ve potansiyel olarak birey tarafından tehlike olarak algılanan yaşam olayları “stres durumu” olarak değerlendirilmektedir. Bireyin bilişsel, davranışsal ve fizyolojik anlamda bu problemi çözme çabaları ise bu bütünlüğü tekrar sağlamaya yönelik başa çıkma stratejileri şeklinde kendini göstermektedir.

Günümüzde kaynağı ne olursa olsun uyum gerektiren stres faktörü, modern insanın günlük yaşamının bir parçası olmaya başlamıştır. Bireyin aile çevresi, iş çevresi, hastalık, ölüm, ayrılık ve benzeri stres verici yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda strese

kaynaklık eden olayları önlemenin olanaksız olduğu görölmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; bireyler ancak stresle başa çıkma yollarını öğrenip günlük yaşama uygulayabildikleri oranda stresin olumsuz etkilerinden kendilerini koruyabilmektedirler (Cüceloğlu, 1992).

Stresle başa çıkma, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı tanımlamaktadır. Stresle başa çıkmanın işlevi ise; genel tanımıyla bireyi olumsuz psikolojik sonuçlardan korumaktır (Davison ve Neale, 2004). Stresle başa çıkabilmek hem ruh ve beden sağlığını korumak hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek açısından gerekli bir unsurdur.

İnsanlar bireysel çabalarıyla strese çözüm bulmaya çalışırken bilimsel anlamda da bu durumu kavramsallaştırma ve çözüm üretme çabaları olmuştur. Literatürde tarihsel bir değerlendirme yapıldığında, stresle başa çıkma kaynakları ve süreçlerini ölçmek için beş farklı açıdan değerlendirme yapılıp; günümüz çalışmalarına da ışık tutan şu bakış açılarının ele alınarak formüle edildiği görölmektedir (Şahin ve Durak, 1995): İlki; Freud'un psikanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmalarıdır (ego mekanizmaları). Egonun işlevi, kişinin saldırgan ve cinsel dürtülerinin çatışmasını, bireyin dolaylı olarak ifade etmesini sağlayarak gerginliği azaltmaktır. İkincisi kişilik kuramcılarında Erikson' un "yaşam dönemleri" yaklaşımında ele aldığı özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi kavramların bulunduğu, ergenlik döneminden itibaren kazanılan başa çıkma süreçlerine değinilen bireysel kaynaklardır. Üçüncüsü evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımların temel oluşturduğu, kişilerin ve türlerin yaşamlarına katkıda bulunan problem çözme çabalarıdır. Dördüncüsü de organizma olarak adlandırılan bireyin kendi fiziko-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik sürekli değışebilen, bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.

Yapılan araştırmalara göre; stresle başa çıkabilen ve bunu günlük yaşama uygulayabilen bireyler; önce düşünüp sonra hareket eden, duruma göre esnek davranabilen bireylerdir. Dışadönük özellikleri ön planda olan bu bireyler, kendilerini kolaylıkla ifade edebilirler, sabırlıdırlar. Değiştiremeyecekleri durumları olduğu gibi kabul ederek fazla duygusal ve düşünsel tüketime girmezler. Başarısızlık durumunda, nedenleri çevrelerinde değil kendi içlerinde arayarak yeni çözümler aramaya yönelirler (Görüş, 1999). Kendilerini hiçbir durumda çaresiz olarak algılamazlar, hep yapabilecek bir şeyleri olduğuna inanırlar.

Canlı ve coşkuludurlar. Gelişmeye her yönden açık olmaya çalışırlar. Olayları hep olumlu yanlarıyla düşünüp değerlendirmeye çalışırlar (Kasatura, 1991).

Stresle başa çıkmayı zorlaştıran kişilik özelliklerini değerlendiren Baltaş ve Baltaş (1990)'a göre; düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkararak, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları ya çok iyi ya da çok kötü şeklinde değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliğine sahip bireyler stresle başa çıkmada başarısız olmaktadır. Stresin hayatımıza etkileri olduğu gibi duygularımızın da hayatımıza önemli biçimde etkileri vardır. Hayatın her aşamasında kızgınlık, korku, üzüntü, öfke, kin, nefret, güven, güvensizlik, neşe, sevgi ve daha birçok benzer duygular davranışlara yön vermektedir. Bilişsel kurama göre duyguların farklılaşması ve duyguların oluşması için bilişsel süreçler önemli etkilendirler. Bilişsel kapasite insandan insana değişmektedir ve bu da duyguların kazanımı ve yaşanması bakımından farklılara neden olur (Bandura, 1989). Duygularımız, günlük hayatımızda nasıl hareket edeceğimizi, nasıl kararlar alacağımızı ve diğer bireylerle olan iletişim düzeyimizi belirleyen bir özelliğe sahiptir. Duygular anlaşılır ve kontrol edilebilirse bireylerin davranışları ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesi artabilir. Duygular, kontrol edilemediklerinde veya ifade edilmediklerinde yalnızlık gibi olumsuz durumlara yol açabilmektedir (Koçak, 2005). Sürekli değişiklik gösterebilen insan duyguları yaşam kalitesini önemli oranda etkiler. Korku, öfke, üzüntü, nefret gibi olumsuz duygular, mutsuzluk ve özgüven eksikliği yaratan, bireyin kendisini ve çevresini olumsuz olarak algılamasını sağlayan hislerdir (Çeşitçioğlu, 2003; Töremen ve Çankaya, 2008). Genel olarak bireyler olumsuz duyguları kontrol edemeyeceklerine ve bu duyguların kendilerinden çok genetik yapıdan veya çevresel faktörlerden kaynaklandığına inanmaktadır. Böylece olumsuz duygularla başa çıkmada kestirme yollar tercih edilmekte ya da kaçış yolları aranmaktadır.

2.7.2. Empati Kurma Ve Öz Farkındalık Becerileri

Empati, olaylara diğerlerinin deneyimlediği açıdan bakabilme, diğerlerinin duygu durumlarına karşı duyarlı olabilme (Bilgin, 2003; Rogers, 1983) olarak tanımlanmaktadır. Empati, özdeşleştirme anlamına gelen sempati ile karıştırılsa da aslında ikisi de birbirinden çok farklı kavramlardır (Bryant ve Clark, 2006). Empati, bireyin karşısındaki kişinin düşünce ve duygularını anlayabilme ve anladıklarını karşısındakine iletme süreci iken; sempati, bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini kendi duygu ve düşünceleri ile özdeşleştirmesidir (Dökmen, 2005). Empati kurma becerisi; bireyin karşısındaki bireyin ya da bireylerin duygu ve düşüncelerini sözlü veya sözsüz iletişimle anlayabilmesi, anlamlandırma sürecinde ihtiyacı

olan kişilere duygusal anlamda destek olabilmesi ve başkalarının duyguları ile davranışları arasındaki bağlantıyı kurabilmesidir (Dökmen, 2012; Tetik ve Açıkgöz, 2013). Empati kurma becerisi kendimiz dışındaki bireyleri, sosyal çevreyi, durumları ve olayları anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Öz farkındalık, temel olarak kişinin kendine yönelik uyanık olma durumudur. Kişiler, kendilerini anlamlandırmak, algılamak ve ifade etmek için sosyal çevresinden ve içinde yaşadığı gruplardan yardım alır. Bir noktada kişinin öz farkındalığı konusunda referans noktası, içinde bulunduğu çevredir. Öz farkındalık; bireyin kendi biliş yapılanması, sistemi ve işleyiş düzeni hakkında bilgi sahibi olmasını ifade etmektedir. Bu kapsam doğrultusunda da öz farkındalık, bireyin kendi öğrenme özelliklerinin farkında olmasını ve bunlara yönelik değerlendirmede bulunabilmesini içermektedir (Papaleontiou-Louca, 2003). Zira öz farkındalık sayesinde bireyler; anlama, algılama, tanıma ve hatırlama gibi bilişsel süreçlerinin farkında olabilmekte ve bu süreçleri koordine edebilmektedirler. Bir başka tanımlama çerçevesinde öz farkındalık, bireyin düşünmenin farklı yönlerine ilişkin kontrol becerisine sahip olması şeklinde ifade edilmektedir. Öz farkındalık; bireyin kendisi, özel yaşamı ve iş yaşamı ile ilgili bilgilere ve stratejilere sahip olması kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bilgiler ve stratejiler sayesinde birey; hem kendisini hem de yaşamını yönetebilmekte ve genel olarak da kendisine bir değer biçebilmektedir (Veenman, Hout-Wolters ve Afflerbach, 2006) Papaleontiou-Louca 2003)'a göre öz farkındalık aynı zamanda; bireylerin bilgi düzeylerine ve yeteneklerine ilişkin kişisel yansıtılmalarını değerlendirebilmelerini ve kişisel özelliklerini hangi durumlarda daha etkili yansıtılabildiklerini sınıma olanağı sunmaktadır. Zira öz farkındalık sayesinde bireyler; kendilerini denetleme ya da kontrol etme stratejileri edinebilmekte ve planlamalarını daha gerçekçi yapabilmektedirler. Lykins-Emily ve Baer-Ruth (2009)'a göre öz farkındalık, bireyin kendisi ile ilgili her şeyin bilgisine sahip olmasını ifade etmektedir. Buna yönelik olarak da öz farkındalık süreci, bireyin problemlerini çözmeye ilişkin başlangıç ve değerlendirme ya da tahmin ve sonuç aşamalarını kapsamaktadır. Öz farkındalık sayesinde bireyler; içsel ya da gizil düşünme potansiyeline sahip olabilmekte, bildiklerini bilebilmekte ya da farkına varabilmekte ve genel olarak da düşüncelerini yönetebilmektedir.

Roll, Alevan, McLaren ve Koedinger'e (2007)'a göre öz farkındalık; bireyin bellek, dikkat ve imgelem gibi bilişsel süreçlerini kullanma ve kontrol edebilme bilgisidir. Bu bağlamda da öz farkındalık; bireyin düşüncelerini denetleyebilmesini ve düzenleyebilmesini olanaklı kılmaktadır. Öz farkındalık düzeyi düşük bireyler; hedeflerine ulaşım

ulaşamadıklarına yönelik doğru değerlendirmelerde bulunamamakta, düşüncelerine yönelik periyodik kontroller gerçekleştirilememekte ve gerekli durumlarda farklı stratejiler benimseyememektedirler. Öz farkındalık, bireyin hem düşüncelerinden ibaret hem de düşüncelerinin gözlemcisi olduğunu anlaması olarak değerlendirilmektedir. Öz farkındalık sayesinde bireyler; düşüncelerini önemli ya da önemsiz olarak sınıflandırmanın ötesinde, kendilerinin bilincinde olabilmektedirler. Bu bilinçle birey kendisini nesneleştirmeden değerlendirebilmekte ya da kendisini özne-nesne ayırımına gitmeden ya da ötekileştirmeden algılayabilmektedir. Bu süreçte zihin sadece kendisini gözlemlemekte ve kendisini yargılamamak bağlamında, kendisinden uzaklaşmamaktadır (Davis, Lau ve Cairns, 2009).

Öz Farkındalık düzeyinin düşük olması; bireyin fiziksel ve psikolojik gerilimlerinin farkına varma konusunda başarısızlık yaşamasına, geçmiş ve gelecekle sıklıkla uğraşmak dolayısıyla bugünün farkına varamamasına ve yeme-içme, uyuma vb. gibi yaşamsal fonksiyonların otomatik olarak gerçekleştirilmeye başlanmasına neden olmaktadır. Öz farkındalık düzeyi yüksek bireyler ise; dikkatlerini geçmiş ya da geleceğe yönlendirmek yerine, o anda olan şeye odaklanarak onu reddetmemekte ya da yargılamamaktadırlar (Carmody ve Baer, 2008).

2.7.3. Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri

Problem çözme, bir problem ile karşılaşıldığında bunun üstesinden gelmek için çeşitli alternatif çözüm yollarının üretilmesi, bu alternatif çözüm yolları içinde en etkili olanın seçilebilmesi ve seçimin uygulanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Problem çözmenin aşamalarına baktığımızda, (a) probleme odaklanma, (b) problemi tanımlama ve formüle etme, (c) seçenekleri belirleme, (d) karar verme, (e) çözümü uygulama ve (f) sonucu değerlendirmedir (Nezu, Saad ve Nezu, 2002).

Araştırmacılar problem çözme sürecinde problemi etkili bir şekilde çözebilmek için karar vermek gerektiğini, dolayısıyla problem çözme ve karar verme arasında ilişki olduğunu belirtmektedirler (Kuzgun, 2008; Nezu, Saad ve Nezu, 2002; Schinke ve Gilchrist, 1984). Karar verme konusunda çalışmış olan araştırmacılar karar vermeyi farklı şekillerde tanımlamışlardır. En genel tanımıyla karar verme olması muhtemel olasılıklardan birini seçme işlemidir (Furby ve Beyt-Marom, 1992; Miller ve Byrnes, 2001; Nelson, 1984; Scott, 2003; VonWinterfeldt ve Edwards, 1986; Welton ve Mallan, 1999; Zunker, 1998).

Kuzgun (2004), karar verme işleminin başlayabilmesi için o güne kadar gidilen yolun tıkanması ya da daha çekici özellikleri olan yeni olanakların açılması, bunun karar verecek kişi tarafından algılanması ve durumda bir değişiklik yapma gereksiniminin hissedilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu gereksinimi hisseden kişi de yeni seçenekleri değerlendirip birine yönelmede özgür olabilmelidir. Kuzgun (2004), akılcı bir karar sürecinin şu aşamalardan geçtiğini belirtmiştir: Problemin hissedilmesi, problemin tanımı, seçeneklerin oluşturulması, seçenekler hakkında bilgi toplanması, toplanan bilgilerin istekleri karşılama olasılığı açısından değerlendirilmesi, uygun seçeneğin belirlenmesi, planın uygulamaya konulması ve sonucun değerlendirilmesi. Karar verme ile ilgili çalışan araştırmacılar da karar verme sürecinin bir takım basamaklardan geçerek ilerlediğini, bireyin bu basamakları kullandığında etkili kararlar verdiğini belirtmekte ve genel olarak karar verme sürecini 5 basamakta ele almaktadırlar. Bunlar: (1) Amacın belirlenmesi, (2) Seçeneklerin oluşturulması, (3) Seçeneklerle ilgili bilgi toplama, (4) Seçeneklerin avantajları ve dezavantajlarının belirlenmesi ve (5) Planlama, gözden geçirme ve uygulamadır (Baron ve Brown, 1991; Baron, 1994; Byrnes, 1998; Elias ve Weissberg, 2000; Furby ve Beyth-Marom, 1992; Halpern-Felsher ve Cauffman, 2001; Hastie ve Dawes, 2001; Janis ve Mann, 1977; Plous, 1993).

Bireylerin gelişimlerinde ergenlik dönemi problem çözme ve karar verme için baskının arttığı bir dönemdir (Donnelly ve Davis-Berman, 1994; Worel ve Danner, 1989). Bu dönemde problem çözme ve karar verme ergenin kimlik gelişimi açısından da önemli bir etkiye sahiptir. Etkili problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olan ergenler kimlik oluşturmada zorlanmazken; etkili problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmayan ergenler kimlikleri ve rolleri konusunda bunalım yaşayabilmektedirler (Gander ve Gandiner, 1995; Mann, Harmoni ve Power, 1989; Naftel ve Driscoll, 1993; Selçuk, 2000). Ayrıca araştırmacılar ve klinik tedavi uzmanları ergenlerin yaşadığı madde bağımlılığı, ergen hamileliği, suç, intihar, depresyon, okul başarısızlığı ve okuldan ayrılma gibi problemlerin problem çözme ve karar verme becerilerindeki eksikliklerden kaynaklandığını göstermişlerdir (Asarnow, Carlson ve Guthrie, 1987; Benard, Fafoglia ve Perone, 1987; Flaherty, Marecek, Olsen ve Wilcove, 1983; Freedman, Donahoe, Rosenthal, Schlundt ve McFall, 1978; Kalafat ve Underwood, 1989). Bu durumun farkına varılması ile klinik çalışmalarda danışanların karar verme ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi vurgulanmıştır (D'Zurilla, 1988; Haley, 1976; Kazdin, Esveldt-Dawson, French ve Unis, 1987).

2.7.4. İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri

İnsanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisi iletişimdir. Jones ve Melender (1993)'e göre iletişim, etkileşim ve diyalogdur. Hem bireysel hem toplumsaldır. Stanton (1988)'a göre iletişim, alıcının gönderen kişinin demek istediği mesajı anlamasıdır. Etkili iletişimin özü de budur. Tubbs ve Moss (1991)'a göre insan iletişimi, iki ya da daha fazla kişi arasında bir anlam yaratma sürecidir. Önemli olan anlamın yaratılması ve iletilmesidir. Shames ve Weigg (1990)'e göre iletişim, konuşan ve dinleyenin güdü, algı, eğilim ve tutumlarından oluşan, duygu, düşünce ya da bilgilerin sözel ve sözel olmayan mesajlarla başkalarına aktarılması, paylaşılması ve anlamların ortaklaştırılması sürecidir. Amacı, alan ve veren arasında bilgi, düşünce ve tutum ortaklığı yaratmaktır.

Kişilerarası ilişki becerileri ergenlerin günlük hayatlarında etkileşimde buldukları kişilerle olumlu yönde ilişki kurmalarına yardımcı olur. Bu, dostane ilişkileri (zihinsel ve sosyal refahımız için büyük önem taşıyabilecek) kurmayı ve sürdürmeyi gerektirmektedir. Aile üyeleriyle iyi ilişkiler kurmak (ki bunlar önemli bir sosyal destek kaynağıdır) ve aynı zamanda ilişkileri yapıcı bir şekilde sonlandırabilmek de kişiler arası ilişki becerileri arasında yer alır. İlişki becerileri ergenlerin hem sözel hem de sözsüz olarak kendilerini kültür ve durumlara uygun şekillerde ifade etmelerine yardımcı olmak anlamına gelir. Bu, fikirleri, istekleri, ihtiyaçları ve korkuları ifade edebilmek anlamına gelir ve ayrıca ihtiyaç duyulduğunda tavsiye ve yardım isteyebilme yeteneğini de içerir. Bu bağlamda kişilerarası ilişki becerileri ergenin tüm hayatı boyunca kullanacağı en önemli yaşam becerilerinden biri olarak görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ilgili gerekli bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin Yaşam Becerileri ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada bir genel tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir kaniya varmak amacı ile evrenin tamamını kapsayacak veya ondan alınan bir örnek veya örneklemi kapsayacak şekilde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2013).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu çalışmadaki çalışma grubunu İstanbul ilinin Esenyurt ilçesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında devlet okullarında Lise kademesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrenciler; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi olmak üzere 4 farklı okul türünden, toplam 18 okul içerisinde seçilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin 729'u (%65,3) kadın, 386'sı (%34,7) ise erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak "Gönüllü Katılım Formu", "Sosyo-Demografik Bilgi Formu", "Yaşam Becerileri Ölçeği" ve "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, aile gelir düzeyi, ebeveynlerin birliktelik durumu, kullanılan teknolojik aletler ve bu aletlerin kullanım süresi, daha çok hangi arkadaşlığı tercih ettiği, romantik partnerlerinin olup olmadığı ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Form 11 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Yaşam Becerileri Ölçeği

Yavuz Bolat ve Fatih Balaman (2017) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik çalışmasında çalışma grubunu Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 493 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Deneme uygulamasına ilişkin elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin yapı geçerliği, faktör analizi ile test edilmiştir. Kaiser – Meyer – Olkin (KMO) değeri 0.91, ve Barlett Sphericity Testinin anlamlılık düzeyi 0.00 olarak hesaplanmıştır. KMO değerinin 0.60 değerinden büyük olması, 1'e yaklaşması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ortaya koymakta, Barlett Sphericity Testinin de anlamlı çıkması ($p < 0.05$) maddeler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ölçek üzerinde yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin beş faktörden oluştuğu anlaşılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği için beş faktöre ait olarak belirlenen maddelerin her bir faktörün Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları incelendiğinde, “Stresle ve Duygularla Baş Etme” 0.82, “Empati ve Öz farkındalık 0.77, “Karar Verme ve Problem Çözme” 0.72, “Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme” 0.73, “İletişim ve Kişilerarası İlişki” 0.66 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin güvenirlilik katsayıları incelendiğinde yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin tamamının Cronbach's Alpha içtutarlılık katsayısı ise 0.90' dur.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucu ortaya konan modelin uygunluğu Doğrulamalı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Elde edilen uyum değerlerine göre model uyumluluğu istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin maddelere ait faktör yükleri ile madde toplam korelasyonlarının hesaplanması sonucunda maddelerin yeterli geçerlik düzeyinde olduğu ve her bir maddenin ölçek ile yeteri düzeyde ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

5'li Likert tipinde olan ölçekte beceri ifadeleri “Hiç Katılmıyorum”, “Az Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Çok Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmakta, maddelerin tamamında olumlu cümleler yer almaktadır.

3.3.3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden Prof. Dr. Nurettin ŞİMŞEK'in tez danışmanlığını yaptığı Fatih AYDIN (2017) tarafından geliştirilmiştir. Dört alt ölçeği

barındıran toplam 24 maddeden oluşan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için bir ölçek taslağı hazırlanmıştır. TBÖ; 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği (AMBÖ), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ) ve Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği (WSBÖ)'dir. Ölçeğin tüm alt boyutlarında açımlayıcı faktör analizi (AFA) kullanılarak geçerlilik güvenilirliği yapılmıştır ve yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutların güvenilir olduğu belirlenmiştir. Alt boyut ölçek Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla AMBÖ 0.806, SABÖ 0.786, ÇOBÖ 0.897 ve WSBÖ 0.861 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen verilere göre Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı değerleri; ölçeğin tümü için 0.93, sosyal ağ kullanma için 0.79, anlık mesajlaşma için 0.80, çevrimiçi oyun için 0.86, web sitesi kullanma için 0.88 olarak hesaplanmıştır.

Beşli likert kullanılan ölçekte 1 puan durumun hiçbir zaman gerçekleşmediğini ifade etmekle birlikte; 2 puan durumun nadiren olduğunu; 3 puan durumun orta sıklıkta olduğunu; 4 puan durumun çok sık olduğunu; 5 puan ise durumun her zaman olduğunu belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek değer 120 puan; alınabilecek en düşük değer ise 24 puandır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyi de artmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada yer alan ölçekler internet üzerinden oluşturulmuş olup, onam formunu onaylayan katılımcılar araştırmaya dâhil edilmiştir. Veriler Mayıs-Haziran 2022 tarihleri arasında, İstanbul ili Esenyurt ilçesinde bulunan farklı türlerdeki lise kademelerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden internet üzerinden alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olan öğrencilere Demografik Bilgi Formu, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanma süresi ortalama 8-12 dakika arasında sürmektedir. Toplamda 1146 kişi uygulamaya katılmıştır. Bunlardan 1115 tanesinin uygulaması geçerli kabul edilmiş ve analiz için kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla normallik analizi yapılmış ve basıklık çarpıklık kat sayılarının +1.5 ile -1.5 arasında yer aldığı; yani normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden Parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet, yaş, okul türü ve teknolojik aletleri kullanım süresi açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Değişkenler arasında anlamlı ilişki olup

olmadığını ölçmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Katılımcıların Yaşam Becerileri Ölçeğinden aldıkları puanların okul türü ve yaş değişkenleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi, katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların teknolojik aletleri kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için de Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen cevaplar SPSS v.20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Demografik Bilgiler

Öğrencilerin demografik bilgileri Tablo-1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişkenler		Kişi sayısı	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	729	65,4	1115
	Erkek	386	34,6	
Okul türü	Mesleki ve Teknik	276	24,8	1115
	İmam Hatip	224	20,1	
	Anadolu	610	54,7	
	Fen	5	,4	
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	214	19,2	1115
	10. Sınıf	430	38,6	
	11. Sınıf	369	33,1	
	12. Sınıf	102	9,1	
Gelir Düzeyi	Asgari ücret altı	319	28,6	1115
	Asgari ücret üstü	796	71,4	
Anne - Baba	Birlikte	1014	90,9	1115
	Ayrı	101	9,1	
Birlikte yaşamılan kişiler	Çekirdek aile	892	80,0	1115
	Geniş aile	209	18,7	
	Arkadaş	11	0,3	
	Yalnız	3	1,0	
En çok kullanılan teknolojik alet	Telefon	1015	91,0	1115
	Tablet	28	2,5	
	Bilgisayar	65	5,8	
	Diğer	7	0,6	
Teknolojik alet kullanım süresi	1-2 saat	215	19,3	1115
	3-5 saat	587	52,6	
	6-8 saat	230	20,6	
	9 saat ve üzeri	83	7,4	
Partnerlik Durumu	Var	139	12,5	1115
	Yok	976	87,5	
Tercih edilen arkadaşlık türü	Reel arkadaşlık	983	88,2	1115
	Sanal arkadaşlık	132	11,8	

Öğrencilerin demografik bilgileri değişkenler bazında ele alındığında; toplam 1115 öğrenci içerisinde 729'si kadın (%65,4) 386'ı erkek (%34,6) öğrenci olarak dağılmıştır. 276'sı (%24,8) Mesleki ve Teknik Lisede, 224'ü (%20,1) İmam Hatip Lisesinde, 610'u (%54,7) Anadolu Lisesinde, 5 (%0,4) kişi de Fen Lisesinde eğitim görmektedir. Sınıf düzeyleri olarak bakıldığında; 9. Sınıflar 214 kişi (%19,2) 10. Sınıflar 430 kişi (%38,6) 11. Sınıflar 369 kişi (%33,1) 12. Sınıflar 102 kişi (%9,1) olarak dağılmıştır. Gelir düzeyi dağılımına bakıldığında; asgari ücret üstü gelire tabi olan kişi sayısı 796 (%71,4), asgari ücret altı gelire tabi olan kişi sayısı 319 (%28,6)'dır.

Ailelerin birliktelik durumları ele alındığında; 1014 (%90,9) kişinin anne ve babası birlikte 101 (%9,1) kişinin anne ve babası ayrı yaşamaktadır. Yine bireylerin 892'si (%80,0) çekirdek ailesi ile birlikte 209'u (%18,7) .Geniş Aile ile 11'i (%0,3) arkadaşlar ile 3 (%1,0) kişi ise yalnız yaşamaktadır. Öğrencilerin en çok kullandığı teknolojik alet 1015 kişi sayısı ile ve (%91) oranla telefon olmuştur, 65 (%5,8) kişi bilgisayar 28 (%2,5) kişi tablet 7 (%0,6) kişi de diğer teknolojik aletleri kullanmaktadır. Öğrencilerin teknolojik aletleri kullanım sürelerine bakıldığında; 3-5 saat aralığında teknolojik alet kullananların sayısı 587 (%52,6) kişi ile dikkat çekmiştir, 6-8 saat kullanan 230 (%20,6) kişidir. 1-2 saat kullanan 215 (%19,3) kişi ve son olarak da 9 saat ve üzeri kullanan kişi sayısı da 83 (%7,4) olarak görülmektedir. Öğrencilerin partnerlik durumları göz önünde bulundurulduğunda; 976 (%87) kişi yok 139 (12,5) kişi var seçeneğini işaretlemiştir. Tercih edilen arkadaşlık türlerine bakıldığında ise 983 (%88,2) kişi gerçek hayatta yüz yüze tanışıp arkadaşlık kurmayı 132 (11,8) kişi ise sanal arkadaşlık etmeyi tercih etmektedir.

4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ve Yaşam Becerileri Toplam Puanlarının Normallik

Değerlerine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan teknolojik bağımlılığı ile yaşam becerileri ölçeklerinin normal dağılımına ilişkin veriler tablo-2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşam Becerileri Toplam Puanlarının Normallik Değerlerine İlişkin Bulgular

Ölçekler	Ortalama	Kişi Sayısı	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Teknoloji Bağımlılığı	55,74	1115	18,70	-,001	,620

Yaşam Becerileri	103,95	1115	19,39	,393	-,282
------------------	--------	------	-------	------	-------

Araştırmada kullanılan anket sorularının normallik analizi için çarpıklık ve basıklık analizi uygulanmış, IBM SPSS 20 programı ile incelenerek veriler analiz edilmiştir. Bu bağlamda değerlendirme kriteri olarak Tabachnick and Fidell tarafından uygulanan +1,5-1,5 değerlendirme aralığı test edilmiştir.

Teknoloji, Bağımlılığı Toplam puanlarının Normallik Değerleri ele alındığında Basıklık değeri (0,001) oranında Çarpıklık değeri ise (0,620) oranında görülmektedir. Yaşam Becerileri Toplam puanlarının Normallik Değerleri ele alındığında Basıklık değeri (0,393) oranında Çarpıklık değeri (-0,282)'dir. Elde edilen veriler sonucunda tabloda da görüleceği üzere değerlendirme kapsamına alınan her 2 verinin çarpıklık ve basıklık değerinin +1,5-1,5 aralığında olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda anketin normallik düzeyinin araştırma için uygun olduğunu görülmüştür (Tabachnick, Fidell, 2013).

4.3. Cinsiyete Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının

Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyete göre Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. *Cinsiyete Göre Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Puan*

Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	P
Kadın	729	20,63	5,32	1113	-5,18	.000*
Erkek	386	22,36	5,22			

Tablo-3'de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık

vardır($p<0.05$). Erkeklerin aldığı Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri düzeyleri puan ortalaması ($\bar{x}=22,36$), kadınların aldığı Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri düzeyleri puan ortalamasından ($\bar{x}=20,63$) yüksektir. Aritmetik ortalama değerine bakıldığında, erkeklerin kadınlara göre Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri konusunda daha iyi olduğu söylenebilir.

Cinsiyete göre Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. *Cinsiyete Göre Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	p
Kadın	729	24,47	5,52	1113	-2,28	.022*
Erkek	386	25,26	5,48			

Tablo-4’de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır($p<0.05$). Erkeklerin aldığı Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri düzeyleri puan ortalaması ($\bar{x}=25,26$), kadınların aldığı Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri düzeyleri puan ortalamasından ($\bar{x}=24,47$) yüksektir. Aritmetik ortalama değerine bakıldığında, erkeklerin kadınlara göre Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri konusunda daha iyi olduğu söylenebilir.

Cinsiyete göre Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. *Cinsiyete Göre Karar Verme ve Problem Çözme Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	p
Kadın	729	24,69	5,42			
				1113	-0,732	.464
Erkek	386	24,94	5,36			

Tablo-5’de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur($p>0.05$).

Cinsiyete göre Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. *Cinsiyete Göre Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	p
Kadın	729	18,45	4,22			
				1113	0,454	.650
Erkek	386	18,33	4,02			

Cinsiyete göre Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-6’da gösterilmiştir.

Tablo-5’de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur($p>0.05$).

Cinsiyete göre İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. *Cinsiyete Göre İletişim Kişilerarası İlişki Becerilerinin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	p
Kadın	729	14,85	3,42			
				1113	1,083	.279
Erkek	386	14,62	3,38			

Tablo-7’de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur($p>0.05$).

Cinsiyete göre Teknoloji Bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. *Cinsiyete Göre Teknoloji Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Grup	N	Ortalama	S	Sd	t	p
Kadın	729	54,98	1,17			
				1113	.981	0.063
Erkek	386	57,17				

Tablo-8’de görüldüğü üzere araştırmaya 729 kadın, 386 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre Teknoloji Bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur($p>0.05$).

4.4. Yaş Aralığına Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırılması tablo-9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Yaş Aralığına Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Yaş Aralığı	Ortalama	Df	F	P değeri	Grup farklılığı
Duygu ve stresle başa çıkma	12 – 13 yaş	-	3	046	.705	-
	14-15 yaş	21,13	1111			
	16-17 yaş	21,33				
	18-19 yaş	21,19				
Empati ve Öz farkındalık	12 – 13 yaş	-	3	2,07	.102	-
	14-15 yaş	24,89	1111			
	16-17 yaş	24,68				
	18-19 yaş	24,87				
Karar verme ve problem çözme	12 – 13 yaş	-	3	2,52	.057	-
	14-15 yaş	24,35	1111			
	16-17 yaş	24,99				
	18-19 yaş	25,33				
Yaratıcı ve eleştirel düşünme	12 – 13 yaş	-	3	1,50	.212	-
	14-15 yaş	18,32	1111			
	16-17 yaş	18,49				
	18-19 yaş	18,48				
İletişim ve kişiler arası ilişki	12 – 13 yaş	-	3	2,57	.052	-
	14-15 yaş	14,85	1111			
	16-17 yaş	14,78				
	18-19 yaş	14,64				

Tablo 9'da yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutlarının farklılaşmasının incelenmesi için tek yönlü Anova yapılmıştır. Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla Games-Howell testi uygulanmıştır. Yaşam Becerileri Ölçeği'nden alınan puanlar yaş aralığına göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir (F: ?, P>.05). Fen lisesi yaşam becerileri alt boyutlarının yaş aralığına göre incelenmesinde yeterli veri bulunmadığı için analize dahil edilmemiştir.

4.5. Okul Türüne Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin gittikleri okul türüne göre yaşam becerileri alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırılması tablo-10'da sunulmuştur.

Tablo 10. *Okul Türüne Göre Yaşam Becerileri Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

	Okul türü	Ortalama	Df	F	P	Grup farklılığı
Duygu ve stresle başa çıkma	Mesleki T.	21,24	3	7,74	.000*	İmam H.<Anadolu
	İmam H.	20,16	1111			
	Anadolu	21,68				
Empati ve Öz farkındalık	Meslek T.	24,62	3	5,52	.001*	İmam H.<Anadolu
	İmam H.	23,80	1111			
	Anadolu	25,19				
Karar verme ve problem çözme	Mesleki T.	24,37	3	5,47	.000*	İmam H.<Anadolu
	İmam H.	24,00	1111			
	Anadolu	25,28				
Yaratıcı ve eleştirel düşünme	Mesleki T.	18,25	3	6,32	.000*	İmam H.<Anadolu
	İmam H.	17,62	1111			
	Anadolu	18,81				
İletişim ve kişiler arası ilişki	Mesleki T.	14,47	3	2,75	.041*	İmam H.=Meslek L <Anadolu
	İmam H.	14,47	1111			
	Anadolu	15,02				

Tablo 10'da okul türlerine göre yaşam becerileri alt boyutlarının farklılaşmasının incelenmesi için tek yönlü Anova yapılmıştır. Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla Games-Howell testi uygulanmıştır. Yaşam Becerileri Ölçeği'nden alınan puanlar okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F: ?, P<.05). Fen lisesi, okul türüne göre yaşam becerileri alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasında yeterli veri olmadığı için analize dahil edilmemiştir.

Anadolu lisesi öğrencilerinin Yaşam Becerileri Ölçeği'nin tüm alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamasının en yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Meslek lisesi öğrencilerinin; duygu ve stresle başa çıkma, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme alt boyutlarından aldığı ortalama puan ise en düşük olarak görülmüştür. İletişim ve kişiler arası ilişki alt boyutunda ise imam hatip ve meslek

lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları eşit çıkararak bu alt testin en düşük ortalamaları olduğu görülmüştür.

Sonuçlara bakıldığında Anadolu Lisesi öğrencilerinin yaşam becerileri düzeylerinin diğer lise türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.6. Yaş Aralığına Göre Teknoloji Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Lise öğrencilerinin teknoloji yaş aralığına göre teknoloji bağımlılığı puan ortalamalarının karşılaştırılması tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Yaş Aralığına göre teknoloji bağımlılığı puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Yaş Aralığı	Ortalama	Df	F	P	Grup farklılığı
Teknoloji Bağımlılığı	12 -13 yaş	-	3	.467	.705	
	14-15 yaş	21,13	1111			-
	16-17 yaş	21,33				
	18-19 yaş	21,19				

Tablo 11’de yaş aralığına göre teknoloji bağımlılığının farklılaşmasının incelenmesi için tek yönlü Anova yapılmıştır. Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar yaş aralığına göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir (F:.467, P>.05). 12-13 yaş aralığı teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığının incelemesine yeterli veri bulunmadığı için dahil edilmemiştir.

4.7. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Teknoloji Bağımlılığının Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığının puan ortalamalarının karşılaştırılması tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Teknoloji Bağımlılığının puan ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kullanım süresi	Ortalama	Df	F	P	Grup farklılığı
Teknoloji Bağımlılığı	1-2 saat	46,92	3			1-2 saat<3-5 saat
	3-5 saat	53,74	1111	57,15	.000	3-5 saat<6-8 saat
	6-8 saat	63,34				6-8 saat<9 ve üstü

Tablo 12’de teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığının farklılaşmasının incelenmesi için tek yönlü Anova yapılmıştır. Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla Games-Howell testi uygulanmıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar teknoloji kullanım süresine göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir (F:57.15, P<.05, P=.000).

Teknoloji kullanım sürelerine bakıldığında 9 saat ve üzeri teknoloji kullanan lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ortalamalarının en yüksek olduğu görülmüştür (X= 71.62). 1-2 saat teknoloji kullanan lise öğrencilerinin ise teknoloji bağımlılığı ortalamalarının en düşük olduğu görülmüştür (X= 46.92).

Sonuçlara bakıldığında teknoloji kullanım süresi arttıkça teknoloji bağımlılığı ortalamalarının da arttığı görülmüştür.

4.8. Lise Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutları İle Yaşam Becerileri Alt Boyutları Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar

Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki katsayıları tablo-13’de sunulmuştur.

Tablo 13. *Lise Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar*

Değişkenler	r	p
1. Yaşam Becerileri	-.238**	.000
2. Duygularla ve stresle başa çıkma	-.183**	.000
3. Empati kurma ve öz farkındalık	-.181**	.000
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.178**	.000
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	-.218**	.000
6. İletişim Kişilerarası İlişki	-.226**	.000

Teknoloji bağımlılığı ile yaşam becerileri (r= -.238), duygularla ve stresle başa çıkma (r= -.183), empati kurma ve öz farkındalık (r= -.181), karar verme ve problem çözme (r= -

.178), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ($r = -.218$), iletişim kişiler arası ilişki ($r = -.226$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$)

Lise öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki katsayıları tablo-14'de sunulmuştur.

Tablo 14. *Lise Öğrencilerin Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar*

Değişkenler	r	p
1. Yaşam Becerileri	-.197**	.000
2. Duygularla ve stresle başa çıkma	-.170**	.000
3. Empati kurma ve öz farkındalık	-.152**	.000
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.146**	.000
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	-.171**	.000
6. İletişim Kişilerarası İlişki	-.170**	.000

Sosyal ağ bağımlılığı ile yaşam becerileri ($r = -.197$), duygularla ve stresle başa çıkma ($r = -.170$), empati kurma ve öz farkındalık ($r = -.152$), karar verme ve problem çözme ($r = -.146$), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ($r = -.171$), iletişim kişiler arası ilişki ($r = -.170$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$)

Lise öğrencilerinin anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki katsayıları tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15. *Lise Öğrencilerinin Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar*

Değişkenler	r	p
1. Yaşam Becerileri	-.199**	.000
2. Duygularla ve stresle başa çıkma	-.185**	.000
3. Empati kurma ve öz farkındalık	-.140**	.000
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.142**	.000
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	-.183**	.000

6. İletişim Kişilerarası İlişki	-.169**	.000
---------------------------------	---------	------

Anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri($r = -.199$), duygularla ve stresle başa çıkma ($r = -.185$), empati kurma ve özfarkındalık ($r = -.140$), karar verme ve problem çözme ($r = -.142$), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ($r = -.183$), iletişim kişiler arası ilişki ($r = -.169$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p < 0,05$)

Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki katsayıları tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. *Lise Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Sonuçlar*

Değişkenler	<i>r</i>	<i>p</i>
1. Yaşam Becerileri	-.175**	.000
2. Duygularla ve stresle başa çıkma	-.088**	.003
3. Empati kurma ve özfarkındalık	-.131**	.000
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.140**	.000
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	-.187**	.000
6. İletişim Kişilerarası İlişki	-.199**	.000

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri($r = -.175$), duygularla ve stresle başa çıkma ($r = -.088$), empati kurma ve özfarkındalık ($r = -.131$), karar verme ve problem çözme ($r = -.140$), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ($r = -.187$), iletişim kişiler arası ilişki ($r = -.199$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p < 0,05$)

Lise öğrencilerinin web site bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki katsayıları tablo-17'de sunulmuştur.

Tablo 17. *Lise Öğrencilerinin Web Site Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar*

Değişkenler	<i>r</i>	<i>p</i>
1. Yaşam Becerileri	-.196**	.000
2. Duygularla ve stresle başa çıkma	-.154**	.000
3. Empati kurma ve	-.160**	.000

öz farkındalık		
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.144**	.000
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce	-.162**	.000
6. İletişim Kişilerarası İlişki	-.186**	.000

Web site bağımlılığı ile yaşam becerileri($r = -.196$), duygularla ve stresle başa çıkma ($r = -.154$), empati kurma ve öz farkındalık ($r = -.160$), karar verme ve problem çözme ($r = -.144$), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce ($r = -.162$), iletişim kişiler arası ilişki ($r = -.186$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p < 0,05$)

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dair verilerin ilgili literatür eşliğinde tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. Lise Öğrencilerinin Yaşam Becerilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan duygularla ve stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre duygularla ve stresle başa çıkma düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Yapılan literatür taramaları sonucu araştırmada elde edilen bulguları hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden planlı problem çözme ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları puan ortalamaları ile algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Planlı problem çözme alt boyutunda kız öğrencilerin ortalama puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Sorumluluğu kabul etme alt boyutunda erkek öğrencilerin ortalama puanları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Algılanan stres açısından ise kız öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Sonuç olarak cinsiyet, üniversite öğrencilerinin algıladığı stres ve stresle başa çıkma stratejilerinde etkili bir faktördür (Savcı ve Aysan, 2014). Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir araştırmada cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada sadece kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadınların stresle başa çıkmada daha çok kabul-bilişsel yeniden yapılanma tarzını kullandıkları söylenebilir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir (Erkmen ve Çetin, 2008).

Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan empati kurma ve öz farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre

yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere empati kurma ve öz farkındalık düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Yapılan literatür taramaları sonucu araştırmada elde edilen bulguları ters yönde bulgular elde eden araştırmalar mevcuttur. Türkçe öğretmeni adaylarının yaşam becerileri ile ilgili görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada kadın öğretmen adayları erkek öğretmen adaylarına göre kendilerini karşılarındaki bireyin yerine koyabilmekte, konuşma anında kullanabilecekleri iletişim araçlarına karar verebilmekte, iletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilmektedir (Ustabulut, 2021). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bir araştırmada hem tek ebeveyn ile yaşayan hem de yoksulluk içindeki ergenlerin cinsiyet değişkeni açısından empati düzeyleri incelendiğinde kızların erkeklere göre empati yeteneklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012). Araştırmada elde edilen bu sonuçların literatür ile bağdaşmaması araştırmada kullanılan örneklem grubunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sayıda olmasının yanında daha heterojen bir yapıya sahip olması araştırma sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan karar verme ve problem çözme becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Cinsiyete göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin karar verme ve problem becerileri açısından bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Yapılan literatür taramaları sonucu araştırmada elde edilen bulguları hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği araştırmada erkek ergenlerin problem çözme becerilerine yönelik algıları kızlara oranla daha yüksek çıkmıştır (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012). Koray ve Azar'ın (2008) çalışmasında erkek öğrencilerin problem çözme becerilerinde daha başarılı oldukları belirlenirken Çilingir (2006) ve Gültekin'in (2006) çalışmalarında cinsiyetin problem çözme becerisini etkilemediği saptanmıştır.

Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Cinsiyete göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek

katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri açısından bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Alan yazında bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanırken bu sonucu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Sınıf öğretmenlerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile yaratıcılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine yönelik yapılan bir araştırmada sınıf öğretmenlerinin eleştirel düşünme eğilimleri hiçbir alt boyutta cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Polat, 2017). Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelendiği bir başka araştırmada öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimlerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Ekinci ve Aybek, 2010). Eleştirel düşünme gücü ile cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine ilişkin yapılan araştırmada cinsiyetlerine göre öğrencilerin eleştirel düşünme güçleri arasında önemli farklılıklar bulunmuş, kız öğrencilerin eleştirel düşünme gücü açısından erkek öğrencilere göre daha güçlü olduğu saptanmıştır (Ay ve Akgöl, 2008).

Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan iletişim ve kişilerarası ilişki becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Cinsiyete göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin kişilerarası ilişki becerileri açısından bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Alan yazında bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanırken bu sonucu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Ergenlerin kişilerarası ilişkilerini etkileyen sosyal yaşantı değişkenlerinin incelendiği bir araştırmada kızlarda besleyici erkeklerde ise zehirleyici ilişki tarzının daha fazla olduğu saptanmıştır (Tümkiye, Çelik ve Aybek, 2010). Sınıf Öğretmenlerinin İletişim ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelendiği bir araştırmada cinsiyet değişkenine yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucunda, empati, eşitlik, etkililik ve yeterlilik alt boyutlarında öğretmenlerin iletişim becerilerinin cinsiyete göre kadın öğretmenler lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür (Nacar ve Tümkiye, 2011). “16-20 Yaş Grubu Ergenlerde Aile İşlevleri Ve Kişilerarası İlişki Tarzının İncelenmesi: Bir Üniversite Örneklemi” adlı araştırmada Cinsiyete göre kişilerarası ilişki tarzları açısından kız ve erkek ergenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve erkek ergenlerin daha çok besleyici ilişki tarzına sahip oldukları belirlenmiştir (Karaca, Barlas, Onan ve Öz, 2013).

5.2. Lise Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Düzeyleri Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Cinsiyete göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 729 kadın, 386 erkek katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin teknoloji bağımlılığı açısından bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu bulgular, Anlayışlı ve diğerleri (2019)'nin , öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık sergilemediği bulunduğu, Taş ve diğerleri(2014)'nin cinsiyet açısından araştırmada internet bağımlılığının kız ve erkek olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği; Jang vd., (2008), Bayraktar ve Gün (2007) çalışmaları ile tutarlıdır. Her iki cinsiyette de internet bağımlılığı görülebilmesine rağmen araştırmalarda farklı sonuçlarla karşılaşmıştır. Erkeklerde kızlardan 2 veya 3 kat daha fazla olduğu ifade edilirken (Öztürk ve diğerleri, 2007), Young (1998)'in araştırmasında kızların erkeklere göre daha çok internet bağımlısı olduğu; Lee ve diğerleri (2007)'nin araştırmalarında ise kızlarla erkekler arasında internet bağımlılığı açısından fark olmadığı; Gökçearsan ve diğerleri (2012)'nin araştırmalarında cinsiyet açısından erkek öğrencilerin internet bağımlılığı, kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; Gökçearsan ve Günbatar, (2012), 172 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı açısından erkeklerin daha fazla riske sahip olduğu; Bulut Serin, (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu; Toplumda kadınlara daha sert bir baskı bulunduğu göz önüne alınırsa, kadınların daha fazla kendilerini anlatabilmek adına interneti kullandıkları (Dikme, 2014) belirtilmiştir.

5.3. Lise Öğrencilerinin Yaşam Becerilerinin Yaş Aralığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerin yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutları olan duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati ve öz farkındalık becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim ve kişiler arası iletişim becerileri açısından anlamlı bir farka ulaşamamıştır. Lise öğrencilerinin yaş aralığına göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 14-15 yaş 396, 16-17 yaş

606, 18-19 yaş 107 olmak üzere toplam 1007 katılımcı vardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre ergenlerde yaşam becerilerinin belirli bir yaş aralığına göre değişmediği şeklinde yorumlanabilir.

Literatürde lise düzeyindeki öğrencilerin yaş aralığına göre yaşam becerileri arasındaki ilişkiye dair başka bir sonuç saptanamamıştır. Benzer araştırmalara bakıldığında araştırmancının bu bulguları literatürü hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Altınok Kalkan (2018)'a göre de ortaokul seviyesindeki öğrenciler arasında sınıf düzeyi ve yaşam becerileri arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Fakat yaşam becerilerinin alt boyutlarını da (Problem çözme becerileri, empati ve öz farkındalık, iletişim becerileri, kendilik değerini artıran beceriler, stresle başa çıkma becerileri vb.) içine alarak yapılan çeşitli araştırmalar sınıf düzeyi veya yaş aralığı arttıkça yaşam becerilerinin azaldığını göstermektedir (Altınok Kalkan, 2018; Roseberry, 1997, Kabakçı ve Korkut, 2008). Bu araştırmada elde edilen bulguların anlamlı çıkmamasına sebep olarak tüm yaş aralıklarının aynı gelişim evresi içerisinde yer almaları düşünülebilir.

5.4. Lise Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Yaş Aralığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerin yaş aralığına göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Lise öğrencilerinin yaş aralığına göre yaşam becerileri düzeyleri arasındaki farka ulaşmamızı sağlayan 12-13 yaş 6, 14-15 yaş 396, 16-17 yaş 606, 18-19 yaş 107 olmak üzere toplam 1113 katılımcı vardır. 12-13 yaş aralığında yeterli veri olmadığı için analize dâhil edilememiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre ergenlerde teknoloji bağımlılığının belirli bir yaş aralığına göre değişmediği şeklinde yorumlanabilir. Bunun sebebinin araştırmada belirlenen 12-13 yaş, 16-17 yaş ve 18-19 yaş aralıklarında hem istenilen sayılara ulaşılamamakla hem de yaş gruplarının çok fazla farklılık göstermemesi ile alakalı olduğu düşünülmektedir.

Bu konuyla alakalı literatür tarandığında Cömert ve Ögel (2009), Öztürk ve diğerleri (2007)'nin yaptıkları bir araştırmada teknoloji bağımlılığı açısından en kritik yaş grubunun 12-18 yaş arasındaki ergenleri kapsadığı sonucuna ulaşırken; Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2013) sonuçları ise bilgisayar ve internet kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubunun 16-34 olduğu bilgisini paylaşarak araştırmamızı destekler niteliktedir. Ayrıca Aktaş ve Yılmaz (2017)'da, günümüz gençlerinin yeni nesil ileri teknoloji araçlarının çeşitli formlarıyla çevrili olan bir ortamda büyüdüğü için akıllı telefonlar gibi araçların yeni

formlarına oldukça açık olduklarını ve ileri yaş gruplarına kıyasla akıllı telefonların bağımlılık gibi olumsuz sonuçlarından daha fazla etkilendiklerini ifade etmektedir. Kuyucu (2017)'nin düzenlediği araştırmada da, 21-23 yaş aralığındaki akıllı telefon kullanıcılarının 27 yaş üzerindeki akıllı telefon kullanıcılarına göre cep telefonlarına daha bağımlı oldukları; bir başka deyişle, yaş azaldıkça akıllı telefonlara olan bağımlılığın arttığı bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle, genç bireylerin teknolojiye daha aşına olmaları sebebiyle teknolojik unsurları daha fazla kullandıkları ve bu nedenle teknoloji bağımlılığı risklerinin de daha fazla olduğu söylenebilir. Dargahi ve Razavi (2007)'de 20 yaşından küçük olmanın internet bağımlılığı açısından bir risk faktörü olduğunu belirtmekte ve 20 yaş altı bireylerin internet bağımlısı olma olasılığının 20 yaşından büyük bireylerden 4 kat daha fazla olduğunu savunmaktadır.

5.5. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri düzeylerinin okul türüne göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerin yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutları olan duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati ve öz farkındalık becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim ve kişiler arası iletişim becerilerinin okul türüne göre Anadolu Lisesi öğrencilerinin Mesleki Teknik Lise ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre yaşam becerileri düzeyinin daha yüksek olduğu söylenilebilir.

Araştırmaya Mesleki ve Teknik Liselerinden 276, İmam Hatip Liselerinden 224, Anadolu Liselerinden 610, Fen Liselerinden 5 kişi olmak üzere toplam 1113 kişi katılmıştır. Fen lisesi, yeterli veri olmadığı için analize dâhil edilememiştir. Yaşam becerilerinin alt boyutlarından olan empatik eğilimin okul türüne göre değişkenliğini araştıran Çolakoğlu ve Solak (2014)'e göre de Fen, Anadolu Öğretmen ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin empatik eğilim puanları Genel Lise ve Meslek Lisesi öğrencilerinin empatik eğilim puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara destek olarak Güçray (2001)'a göre problem çözme becerilerine ilişkin yeterlik algısı ve öz-güven yükseldikçe, ergenlerin karar verme durumlarında da öz-saygılarının yüksek olduğu ve dikkatli seçicilik stilini kullanma olasılıklarının arttığı söylenebilir. Problem çözme becerilerinin de akademik başarıyla ilişkili olduğu varsayımı dikkate alınacak olursa, bu becerilerin yüksek olması yaşam becerileri alt boyutlarından olan karar verme becerilerini de yükselttiği düşünülebilir. Boysak (2020)'in düzenlediği araştırma da akademik başarı düzeyinin artması ile birlikte yaşam becerilerinin de arttığı bulgusuyla araştırmamızı destekler niteliktedir. Bu sonuçlar ışığında, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden oluşan okulların; yaşam becerileri ve çeşitli alt boyutlarının yüksek

çıkması, akademik başarıya bağlı olarak yaşam becerilerinin de artması şeklinde yorumlanabilir.

5.6. Lise Öğrencilerinin Teknoloji Kullanım Süresine Göre Teknoloji Bağımlılığının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Günümüzde teknolojinin gelişmesi bize birçok alanda işlevsel kolaylık sağlamaktadır. Fakat teknolojinin sağladığı bu kolaylık aynı zamanda bizi teknolojiye bağımlı da kılabilmektedir. Teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığının farklılaşmasının incelenmesi sonucu; 9 saat ve üzeri teknoloji kullanan lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ortalamalarının en yüksek olduğu, 1-2 saat teknoloji kullanan lise öğrencilerinin ise teknoloji bağımlılığı ortalamalarının en düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ışığında teknoloji kullanım süreleri arttıkça teknoloji bağımlılığı ortalamalarının da arttığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında Açık ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da teknoloji bağımlılığının sosyal ağlarda vakit geçirme, mesajlaşma ve teknolojik aletlerle vakit geçirme süreleri ile pozitif ilişkili olduğu görülerek araştırmamızı destekler niteliktedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018)'nin araştırmasına göre dijital oyun oynama süresinin yaklaşık 3 saat olduğu görülmüştür. Akçay ve Özcebe (2012)'nin yaptığı çalışmada ise çocukların hafta içi yaklaşık 30 dakika, hafta sonu ise 1,5 saat bilgisayarda oyun oynadıkları bildirilmiştir(Özdiñler ve arkadaşları (2019)). Dünya genelinde yaşanan Covid-19 pandemisiyle bu oranların arttığı ve uluslararası araştırma şirketi Statista'nın araştırma sonuçlarına göre (Watson, 2020); pandemi süreci boyunca insanların %67'sinin daha fazla haber izlediği, %44'ünün sosyal medyada daha fazla vakit harcadığı, %36'sının dijital oyunlara daha fazla yönelim gösterdiği ve %45'inin anlık mesajlaşma servislerini daha sıklıkla kullanmaya başladığı ortaya çıkmıştır. Açık ve arkadaşlarının (2021) çalışmasına göre de pandemiyle birlikte teknoloji kullanımında yaşanan bu artış, teknoloji bağımlılığı oranını da arttırmıştır. Buna sebep olan durum direkt olarak pandeminin kendisi olmasa da; getirilen karantina, izolasyon ve kısıtlama kuralları çerçevesinde bireylerin eskisi gibi sosyalleşemiyor olmaları, sanal ortamlara olan ilginin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde artmasına sebebiyet vermiştir(Dong vd., 2020; Jahan vd., 2021).

5.7. Lise Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı İle Yaşam Becerileri Arasında Bir İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşam Becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, duygularla ve stresle başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce, iletişim kişilerarası ilişki yaşam becerileri alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre teknoloji bağımlılığı puanları arttıkça yaşam becerileri puanları azaldığı söylenebilir.

Bu bulgular; Mustafaoğlu ve Diğerleri (2018) günümüzde çocuklar teknoloji ile iç içe büyümektedirler. Son yıllarda oldukça artan televizyon, tablet ve akıllı telefon çocuklar için yararlı olduğu kadar gelişimsel riskler/problemlere neden olduğu yurtdışında yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Çocukların teknolojik aletleri uygun olmayan süre/sıklık ile kullanmaları gelişimsel problemler riskleri doğurduğu düşünülmektedir. Akbulut (2013) son yıllardaki bilgisayar, tablet ve akıllı telefon teknolojilerindeki hızlı artış, internet kullanımını da aynı oranda yükseltmektedir. Bu teknolojileri en çok kullanan yaş grubu ise çocuklar ve ergenler olarak belirlenmektedir. Çocuklar ve ergenler, artık sadece bilgisayara mecbur kalmadan, her yerde mobil cihazlarla internete bağlanabilmektedirler. Plowman ve Diğerleri (2010) teknolojinin artan yayılımı, okul öncesi ve ilkökul çağındaki çocukların hayatlarındaki rolü hakkında toplumun aklında sorular belirmesine yol açmıştır. Bu sorular, çocukların teknoloji tarafından ne kadar değiştirildikleri hakkında, sıklıkla çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin tehdit altında olduğunu iddia etmektedir. Karoğlu ve Ünüvar (2017) teknolojik aletler, gelişim çağındaki çocukların sosyal beceriler geliştirmesi, akran ve diğer bireylerle sağlıklı etkileşim ve iletişim kurma becerisi geliştirmesine engel olmakla birlikte, aynı zamanda bakım verenle çocuk arasında kaygılı-kararsız veya kaçınan bağlanmanın ortaya çıkma tehlikesini getirecektir. Ural ve Diğerleri (2015) çocuk kendisi ile ilgilenilmediğini veya baştan savıldığını hissettiğinde sonraki sosyal-duygusal gelişimine de bunu taşıma riski vardır. Kurt ve Diğerleri (2015) duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve tanımlayabilme becerisi olarak açıklanmaktadır. Duygusal farkındalık, bir beceri olmanın yanı sıra bireyin psikolojik gereksinimlerinden biridir. Duygusal farkındalık, hem bireyin yaşamını hem de bireyin kişilerarası ilişkilerini çeşitli boyutlarda etkilemektedir. Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, problem çözme, karar verme gibi bazı durumlarda, düşük duygusal farkındalığa sahip bireylere oranla daha başarılıdır. Buradan hareketle, 36 kişilerarası ilişkilerin temelinde, başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun olabilecek duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin

verilmesinin bu ilişkileri güçlendirebileceği söylenebilir. Töremen ve Çankaya (2008) bilim ve teknolojiye yaşanan hızlı değişimler nedeniyle sanayi, ticaret, iş hayatı ve sosyal alanlardaki değişimler bireylerde güvensizlik, belirsizlik gelecek kaygısı oluşmasına neden olmaktadır. Yaşanan bu değişimlere uyum sağlamak temel hedef haline geldiği için insanlar tedirgin olmakta, iş kaybetme korkusuna kapılmakta ve duygusal açıdan doyumsuz bireyler yetişmekte olduğu, Cansoy (2018) günümüzde toplumsal, ekonomik, siyasi ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak ihtiyaç duyulan insan özelliklerinin değişmesi sonucu eğitim sistemleri de etkilenerek, bireylerin kazanması gereken bilgi, beceri ve yeterliklerde bazı değişimler yapma zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Yapılan bu araştırmalar, bizim araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

5.8. Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin yaşam becerileri ile sosyal ağ bağımlılığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal ağ bağımlılığı puanları arttıkça yaşam becerileri puanları azaldığı söylenebilir.

Literatür tarandığında sosyal ağ bağımlılığı ile yaşam becerileri değişkenleri üzerinde çalışarak arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Literatürde sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Çiftçi (2018) tarafından yapılan bir çalışmada Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin % 72'si günde en az 3 saat interneti kullanmakta olup bununla birlikte internet kullanmayan öğrencinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca günlük 5 ve saat üstü internet kullananların çatışma halinde oldukları asosyal eğilimli oldukları buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılıklarının arttığı sonucu elde edilmiştir. Günde 5 saat ve üzerinde interneti kullanan öğrenciler sosyal medyada daha fazla meşguliyete ve kendilerini kontrol edemedikleri için, tekrar tekrar sosyal medyayı daha fazla kullanmaktadırlar. Bununla birlikte kendilerini kontrol edemedikleri ve aynı davranışa devam ettikleri aynı zamanda internet üzerinde daha fazla çatışma (kontROLSÜZLÜK, bağımlılık, benlik kaybı, duygu bozukluğu, tekrarlama) halinde oldukları saptanmıştır. Sosyal ağlarda gereğinden fazla zaman geçiren ergenlerin yaşam becerilerinin de azaldığı düşünülmektedir.

5.9. Lise Öğrencilerinin Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre anlık mesajlaşma bağımlılığı arttıkça yaşam becerileri puanlarının da azaldığı söylenebilir.

Literatür tarandığında anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri değişkenleri arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar olmadığı görülmüştür. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili literatür tarandığıdaysa Öztürk (2021) tarafından yapılan bir çalışmada akıllı telefon ile internet kullanım alanları incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda katılımcıların whatsapp, twitter, instagram gibi anlık mesajlaşma uygulamalarını yoğun bir şekilde kullandıkları ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon kullanımının kolay ve taşınabilir olmasından ve sosyal medya uygulamalarının ulaşımını kolaylaştırdığından dolayı anlık mesajlaşma ve internet kullanım süresini uzattığı düşünülebilir. Bununla birlikte akıllı telefonların kullanımının artmasıyla öğrencilerin yaşam becerilerinin gelişimini olumsuz bir şekilde etkilediği düşünülmektedir.

5.10. Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Çevrimiçi Oyun bağımlılığı arttıkça yaşam becerileri puanlarının da azaldığı söylenebilir.

Literatür tarandığında çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri değişkenleri üzerine çalışmış araştırmaların bulunmadığı görülmektedir. Literatürde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde Balıkcı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada çocuk ve ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık davranışı arasında pozitif ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlısı olan çocukların saldırganlıklarının artıyor olmasının nedenin ise bazı çocuk ve ergenlerin medya içeriklerine karşı daha hassas olması durumu (Gentile ve ark., 2011), kişiler arası iletişim kalitesinin düşmesi (Lo ve arkadaşları, 2005), aşırı ödül arayışı içerisinde olmaları dolayısı ile stresle başa çıkma stratejilerinin azalması (Grüsser ve arkadaşları, 2005) durumlarından kaynaklanıyor olabileceği öngörülmüştür. Çocukların/ergenlerin bağımlılıkları dolayısı ile sosyal çevrelerinin daralması ve kuracakları arkadaşlık ilişkilerinin sınırlanması ve toplum içerisinde rol edinme sürecindeki sıkıntılar ise çevrimiçi oyun bağımlısı çocukları saldırgan

davranışlara yönlendiriyor olabileceği değerlendirilmiştir. Bu gibi olumsuz durumlara yol açan çevrimiçi oyun bağımlılığının da ergen yaşamındaki yaşam becerileri üzerindeki etkisinin olumsuz olacağı düşünülmektedir. Nitekim araştırma sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir.

5.11. Lise Öğrencilerinin Web Site Bağımlılığı ile Yaşam Becerileri Arasında İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Web site bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre web site bağımlılığı arttıkça yaşam becerileri puanlarının da azaldığı söylenebilir.

Literatür tarandığında web site bağımlılığı ile yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunamamıştır. Web site bağımlılığı ile ilgili benzer çalışmalar incelendiğinde Yaman (2016) “Haydi, Hayatı Kucakla” adlı projede çocuk ve gençlere yaşam becerileri eğitimi verilmiştir. Proje sonucunda öğrencilerin yaşam becerileri puanlarının önemli bir şekilde yükseldiği ve internet bağımlılığın düştüğü gözlemlenmiştir. Yüksel ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmaya göre iki değişken arasında negatif yönde bir anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre internet bağımlılığı arttıkça problem çözme becerileri puanları düşmektedir. Kişideki herhangi bir bağımlılığın artmasının, o kişinin problem çözme becerilerini olumsuz etkileyeceği düşünülebilir. Öte yandan internet bağımlılığı kişinin problem çözme becerilerindeki eksiklikten de kaynaklanabilir. Bir diğer olası sebep de internet bağımlılığının zaman içinde problem çözme becerilerini düşürüyor olması olarak varsayılabılır. Kısa (2018) ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal beceri düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelediği çalışmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi ile olumsuz sosyal beceri ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, olumlu sosyal beceri düzeyleri ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre internet bağımlılığı arttıkça öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükselmekte olumlu sosyal becerileri ise düşmektedir. Yaşam becerileri için kişilerarası iletişim, karar verme ve problem çözme becerilerinin de olduğu düşünülürse bu araştırmalar elde edilen bulguları desteklemekte olduğunu söyleyebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

1. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan duygularla ve stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
2. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan empati kurma ve öz farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
3. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan karar verme ve problem çözme becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
4. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
5. Lise öğrencilerinin yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan iletişim ve kişilerarası ilişki becerileri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
6. Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
7. Lise öğrencilerin yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutları olan duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati ve öz farkındalık becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim ve kişiler arası iletişim becerileri açısından anlamlı bir farka ulaşamamıştır.
8. Lise öğrencilerin yaş aralığına göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farka ulaşamamıştır.
9. Lise öğrencilerin yaş aralığına göre yaşam becerileri alt boyutları olan duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati ve öz farkındalık becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim ve kişiler arası iletişim becerilerinin okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
10. Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım süresine göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
11. Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşam Becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, duygularla ve stresle başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce, iletişim kişilerarası ilişki yaşam becerileri alt

boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

12. Lise öğrencilerinin yaşam becerileri ile sosyal ağ bağımlılığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
13. Anlık mesajlaşma bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
14. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
15. Web site bağımlılığı ile yaşam becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.2.Öneriler

1. İnternet ve teknolojik cihazların kullanımının gittikçe daha yaygın ve tüm yaş gruplarından bireyleri kapsar hale geldiği düşünüldüğünde, araştırmaların daha çok ergen, genç ve yetişkinler üzerinde olduğu literatür taramalarında görüldüğünden, ortaöğretim öğrencilerini kapsayan ve bahsedilen teknolojilerin ne kadar yaygın kullanıldığı ve etkileri konusunda başka çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
2. Öğretmenlerin çalışma ortamlarında etken olabilecek olumlu-olumsuz faktörler belirlenip, onların becerilerinin artması yönünde girişimlerde bulunulabilir. Özellikle öğrenci profili bağlamında mülteci yoğunluğu fazla olması, büyükşehirde sunulan fırsatlar vb. unsurlar sınıf öğretmenlerinin bazı becerilerini kullanmaları üzerinde etken olabilir. Bu bağlamda İl Milli Eğitim Müdürlükleri bazında uygulanacak spesifik eğitimler yapılabilir. Bu durum ile öğretmenlerinin öğrencilerinin de bu becerileri sınıf içi-dışı uygulamalarda kullanmalarını ve geliştirmelerini sağlama noktasında onlara fırsat sağlayacağı umulmaktadır.
3. Bütün bunlarla beraber bugünün dünyasının yadsınamaz bir gerçeği olarak gençler yine de teknoloji ile yoğun bir mesai harcayacaklarından gençlerin faydalanabilecekleri pozitif içeriğe sahip teknoloji araç ve donanımlarının hem sayı olarak hem de yaygınlık olarak mümkün olduğu kadar çok gence ulaşmasına dönük adımların atılmasına önem verilmelidir. Teknolojiyi doğru ve faydalı kullanmaya yönelik küresel ve ulusal ölçekteki örneklikleri gençliğin dünyasına sokmak ve söz

konusu gençler üzerinden doğru ve faydalı kullanımı teşvik etmek ve ödüllendirmek de bir diğer önemli önleme çalışması olacaktır.

4. Güvenli internet ve teknoloji kullanımı konusunda yapılan ve yapılacak olan çalışmaların ve uygulamaların halka ve özellikle de gençlere ulaşması konusuna ağırlık verilmeli, güvenli internete tehdit ve tehlike olacak sitelerin, uygulamaların ve siber zorbalık türü davranışların mutlaka hızlı bir şekilde cezalandırılması konusunda gerekli yasal düzenlemelerin yapılmasına ve uygulanmasına öncelik verilmelidir.
5. Anne-babaların teknoloji kullanımı üzerinden sergiledikleri kötü örneğin sonucu olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı konusunda anne-babaları bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve toplumun üreten, yararlı bir bireyi haline getirmeye yönelik sivil toplum çalışmalarını desteklemek de mutlaka göz önünde bulundurulması gereken bir diğer önemli noktadır.
6. Öncelikle ailelere ve aileler aracılığı ile öğrencilere; İnternete bağlı cihazlar söz konusu olduğunda, özellikle internetten bilgi ve ödev araştırma gibi işlevler de devreye girdiğinde internette karşımıza çıkan her bilginin doğru olmadığını anlatmalı, karşılaştırmalı araştırma yapmasını ve sorgulayıcı olmasını öğütlemelidir.

Kaynakça

- Açık, B., Koç, T. ve Uslu, O. (2021). Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Açısından Covid 19'un Teknoloji Bağımlılığına Etkisi. *Yorum-Yönetim-Yöntem Uluslararası Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, Cilt: 9 Sayı: 2, ss: 113-124.
- Adams, E., & Rollings, A. (2006). *Fundamentals of game design (game design and development series)*. Prentice-Hall, Inc.
- Ahioğlu, E. N., & Lindberg. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim . *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1-10.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2) 53-68.
- Akçay D, Özcebe H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*; 12(2): 66-71.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Altınok Kalkan, S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Okul Güvenliği (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Anlayışlı, C., Serin, B.N..(2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/edebiyat*, cilt:25, s. 97-1.
- Arnold, M.E., Bourdeau, V.D. and Nagele, J. (2005). Fun and friendship in the natural world: The impact of Oregon 4-H residential camping programs on girl and boy campers. *Journal of Extension*, 43(6), <https://joe.org/joe/2005december/rb1.php>.
- Atladóttir, H. O., Parner, E. T., & Schendel, D. (2007). Time trends in reported diagnoses of childhood neuropsychiatric disorders: A Danish cohort study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(2), 193–198.
- Ay, Ş., & Akgöl, H. (2008). Eleştirel düşünme gücü ile cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 1(2), 65-75.

- Aydın, F. (2017). *Teknoloji Bağımlılığının Sınıf Ortamında Yarattığı Sorunlara İlişkin Öğrenci Görüşleri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ahuja, S., & Kumari, S. G. (2009). Impact of extended video viewing on cognitive, affective and behavioral processes in preadolescents (*Doctoral dissertation, School of Management and Social Sciences, Thapar University, Patiala*).
- Balıkçı, T. (2018). *Çocuklarda Ve Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ve Agresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175.
- Barber, S. E., Kelly, B., Collings, P. J., Nagy, L., Bywater, T., & Wright, J. (2017). Prevalence, trajectories, and determinants of television viewing time in an ethnically diverse sample of young children from the UK. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-11.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence And Correlates Of İnternet Usage Among Adolescents İn North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*,10, 191-197.
- Beşli, Z. (2007). *Teknoloji ve toplum: Ortaöğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı ve etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, (2013). *Bilgi Teknoloji ve İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı*, Ankara: Fatih Projesi.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikolog kavramlar, yaklaşımlar sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230 – 241.

- Bolat, Y., & Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(4).
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boysak, M.E.(2020). *Sınıf Öğretmenlerinin Yaşam Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Çoklu Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Bulut Serin, N. (2011). An Examination of Predictor Variables for Problematic Internet Use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54-62.
- Büyükgönenç, L., & Törüner, E. (2012). *Büyüme ve Gelişme: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Bryant, D. ve Clark, P. (2006). Historical empathy and Canada: A people's history. *Canadian Journal of Education*, 29(4), 1039-1064.
- Canan, F., Ataoglu, A., Ozcetin, A. & Icmeli, C. (2012). The association between Internet addiction and dissociation among turkish college students. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5), 422-426.
- Cansoy, R. (2018). Uluslararası çerçevelere göre 21. yüzyıl becerileri ve eğitim sisteminde kazandırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 3112-3134.
- Carmody, J. and Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness – based stress reduction program. *Journal of Behavioal Medicine*, 31, 23 – 33.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2).
- Cömert İtir Tarı, ve Ögel, Kültegin. "İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi", *Türkiye Klinikleri Journal Of Forensic Medicine And Forensic Sciences*, 6.1, 2009, ss. 9-16.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı* (3. bs). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çelen, N. (2007). *Bir Dönüşüm Süreci: Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul : Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Çelikkaleli, Ö., Ata, R., & Avcı, R. (2018). Orta Ergenlik Döneminde Problemlili İnternet Kullanımının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dergipark*, 123-141.
- Çeşitçioğlu, M. (2003). *Kaliteli İnsan*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çilingir, A. (2006). Fen lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
- Çivitçi, A. (2007). Erken Ergenlik Döneminde İçsel-Dışsal Deenetim Odağı Boyutları ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 3-12.
- Çolakoğlu, F.F ve Solak, N (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Okul Türüne Göre Saldırganlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği). *International Journal of Social Science*, 26 (57-66)
- Damon, W. (2004). What is the Positive Youth Development?. *The Annals Of The American Academy*, 591, 13-24. DOI: 10.1177/0002716203260092
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100-113.
- Davis, K. M., Lau, A. M. and Cairns, R. D. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto mindfulness scale. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy*, 23(3), 185 – 195.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, (s. 19-21). İstanbul.

- Dikme, E. (2014). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı. Yeditepe Üniversitesi (yayınlanmamış).
- Dinc, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Dolgin, K. G. (2014). *The Adolescent Development, Relationships and Culture. Ergenlik Psikolojisi Gelişim, İlişkiler ve Kültür*. Çeviren: Özen D, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Dong, H. vd. (2020) 'Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic', *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), pp. 1-9. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00751.
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Eisenberg, S., Delaney, D. J. (1998). *Psikolojik Danışma* (çev. N. Ören ve M. Takkaç). İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Ekinci, Ö., & Aybek, B. (2010). Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 3-14.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 51-64.
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 683-690.
- Eryılmaz, A. (2011;3(1)). Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 49-66.

- Evans, C. A., Jordan, A. B., & Horner, J. (2011). Only two hours? A qualitative study of the challenges parents perceive in restricting child television time. *Journal of Family Issues*, 32(9), 1223-1244.a
- Dargahi, H., ve Razavi ,SS. M.. "Internet Addiction And İts Related Factorsss. *A Study Of An Iranian Population*". 2007, ss. 265-272.
- Davison, G.C. ve Neale, J.M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (çev.edt). Dağ, İ. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2012). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78 (1), 107-126.
- D’Zurilla, T.J (1988). *Problem solving therapies*. In K.S. Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*, Guilford Publications Inc. 85-135.
- Gazda, G., M., Ginter, E. J. and Horne, A. M. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and application*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gentile, D. A. ve Anderson, C. A. (2006). Violent video games: Efects on youth and public policy implications. Dowd, N. D., Singer, G. ve Wilson, R. F. (Ed.), *Handbook of children, culture, and violence* (s. 225– 246). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Glass, R. ve Li, S. (2010, May). Social influence and instant messaging adoption. *Journal of Computer Information Systems*.
- Gök, Ş. (1995). *Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başaçıkma*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Gökçearslan, Ş., Günbatar, M.S.. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2(2), s.20-21.

- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi: Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gökler, M. E., & Turan, Ş. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.
- Green C.S., Bavelier D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534–537.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths MD, Davies, MNO (2005) *Videogame Addiction: Does It Exist? Handbook Of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.359–368.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*, 38(4), 333-342.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., Albrecht, U., & Thalemann, C. N. (2005). Excessive computer usage in adolescents—a psychometric evaluation. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 117(5), 188-195.
- Güçray, D. D. S. S. (2001). Ergenlerde Karar Verme Davranışlarının Öz saygı Ve Problem Çözme Becerileri Algısı ile ilişkisi . *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 8 (8). <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4364/59692>
- Gül, S., & Dinçer, İ. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 79-101.
- Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F., & Madran, O. (2010). Sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımı. *XV. Türkiye’de İnternet Konferansı*, 2(4), 128.
- Gültekin, A. (2006) Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Erzurum Atatürk Üniversitesi.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220–232.

- Hendricks, P. A. (1998). Developing youth curriculum using the targeting life skills model: Incorporating developmentally appropriate learning opportunities to assess impact of life skill development. *Iowa State*.
- Huang, H., & Leung, L. (2010). *Instant messaging addiction among teenagers: Abstracting from the chinese experience*. In *Addiction medicine* (pp. 677-686). Springer, New York, NY.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Ivey A.E., Iyey M.B., & Simek-Morgan L. (1993). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*, 3.rd Edition. Allyn and Bacon.
- Jahan, I. vd. (2021) 'How has the covid-19 pandemic impacted internet use behaviors and facilitated problematic internet use? A bangladeshi study', *Psychology Research and Behavior Management*, 14, pp. 1127–1138. doi: 10.2147/PRBM.S323570.
- Jang, K. S. , Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. (2008). Internet Addiction And Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78, 165-171.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45(3), 223-229.
- Jones, E. A., & Melander, L. (1993). *Speech Communication Skills for College Students*.
- Kabakçı, Ö.F. ve Korkut,F. (2008) 6-8. Sınıftaki Öğrencilerin Sosyal- Duygusal Öğrenme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 77-86.
- Karaca, S., Barlas, Ü., Nevin, O. N. A. N., & Öz, Y. C. (2013). 16-20 Yaş Grubu Ergenlerde Aile İşlevleri Ve Kişilerarası İlişki Tarzının İncelenmesi: Bir Üniversite Örnekleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 139-146.
- Karadağ, Y. E. (2021). *Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25 b.). Ankara: Nobel Dağıtım.

- Karoğlu, H. ve Ünüvar, P. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının gelişim özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 231-254.
- Kasatura, İ. (1991). *Okul Başarısından Hayat Başarısına: Başarıyı Yaratan yada Engelleyen Etkenler*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kısa, Ö.(2018). *Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri . *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 231-256.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29–43.
- Koray, Ö., & Azar, A. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerinin cinsiyet ve seçilen alan açısından incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Mart, 16 (1): 125-136.
- Kurt, D. G., Kızıldağ, S., Zorbaz, S. D., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuyucu, Mihaliss. "Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı:"Akıllı Telefon ,Kolik," Üniversite Gençliği". *Global Media Journal TR Edition*, 7.14 ,2017, ss. 328-359.
- Küçükali, M., & Bülbül, H. İ. (2015). Fatih Projesi Kapsamında İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımının Artırılması. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in human behavior*, 26(2), 254-263.

- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
- Lee, M-S., Ko, Y-H., Song, H-S., Kwon, K.-H., Lee, H-S., Nam, M. ve Jung, I-K., (2007). Characteristics of internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *Cyberpsychology ve Behavior*. 10(2), 278-285.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*, 12(Suppl.1): 77-95.
- Lerner, R. M., Theokas Almerigi, C. and Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 10.
- Leyla, U. L. U. S. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.
- Lo, S., Wang, C. ve Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15-20. doi:10.1089/cpb.2005.8.15.
- Lykins–Emily, L. B. ve Baer–Ruth, A. (2009). Psychological functioning in a sample of long – term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy: An International Quarterly*, 23, 226 – 241.
- Melike Sayıl, A. Y. (2017). Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi ve Benlik Algısına Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 47-58.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Mustafaoğlu R, Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3) :51-58.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Özdiñçler, A.R., (2018). Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 227–247.
- Nacar, F. S., & Tümkaya, S. (2011). Sınıf öğretmenlerinin iletişim ve kişilerarası problem çözme becerilerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(2), 493-511.

- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & behavior*, 6(6), 653-656.
- Njoroge, W. F., Elenbaas, L. M., Garrison, M. M., Myaing, M., & Christakis, D. A. (2013). Parental cultural attitudes and beliefs regarding young children and television. *JAMA pediatrics*, 167(8), 739-745.
- Odacı, H., & Çikrıkci, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
- Özdiñler, A.R. , Rezaei, D.A. , Abanoz, E.Ş. , Atay,C. , Aslan Keleş, Y. , Tahran, Ö. , Körođlu, F. (2019). Okul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Postür ve Vücut Farkındalığı Üzerine Etkisi. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(4):185-196 .
- Öztürk, M. (2021) Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İnterneti Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 266-278
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Papaleontiou-Louca, E. (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development*, 7(1), 9 – 30.
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Paul, M., & Dredze, M. (2011, July). You are what you tweet: Analyzing twitter for public health. *In Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 5, No. 1).
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?. *Nature reviews neuroscience*, 9(12), 947-957.
- Plowman, L., McPake, J. ve Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. *Children & Society*, 24(1), 63-74.

- Polat, M. (2017). *Sınıf öğretmenlerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile yaratıcılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Doctoral dissertation, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Prot S, Anderson CA, Gentile DA ve ark. (2014) *The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. Children And Media*. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. Oxford University Pres, s.109-128.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (F. Akkoyun, Çev.) *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103-124.
- Roll, I., Alevan, V., McLaren, B. M. and Koedinger, K. R. (2007). Designing for metacognition – applying cognitive tutor principles to the tutoring of help seeking. *Metacognition Learning*, 2, 125 – 140.
- Roseberry,L.(1997). An Applied Experimental Evaluation Of Conflict Resolution Curriculum And Social Skills Development. Unpublished Doctoral Dissertation, Loyola University, Chicago.
- Saka, A. (2017). *Farklı Aile Yapısına Sahip Ergenlerin Öz-Yeterlilik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı, Karabük.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik* . Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Sayar, K. (2006). *Ruh Hali*. İstanbul : Timaş Yayıncılık.
- Shames, George & Elizabeth H., W11g (1990) *Human Comminucation Disorders*.Ohio:Meril Publishing Company
- Stanton, Herry E. (1988). *The Success Factor*. London: Mcdonald & Publishers Ltd.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* . Ankara: İmge Kitabevi.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.

- Taş, İ., Eker, H., Anlı, G..(2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2014, 1 (2) , 37-57.
- Thatcher A, Goolam S. *Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire*. S Afr J Psychol. 2005;35:793-809.
- Tetik, S. ve Açıkgöz, A. (2013). Duygusal zekâ düzeyinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir uygulama. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 82-97.
- Tomopoulos, S., Dreyer, B. P., Berkule, S., Fierman, A. H., Brockmeyer, C., & Mendelsohn, A. L. (2010). Infant media exposure and toddler development. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(12), 1105-1111.
- Töremen, F., Çankaya, İ. (2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(1), 33-47.
- Tubbs, L. Stewart A Sylvia Moss (1991). *Human communication*.
- TÜİK, (2013). 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı Ve Medya <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866>.
- Tümkaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2010). Ergenlerin Kişilerarası İlişkilerini Etkileyen Sosyal Yaşantı Değişkenlerinin İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 163-178.
- Ural, O., Güven G., Sezer, T., Azkeskin K.E. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, Ek 2 Bildiri., Ankara.
- Ustabulut, M. Y. (2021). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Yaşam Becerileri İle İlgili Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 205-219.
- Veenman, M. V. J., Hout-Wolters, B. H. A. M. and Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. *Metacognition and Learning*, 1, 3 – 14.

- Watson, A. (2020) Consuming media at home due to the coronavirus worldwide 2020, by country, Statista. <https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-bycountry/> adresinden alındı.
- We Are Social. (2016). Digital in 2016. [Çevrim-içi; We Are Social: <https://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-in-2016.>]
- Weinstein, N., Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2009). A multi – method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well – being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374 – 385.
- WHO. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*.
- Yaman, H. (2016). Haydi, Hayatı Kucakla, Yaşam Becerileri Eğitimi Projesi'nin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyi ve İnternet Bağımlılık Düzeyine Etkisi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 1-27.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yapraklı, T. Ş., & Altay, Ş. (2017). Mobil anlık mesajlaşma servislerinin kullanımı üzerinde etkili faktörlerin incelenmesi: Ardahan Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir saha araştırması. *Öneri Dergisi*, 12(48), 199-216.
- Yavuzer, H. (2013). *Ergenlik dönemi: Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz, T. (2000). *Ergenlikte Risk Alma Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (3), 237–244.

- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Yöndem, Zeynep ve Güler, Seher. (2007), “Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi”, *İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Yörükoğulları, E., Orhun, Ö., Topdemir, H. G., & İhsanoğlu, E. (2013). *Bilim ve Teknoloji Tarihi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Yüksel, M. & Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 2016; 15(3): 1031-1042,
- Zunker, V. G. (1998). *Career counseling: Applied concepts of life planning* . Pacific Grove, CA: Brooks.

EKLER

EK 1. Gönüllü Katılım Formu

Bu araştırma İstanbul Esenyurt Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından Otizm Spektrum Bozukluğu Görülen Çocukların Ebeveynleri İle Otizm Spektrum Bozukluğu Görülmeyen Çocukların Ebeveynlerinin Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içten ve dürüst cevaplar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Sizden toplanan veriler, yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Burada verdiğiniz bilgilerin hiç kimseyle paylaşılması söz konusu olmayacaktır.

Yukarıda yapılan açıklama doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul edip etmediğinizi lütfen işaretleyiniz.

Kabul ediyorum

Kabul etmiyorum

Katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

EK 2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar; Aşağıda siz ve ailenizle ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları dikkatlice okuyarak samimi yanıtlar veriniz. İsim yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak olup elde edilen bulgular bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Teşekkür ederim.

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Yaş:** () 12-13 () 14-15 () 16-17 () 18-19
3. **Sınıf Düzeyiniz :** () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf
4. **Okul Türünüz:** () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () İmam Hatip Lisesi
() Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () Diğer
5. **Ailenizin gelir düzeyi:** () 1.500 ve Altı () 1.500-3.000
() 3.000-4.500 () 4.500 ve Üstü
6. **Anne-Baba:** () Birlikte () Ayrı
7. **Birlikte yaşadığınız kişiler:** () Yalnız () Arkadaş () Çekirdek Aile () Geniş Aile
8. **Romantik partneriniz var mı:** () Evet () Hayır
9. **En çok hangi teknolojik aleti kullanıyorsunuz:** () Telefon () Tablet
() Bilgisayar () Diğer
10. **Teknolojik aletleri kullanım süresi:** () 1-2 saat () 3-5 saat
() 6-8 saat () 9 saat ve üzeri
11. **Daha çok hangi arkadaşlığı tercih edersiniz:** () Sanal arkadaşlık () Reel arkadaşlık

EK 3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüzyüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					

Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum					

EK 4. Yaşam Becerileri Ölçeği

YAŞAM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ		Sıklık				
		1	2	3	4	5
A.	Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri					
1.	Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim.					
2.	Stresi yapacağım işler için olumlu kullanabilirim.					
3.	Olumsuz duygularımı çevremdeki insanlara yansıtmayabilirim.					
4.	Olumsuz duygularla başa çıkabilirim					
5.	İş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilirim.					
6.	Stres karşısında mizah unsurlarını kullanabilirim.					
7.	Stresi artıracak mükemmeliyetçilik duygusundan vazgeçebilirim.					
B.	Empati Kurma ve Öz farkındalık Becerileri					
8.	Bedensel becerilerimi gösterebilirim.					
9.	Yeteneklerimin neleri başarabileceğini fark edebilirim.					
10.	İlgi alanlarıma yönelebilirim.					
11.	Kendimi karşımdaki bireyin yerine koyabilirim.					
12.	Duygularıma dair bilinçli bir farkındalık geliştirebilirim.					
13.	Problemlerle başa çıkabilmek için risk alabilirim.					
14.	Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim.					
C.	Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri					
15.	Duygularımın ne anlama geldiğine karar verebilirim.					
16.	Bir karar anında bütün sorumlulukları üzerime alabilirim					
17.	Bir problemle karşı karşıya olduğumu tanımlayabilirim.					
18.	Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim.					
19.	Grupça bir konu hakkında kararlar alabilirim.					
20.	Konuşma anında kullanacağım iletişim araçlarına karar verebilirim.					
21.	Problem çözme planımın adımlarını uygulayabilirim.					
D.	Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce Becerileri					
22.	Sorunlara karşı duyarlılık gösterebilirim.					
23.	Problemde asıl noktaya bağlı kalmaya çalışırım.					
24.	Sorunların nedenlerini tespit edebilirim.					

25.	Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisini kurabilirim					
26.	Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim.					
E.	İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri					
27.	Diğer insanların sorunlarını anlayabilmek için sabırlı davranabilirim.					
28.	Kişisel iletişim becerilerinin farkına vararak hareket edebilirim					
29.	Bir konu hakkında konuşurken karşımdaki kişiye tolerans gösterebilirim.					
30.	İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim.					