

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE KISA VİDEO BAĞIMLILIĞININ
AKRAN İLİŞKİLERİ, YALNIZLIK VE MUTLULUK
DÜZEYİNE ETKİSİ**

Kardelen Sultan KAYIRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ BİLİM DALI**

**Danışman
Prof. Dr. Neslihan LÖK**

Konya 2025

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE KISA VİDEO BAĞIMLILIĞININ
AKRAN İLİŞKİLERİ, YALNIZLIK VE MUTLULUK
DÜZEYİNE ETKİSİ**

Kardelen Sultan KAYIRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ BİLİM DALI**

**Danışman
Prof. Dr. Neslihan LÖK**

“Proje Desteği varsa destekleyen kuruluş ve proje no
Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü
tarafından 24202029 Proje numarası ile desteklenmiştir.

Konya 2025

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim boyunca desteğini, yardımını, anlayışını esirgemedен bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren çok değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Neslihan LÖK' e,

Çalışmamın yapılması için gerekli izinleri sağlayan kurum yöneticilerine,

Araştırmamın yürütölme aşamasında bana yardımcı olan Şehit Volkan Gürbüzler Anadolu Lisesi, Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi ve Gülveren Anadolu Lisesi yöneticileri ve öğrencilerine,

Bugünlere gelebilmem için hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, güler yüzlerini sakınmadan benimle gurur duyan, koşulsuz seven ve yanımda olan çok kıymetli anneme ve babama,

Lisansüstü eğitimim de dahil olmak üzere yaşamım boyunca varlığı ve desteğiyle arkamda duran biricik abime,

Her kararımда olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan yol arkadaşım Onur ZENGİN' e,

Sonsuz teşekkürler.

Kardelen Sultan KAYIRAN

Mayıs / 2025

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
1.GİRİŞ	1
1.1.Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.2.Araştırmanın Amacı	3
1.3.Araştırma Soruları	3
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1.Ergenlik Dönemi	5
2.2.Bağımlılık.....	5
2.3.Madde Bağımlılığı.....	7
2.3.1.Ergenlerde Madde Bağımlılığı ve Psikiyatri Hemşiresinin Rollerini.....	7
2.4.Davranışsal Bağımlılık	8
2.4.1.Ergenlerde Davranışsal Bağımlılıklar ve Psikiyatri Hemşiresinin Rollerini	9
2.5.Kısa Video Bağımlılığı.....	10
2.5.1.Kısa Video Bağımlılığının Kavramsal Tanımı.....	11
2.5.2.Kısa Video Bağımlılığının Psikolojik Mekanizmaları	12
2.5.3.Ergenlerde Kısa Video Bağımlılığı ve Psikiyatri Hemşiresinin Rollerini	14
2.6.Ergenlerde Akran İlişkileri	15
2.7.Ergenlerde Yalnızlık.....	17
2.8.Ergenlerde Mutluluk.....	18
3.GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1.Araştırmanın Türü	20
3.2.Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri	20
3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	20
3.4.Araştırmaya Dahil Edilme ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	21
3.4.1.Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	21
3.4.2.Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	21
3.5.Araştırmanın Veri Toplama Araçları ve Tekniği	21
3.5.1.Kişisel Bilgi Formu (EK-1):.....	22
3.5.2.Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği (EK-2):	22

3.5.3.Akran İlişkileri Ölçeği (EK-3):	22
3.5.4.Yalnızlık Ölçeği (EK-4):	22
3.5.5.Mutluluk Ölçeği (EK-5):	23
3.6. Araştırmanın Değişkenleri	23
3.6.1.Bağımsız Değişkenler.....	24
3.6.2.Bağımlı Değişkenler.....	24
3.7.Verilerin Analizi.....	24
3.8.Etik ve Yasal Boyut.....	24
3.9.Araştırmanın Genellenebilirliği ve Sınırlılıkları	25
4.BULGULAR	26
5.TARTIŞMA	32
5.1.Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	32
5.2.Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan ve Alt Boyutları, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları Dağılımına İlişkin Bulguların İncelenmesi.....	35
5.3.Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan Ortalamaları Dağılımının İncelenmesi	36
5.4.Öğrencilerin Yaş, Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	39
5.5.Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığını Etkileyen Belirleyicilerin İncelenmesi	41
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
6.1.Sonuçlar.....	44
6.2.Öneriler.....	44
7.KAYNAKLAR	46
8.EKLER.....	55
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	55
EK-2: Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği (KVBÖ)	57
EK-3: Akran İlişkileri Ölçeği	58
EK-4: Yalnızlık Ölçeği.....	59
EK-5: Mutluluk Ölçeği.....	60
EK-6: Ölçek Kullanım İzinleri	61

EK-7:Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	63
EK-8: Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü Kurum İzni.....	65
EK-9: Etik Kurul İzni.....	66
EK-10: Turnitin	67
9. ÖZGEÇMİŞ.....	70



SİMGELER VE KISALTMALAR

APA	:American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
DSM	:The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
ICD	:International Classification of Disease (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)
KVBÖ	:Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği
OBP	: Ortaöğretim Başarı Puanı
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences
TDK	:Türk Dil Kurumu
TRSM	:Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Lise Öğrencilerinde Kısa Video Bağımlılığının Akran İlişkileri, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyine Etkisi

Kardelen Sultan KAYIRAN

Hemşirelik Anabilim Dalı

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2025

Bu çalışma lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde yapılmıştır. Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Mamak ilçesindeki 3 farklı anadolu lisesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 1617 öğrenci, örneklem grubunu ise 752 öğrenci oluşturmaktadır. Üç okuldan kaç öğrenci alınacağı tabakalı örneklem seçim yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği, Akran İlişkileri Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerinin analizinde IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden analiz edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı bağımsız gruplarda t testi ve Oneway ANOVA testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin kısa video bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması $24,63 \pm 8,01$ (orta), akran ilişkileri ölçeği toplam puan ortalaması $108,92 \pm 19,40$ (yüksek), yalnızlık ölçeği toplam puan ortalaması $24,40 \pm 4,38$ (orta), mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması $21,40 \pm 5,52$ (yüksek) olarak belirlenmiştir. Cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarı düzeyi, kısa video izleme durumu, günlük kısa video izleme süresi, kısa videoların en çok izlendiği yer ile kısa video bağımlılığı puan ortalaması arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Öğrencilerin kısa video bağımlılığı toplam puanı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($p < 0,05$), mutluluk arasında negatif yönlü yüksek düzey ilişki ($p < 0,05$), akran ilişkileri arasında negatif yönlü yüksek düzey bir ilişki ($p < 0,05$) bulunmuştur.

Sonuç olarak öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı, mutluluk ve akran ilişkilerinin azaldığı söylenebilir. Bu bağlamda akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan başta kısa video bağımlılığı olmak üzere diğer faktörlerin de belirlenmesi, birbiri ile ilişkisinin araştırılması ve ilişkili olan faktörler konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Akran ilişkileri, kısa video bağımlılığı, mutluluk, okul sağlığı, psikiyatri hemşireliği, yalnızlık

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

**The Effects of short video addiction on peerrelations, loneliness and
happiness levels among high school students**

Kardelen Sultan KAYIRAN

**Department of Nursing
Department Of Mental Health and Diseases Nursing**

MASTER THESIS/ KONYA-2025

This study was conducted in a descriptive and correlational type to determine the effect of short video addiction on peer relationships, loneliness and happiness levels in high school students.

The research was conducted with high school students studying in 3 different Anatolian high schools in Mamak district of Ankara province in the 2023-2024 academic year. The universe of the research consists of 1617 students and the sample group consists of 752 students. The number of students to be taken from the three schools was determined by the stratified sample selection method. Personal Information Form, Short Video Addiction Scale, Peer Relationship Scale, Loneliness Scale and Happiness Scale were used in the collection of data. IBM SPSS 25 package program was used in the analysis of the data. Descriptive statistical methods such as number, percentage, mean and standard deviation were used in the evaluation of the data. The normal distribution of the data was analyzed through skewness and kurtosis values. t test and Oneway ANOVA test were used in independent groups where the data were normally distributed.

According to the findings obtained from the research, the students' short video addiction scale total score average was determined as 24.63 ± 8.01 (medium), the peer relations scale total score average was 108.92 ± 19.40 (high), the loneliness scale total score average was 24.40 ± 4.38 (medium), and the happiness scale total score average was 21.40 ± 5.52 (high). It was found that there was a significant difference between gender, mother's education status, father's education status, academic success level, short video watching status, daily short video watching time, the place where short videos were watched the most and the short video addiction score average ($p < 0.05$). A positive moderate relationship was found between the students' short video addiction total score and loneliness level ($p < 0.05$), a negative high level relationship between happiness ($p < 0.05$), and a negative high level relationship between peer relations ($p < 0.05$).

As a result, it can be said that as the students' short video addiction level increases, the level of loneliness increases, and their happiness and peer relationships decrease. In this context, it is recommended that other factors, especially short video addiction, that are effective on peer relationships, loneliness and happiness levels be determined, their relationships with each other be investigated, and studies be conducted to increase awareness about the related factors.

Key Words: Peer relations, short video addiction, happiness, school health, psychiatric nursing, loneliness

1.GİRİŞ

1.1.Problemin Tanımı ve Önemi

Davranışsal bağımlılıklar; bir davranışın tekrar eden aralıklarla ortaya çıkması sonucu bireyin ruhsal, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşaması şeklinde ifade edilebilir (Köknel 1998). DSM-V’ te davranışsal bağımlılık çeşidi olarak kumar ve oyun oynama bozukluğu tanımlanmıştır. Ayrıca dünyada ve ülkemizde görülmekte olan diğer davranışsal bağımlılık türleri arasında; alışveriş, yeme, teknoloji ve ilişki bağımlılığı da yer almaktadır (Zubaroglu Yanardağ ve ark 2020, Sanal ve ark 2020).

Teknoloji bağımlılığı kavramı; literatürde oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi farklı isimlerle karşımıza çıkmaktadır (Ertemel ve Aydın 2018). Ergenlerde ise sosyal medya ve internet gibi teknolojilerin kullanımı yetişkinlere göre daha yaygındır. Dünyada yapılmış çalışmalara bakıldığında ergenlik döneminde görülen teknoloji bağımlılığının oranı %4,2 ile %21 arasındadır. Ülkemizde yapılmış çalışmalarda ise bu oran %2,33 ile %14 arasındadır (Ektiricioğlu ve ark 2020). TÜİK’ in 2018’de yayınladığı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” raporuna göre internet kullanımına ilişkin veri sonuçları yaş grupları doğrultusunda incelenmiş olup, ergenlerdeki internet kullanım oranı %90,7 olarak tespit edilmiştir. Ergenlik dönemi içerisinde bulunan 11-15 yaş aralığı, bildirilen bu kullanım oranlarındaki en yüksek yaş grubu olarak karşımıza çıkmaktadır (TÜİK 2018). Son olarak TÜİK tarafından yayınlanan “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması” verilerinde ise cinsiyete ve yaş grubuna göre 16 ile 24 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı son 3 ay içinde %96,6 olarak bildirilmiştir (TÜİK 2023).

Ergenlik dönemi internet, akıllı telefon, sosyal medya, dijital oyun bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılık türleri açısından kritik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Lemmens ve ark 2009). Bu bağımlılık türleri internette daha çok vakit geçirmeleri sebebiyle gençlerde sosyolojik, psikolojik açıdan sağlık durumlarını olumsuz etkileyerek kendilerini mutsuz hissetmelerine yol açmaktadır (Çağır ve Gürgen 2010). Arkadaşlığın önemli olarak görüldüğü ergenlik döneminde, ergen bireyin evinde interneti aktif bir şekilde kullanması arkadaşlarıyla olan ilişkilerini pozitif yönde geliştirdiği ileri sürülebilmektedir. Lakin internetin gereğinden çok kullanımı, ergen

bireyin sosyalleşme sürecine zarar verip toplumdan uzaklaşmasına neden olarak yalnızlığa itebilmektedir (Yücel ve Gürsoy 2013).

İnternet bağımlılığının bir türü olan kısa video bağımlılığı ise, kişinin günlük yaşamını etkileyecek derecede aşırı ve mantıksız kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Griffiths 2012, Hou ve ark 2019, Leung ve Chen 2021). Kısa videoların net bir stil, özlü içerik ve hızlı ritim ile karakterize olmasından ötürü, video içeriğinin çoğu saniyeler içinde kullanıcıların dikkatini çekerek izlemeye devam etmelerine neden olur. Bu da kullanıcıların sessizce dalmasına ve yavaş yavaş bağımlılık yaratan davranışların meydana gelmesine yol açar. Kısa videoların çeşitlilik ve sürükleyicilik ilkesi nedeniyle popüleritesi azalmadan devam etmekte ve başta öğrencilerin olmak üzere bireylerin kısa videolara bağımlı hale gelmesi olgusu, öğrenmenin etkileri açısından pek çok gizli tehlikeyi de beraberinde getirmektedir (Zhang ve ark 2019). Kısa video bağımlılığı ile ilgili yapılmış az sayıda çalışma bulunsa da internet bağımlılığı başlığı altında yer alan bu türün, cihazlara bağımlılığın yeni bir şekli olup bağımlılık yaratan davranışların psikolojik sorunlara yol açabildiği ve birçok olumsuz etki bırakabildiği bilinmektedir (Ye ve ark 2022).

Genel olarak bakıldığında ergenlik; kimlik ve kişilik gelişiminin şekillenmesi dolayısıyla oldukça önemli bir geçiş dönemidir. Kimlik oluşum sürecinde ebeveynlerin yanı sıra, rol model aldığı kişiler, arkadaşlar, öğretmenler vb. etkili olmaktadır. Bu dönemde ergen birey hem yaşatlarının hem de teknoloji çağının vermiş olduğu etki ile teknolojik ürünleri kullanmaya yönelebilmektedir. Depresif duygulanım, sosyal desteklerde eksiklik, yalnızlık, aile ilişkilerindeki problemler, içe kapanıklık, ders başarısızlıkları gibi sebeplerle teknolojik ürünleri kullanmaya bağımlı hale gelme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Ergen bireylerin bu risk faktörlerinden korunması ve bunlara yönelik gereken önlemlerin alınması, sağlık bakım vericilerinin birincil korumaya yönelik sorumluluklar arasında yer almaktadır. Hemşirelere ise bireylerin inkar mekanizmalarını kullanmaması, sorunları ile yüzleştirilmesinin sağlanması, utanç durumunun azaltılması, bağımlılık kavramının öğretilmesi aşamalarında belirli sorumluluklar düşmektedir (Ektiricioğlu ve ark 2020). Mühim olan bireylerde farkındalık sağlayarak iç görünümün oluşturulmasıdır (Vardar 2012).

Literatür tarandığında, öğrencilerde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri,

yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini doğrudan inceleyen kapsamlı bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu durum, söz konusu konunun bilimsel açıdan yeterince ele alınmadığını ve önemli bir araştırma boşluğunun var olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle ergenlik dönemi; bireyin sosyal ilişkilerinin şekillendiği, duygusal dalgalanmaların sık yaşandığı ve kimlik gelişiminin temellendiği hassas bir dönemdir. Bu dönemde dijital medya içerikleri başlığının altında yer alan kısa videolara aşırı maruz kalmak, bireyler arası iletişim becerilerinin zayıflamasına, yalnızlık duygusunun artmasına ve genel yaşam doyumunun olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda yürütülen bu araştırmanın, ergenlerde kısa video bağımlılığına neden olabilecek risk faktörlerinin ve bu bağımlılığı önleyebilecek koruyucu faktörlerin belirlenmesi açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Elde edilecek bulgular, başta psikiyatri ve okul sağlığı hemşireliği olmak üzere ergen sağlığı alanında görev yapan tüm sağlık profesyonellerine yol gösterici olacak niteliktedir. Ayrıca, bu çalışma aracılığıyla elde edilen veriler doğrultusunda ergenlerin dijital medya kullanımı konusunda bilinçlendirilmesi, uygun sağlık politikalarının geliştirilmesi, koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının başlatılması, erken müdahale programlarının oluşturulması ve klinik temelli tedavi stratejilerinin geliştirilmesi mümkün olacaktır. Bu yönüyle araştırmanın, hem uygulayıcı sağlık personeline hem de ilgili akademik literatüre değerli katkılar sunacağı öngörülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

1.3.Araştırma Soruları

- ✓ Lise öğrencilerinin kısa video bağımlılığı, akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyi nedir?
- ✓ Lise öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre kısa video bağımlılık düzeyi değişmekte midir?
- ✓ Lise öğrencilerinin akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyi ile kısa video bağımlılığı arasındaki ilişki nedir?

✓ Lise öğrencilerinin kısa video bağımlılığı düzeyini etkileyen belirleyici faktörler nelerdir?



2.GENEL BİLGİLER

2.1.Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, insan yaşamın en kritik zamanlarından biri olarak bilinmektedir (Türkel ve Dilmaç 2019). Gelişimin hem mental hem de fiziksel açıdan hızlı gerçekleştiği, 10-19 yaş aralığını içine alan başka bir deyişle erişkinliğe kadar süregelen bu dönemde soyut kavramları yorumlama ve anlama kolaylaşmaktadır (Çam ve Artar 2014). Ergen bireylerin bu dönemde birbirine benzer gelişimsel nitelikleri olmasına rağmen sosyal, psikolojik ve fiziksel alanlar ile ilişkili farklılıklar gösterebilir. Sosyal alandaki gelişimlerde, ergen için bir gruba ait olmak son derece önemlidir. Akranları ile iletişim kurmak ve onaylanmak özgüvenlerinin artmasını sağlar. Psikolojik değişiklikler yeni bir kimlik arayışına girerek kendi özelliklerini keşfetme ile başlar. Ergenler bu süreçte daha huzursuz, kaygılı, agresif olup düzensiz ve tutarsız tavırlar sergileyebilir. Fiziksel değişiklikler ise genellikle vücutta ortaya çıkan farklılıkları içerir. Kaba motor becerilerinin biyolojik düzeye ulaşması, kas-iskelet sistemlerindeki gelişimler boy ve kilo artışı fiziksel gelişimlerdir (Caskey ve Anfara 2007).

Ergenlikte sosyal, psikolojik ve fiziksel değişikliklerle birlikte birey çevre ile kurulan ilişkilere fazlaca özen göstermekte ve duygularını daha da ön planda tutmaktadır (Ektiricioğlu ve ark 2020). Bu süreç; aile ile olan bağlılığın azaldığı, arkadaşlar ile geçirilen vaktin arttığı ve toplumdaki yerini bulmak için uğraş verdiği ve kimlik oluşumu açısından önemli bir dönemdir (Çakır ve Turan 2022). Bu dönemde rol karmaşası yaşanır ise; akranlar ve aile ile çatışmalar, akademik başarıda düşme, saldırganlık ve insanlardan uzaklaşma gibi sorunlar görülebilir (Ektiricioğlu ve ark 2020). Birey yaşadığı bu problemlerle baş edebilmek için farklı alanlara ve aktivitelere yönelebilir. Sonrasındaki süreçte ise kendisine engel olamadığı ve sınırlarını netleştiremediği durumlar bağımlılık boyutuna gelebilir (Caskey ve Anfara 2007).

2.2.Bağımlılık

Bağımlı kavramını Türk Dil Kurumu “Başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tabi”, “Bir kimseye veya şeye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan” ve “Sigara, uyuşturucu madde vb. kötü alışkanlıklara aşırı derecede düşkün, müptela” olarak tanımlamıştır (TDK 2022).

Farklı bir tanımda ise bağımlılık kavramı; bireyin kullandığı madde, alkol, nesne veya yapmış olduğu bir davranış üzerindeki kontrolünü yitirmesi şeklinde açıklanmıştır. Kontrolsüz bir şekilde gerçekleştirilen her davranış veya kullanılan her madde bağımlılık oluşturma açısından risk taşır. Kişiler hayatı boyunca birçok farklı şeye karşı bağımlı olabilirler. Alkol, madde, sigara, teknoloji, kumar, herhangi bir eşya veya davranış buna örnek olarak verilebilir (Yeşilay 2021a). Özetle bağımlılık; fiziksel veya psikolojik zararlara rağmen maddenin düzenli ve kontrolsüz kullanımı, karşı konulamayan bir alma isteği sonucunda alışkanlık oluşturmaya birlikte oluşan bu davranışın engellenememesi ile karakterize ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Ünlü ve Evcin 2014).

DSÖ' nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı 11.reviziyonda madde kullanımı ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, çoğunlukla psikoaktif madde kullanımı ya da belirli tekrarlayan, pekiştirici ve ödüllendirici davranışların sonucunda ortaya çıkan hem zihinsel hem de davranışsal bozukluklar şeklinde tanımlanır (Köroğlu 2013).

Amerikan Psikiyatri Derneği, kişilerde madde kullanımı ve davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasında kendilerini iyi hissetme ve olduğu durumdan daha güçlü bir performans gösterme isteğinin etkili olduğunu belirtmiştir. Madde bağımlılığında genellikle kişiler kullanmaya kendi arzusuyla başlarlar. Kişiler, normal yaşamsal işlevlerini aksatırlar ve bu durumun farkına varmalarına rağmen maddeyi kullanmaktan vazgeçemezler. Bunun sonucunda ise madde kullanımı gönüllü olmaktan çıkıp zorunlu olmaya başka bir tabirle bağımlılığa evrilir (Ögel ve ark 2014).

“Bağımlılık” kavram olarak DSM’ ye ilk kez DSM-III ile “madde kötüye kullanımı” ve “madde bağımlılığı” ayrımı yapılması şeklinde girmiştir. Psikiyatrik tanılama yöntemlerinin bu ayrımıyla birlikte “madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı” tanı kategorisinde yerini almıştır. Ortaya çıkan bu tanı grubu ise 2013’te yayınlanan DSM-V tanı kriterlerinde “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” olarak değiştirilmiştir. DSM-V’ te yapılan bu değişim ile yalnızca kimyasal maddeden kaynaklanan bozuklukları içeren bağımlılık kavramına davranış bağımlılıkları da eklenmiştir (Odabaşı 2016).

Literatürde bağımlılık türleriyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında,

birbirinden farklı sınıflandırmalar karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bu tarama sonucunda genel sınıflandırmada, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki bağımlılık türü tanımlanmaktadır (Ögel ve ark 2014).

2.3.Madde Bağımlılığı

APA' ya göre madde bağımlılığı, kişinin psikoaktif maddeyi kullanma durumunu kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarını bilmesine karşın kullanmaya devam etmesiyle ortaya çıkan psikolojik, davranışsal ve bilişsel belirtiler dizisidir (Ögel ve ark 2014).

Madde kullanımı, kesin bir neden belirtilmesi zor olan; temelinde genetik, psikolojik ve çevresel pek çok etkinin yer aldığı, bireyin kullandığı madde üzerindeki iradesini kaybetmesi ve kullandığı maddeyle kendini bütün bir şekilde görmeye başlamasıdır. Madde bağımlılığı aile ve toplumdaki kültürel oluşumdan ekonomik işleyişe kadar ki bütün yapıyı etkilemektedir (Arabacı ve Yurtsever 2021).

2.3.1.Ergenlerde Madde Bağımlılığı ve Psikiyatri Hemşiresinin Roller

Madde kullanan bireylerin bakım ve tedavisinin temelinde iki hedef esastır. Bunlardan ilki bireyi madde kullanımından uzaklaştırmak; ikincisi ise bireyin psikiyatrik, fiziksel ve psikososyal iyilik durumunun sağlanmasıdır (Kaya ve Şahin 2013). Bu süreçte hemşireler, çocuk ve ergen için uygun hemşirelik tanıları belirleyerek bireyin mevcut durumuna yönelik kişiye özel olarak girişimler planlamalıdır (Carpenito Moyet 2012).

Hemşirelik sürecinde; hem madde kullanan hem de suça sürüklenen çocuklar için hangi hemşirelik tanılarının koyulabileceğini bilmek tedavi ve bakım kalitesini artırır. Benlik saygısında azalma, etkisiz baş etme, aile içi süreçlerde bozulma, inkar, anksiyete, başkasına ya da kendine zarar verme riski, sağlığı sürdürmede yetersizlik, sosyal etkileşimlerde bozulma bu çocuklar için koyulabilecek olası hemşirelik tanılarıdır. Hemşireler bu tanıları göre, çocuk ve ergenin motivasyonunu arttırmaya, maddeden uzaklaştırmaya, tedavi sürecine odaklanmaya, iletişimini kuvvetlendirmeye, gündelik yaşamına devam etmeye, davranışlarını kontrol etmesini sağlamaya ve taburculuktan sonra da relapsları önlemeye yönelik girişimler planlamalıdır. Tedavi sonrasında ise, çocuk ve ergenin madde kullanmaya tekrar

başlamaması, suça yönelmemesi amacıyla sürekli ve düzenli bir şekilde rehabilitasyon hizmetlerinden faydalanması önemlidir. Hemşireler de bu doğrultuda verilen bakımın etkinliğini değerlendirip relapsların önlenmesine yönelik danışmanlık rolüyle, çocuğa ve ailesine eğitim verebilir (Şimşek 2010).

2.4.Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar, belirli bir davranışın tekrarlı aralıklarla ortaya çıkarak bireyin ruhsal, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşamasına yol açması şeklinde ifade edilebilir (Köknel 1998). Davranışsal bağımlılık türlerinde birey, başkasına zarar verme dürtüsüne karşı koyamaz. Bu durum ise davranışın tekrarını artırır. Davranışların tekrarı da bireyin diğer alanlardaki işlevlerini engellemesine sebep olur (Grant ve ark 2010).

Davranışsal bağımlılıkların haz verici bir yönü bulunmaktadır. Aynı zamanda günlük yaşam alışkanlıklarını da içine aldığından başlangıçta sorun teşkil etmeyebilir. Fakat zaman içinde bireylerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, madde kullanımı, öfke problemi, uyku örüntüsünde bozulma, yeme bozuklukları gibi ruhsal ve fiziksel pek çok problem meydana gelmektedir (Yektaş ve Yüncü 2021).

Davranış bağımlılıklara dönük tanı ölçütlerinin meydana getirilmesinde madde bağımlılığı tanı ölçütleri esas alınmıştır. Griffiths (1999) bağımlılık tanı ölçütlerini şu şekilde ifade etmiştir:

- 1. Belirginlik (Bağımlılığın ortaya çıkması):** Bağımlılık oluşturan durumun, kişinin hayatında yaşam merkezi haline gelmesi, her şeyin ona göre düzenlenmesi ve bu vaziyetle ilgili fazla zaman harcanmasıdır.
- 2. Duygudurum Değişimleri:** Kişi, bağımlılığın yol açtığı olumsuz etkileri fark ettikçe kendisini suçlu ve kötü hisseder, buna bağlı olarak da yoğun bir pişmanlık yaşar.
- 3. Tolerans Gelişimi:** Yaşanılan etkinin aynı olması için oluşan durumun dozu gün geçtikçe artarak devam eder ve zorunlu bulunduğu gereksinimler dışında tüm vaktini bağımlı olduğu duruma ayırır.

- 4. Yoksunluk sendromu:** Bağımlılık yaratan durum aniden kesildiğinde ortaya çıkan fiziksel (terleme, kas ağrıları, baş ağrısı, titreme, uykusuzluk vb.) ve psikolojik (kendini sinirli, çaresiz, gergin, bitkin, endişeli vb.) belirtilerdir.
- 5. Çatışma:** Bağımlı bireylerin yaşadıkları ortamdaki diğer kişiler ile olan işi, hobileri, sosyal hayatı, zihinsel çatışmalarını içerir. Bağımlı olan bireyler rol ve sorumluluklarını, kendisinin zevk aldığı etkinlikleri yapmak istemez.
- 6. Nüksetme:** Bağımlılık gelişen durumun, senelerce devam etmekte olan kaçma davranışı veya denetlemeden sonra tekrardan bağımlılık seviyesinin en üst düzeye gelmesidir (Griffiths 1996).

Dünya Sağlık Örgütü' ne göre, ICD-10 sistemi doğrultusunda bağımlılık tanısının konulabilmesi için bir ay içinde altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5. ve 6. Belirtiler beraber tek belirti) birlikte görülmesi, bir aydan daha az süreyle süre gelmesi, bir yıllık dönem içinde nüksetmesi gerekir (Sezerel ve Gökbulut 2015).

2.4.1.Ergenlerde Davranışsal Bağımlılıklar ve Psikiyatri Hemşiresinin Roller

Davranışsal bağımlılıklar bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle davranışsal bağımlılıklarla mücadele etmek için multidisipliner yaklaşım gereklidir. Psikiyatri hemşiresine de bu multidisipliner yaklaşımda önemli roller ve sorumluluklar düşmektedir. Psikiyatri hemşireliğinin alt başlıkları altında yer alan Alkol ve Madde Bağımlılığı Merkezi Hemşireliğinde, bağımlılık ile ilgili topluma farkındalık kazandırması amaçlanır, psikolojik sağlığın gelişimi ve korunması hususunda danışmanlık sunulur, bağımlılığın tedavisinde relapsların oluşmamasını hedefleyerek rehabilitasyon sürecine eşlik edilir (Kayalıoğlu 2021). Davranışsal bağımlılığı bulunan kişiye yaklaşımda hemşirelerin amacı, hastanın inkar mekanizmasını kullanmaması, bağımlılık kavramlarının öğretilmesi, utancın azaltılması ve sorunlarıyla yüzleştirilmesi üzerinedir. Çünkü önemli olan kişide farkındalığın sağlanarak iç görünümün oluşmasıdır. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi davranışsal bağımlılıklar için de inkar etkili bir savunma mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu mekanizmanın kullanılmaması için, hemşireler bağımlılık kavramının etki ve sonuçlarını bağımlı kişi ile paylaşmalıdır (Vardar 2012). Kişinin bağımlılığın nedenlerini sorgulaması bir diğer aşamadır. Çünkü bağımlılığın nedenlerini bilmesi aynı zamanda etkisiz baş etme yöntemlerini öğrenmesi de olacağı

için oldukça önemlidir. Davranışsal bağımlılığı olan kişilerde çatışma, düşük benlik saygısı, sansasyon ve dürtüsellik arayışı, strese karşı tahammülsüzlük hastalığının zeminini oluşturan etmenlerdir. Bunlara yönelik hastanın benlik saygısını yükseltecek girişimler planlanarak uygulanmalıdır. Bu aşamada, kişinin güçlü yönleri vurgulanıp hastalığının sorumluluğunu alması için destek olunmalıdır. Hemşireler ise davranışsal bağımlılığı bulunan bir kişiyle çalışırken, öncelikle bağımlılığın türü doğrultusunda hemşirelik tanıları belirlemelidir (Çakmak ve Tamam 2018).

Genel olarak; beden gereksiniminden fazla beslenme, dürtü kontrolünde etkisizlik, güçsüzlük, benlik saygısında bozulma, rol performansında değişim, özbakım eksikliği, anksiyete, seksüel disfonksiyon, yaralanma riski, uyku örüntüsünde bozulma, etkisiz bireysel baş etme, iletişimde bozulma, umutsuzluk, spiritüel sıkıntı, aile sürecinde değişim, duyuşsal algısal değışiklikler ve düşünce süreçlerinde değışme gibi fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutta belirlenen hemşirelik tanıları doğrultusunda bakım hizmeti sunulmalıdır (Arabacı ve ark 2018, Dağı ve Yüyen 2022)

DSM-V' te davranışsal bağımlılık çeşidi olarak kumar ve oyun oynama bozukluğunu tanımlanmıştır. Ayrıca dünyada ve ülkemizde görülmekte olan diğer davranışsal bağımlılık türleri arasında; alışveriş, yeme, ilişki, teknoloji ve internet bağımlılığı da yer almaktadır (Zubaroglu Yanardağ ve ark 2020, Sanal ve ark 2020). Kısa video bağımlılığı da internet bağımlılığının bir türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Leung ve Chen 2021).

2.5.Kısa Video Bağımlılığı

Dijital teknolojiadaki hızla meydana gelen gelişmelerle birlikte kişilerin yaşam şekilleri devrim niteliğinde değışikliklere uğrayarak yeni bir sosyal medya biçimi olan kısa videolar ortaya çıkmıştır (Liao 2024). Kısa video ilk olarak 2009 yılında ABD'de piyasaya sürülen uygulamalar arasında yer alan Vine uygulamasından alınmıştır (Ma ve McGroarty 2017). Bu videolar; uzunluğu 15 dakikadan daha kısa, genellikle 1-5 dakika arasında ve belirli bir temaya sahiptir. (Zhang ve ark 2019).

Reels diğer adıyla kısa videoların bu denli popüler oluşunun temel nedenlerinden biri; kısa, ilgi çekici videolar ve fotoğraflar çekerek kullanıcıların kendilerini tanıtmaya imkan sağlamasıdır (Ma ve McGroarty 2017). Net bir stil, özlü

içerik ve hızlı ritim ile karakterize edildiğinden, video içeriğinin çoğu saniyeler içinde kullanıcıların dikkatini çekerek izlemeye devam etmelerini sağlar. Bu da kullanıcıların sessizce dalmasına neden olur ve yavaş yavaş bağımlılık yaratan davranışların meydana gelmesine yol açar. Kısa videoların çeşitlilik ve sürükleyicilik ilkesi nedeniyle popülaritesi azalmadan devam etmekte ve özellikle öğrencilerin olmak üzere bireylerin kısa videolara bağımlı hale gelme olgusu, öğrenmenin etkileri açısından pek çok gizli tehlikeyi de beraberinde getirmektedir (Zhang ve ark 2019).

Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi tarafından yayımlanan Çin'de İnternet Gelişimi Üzerine 52. İstatistiksel Rapor' a göre, Haziran 2023 itibariyle kısa video kullanıcılarının sayısı 1,026 milyar iken 54. İstatistiksel Rapor' da Ağustos 2024 itibariyle ise bu veriler doğrultusundaki sayı 1,05 milyara çıkmıştır (Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi 2023a, Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi 2024b). Küçükler Arasında İnternet Kullanımına İlişkin 5. Ulusal Ankette, kısa videoları sıklıkla izleyen reşit olmayan internet kullanıcılarının oranının 2018'de %40,5'ten 2022'de %54,1'e yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi 2023b). Yayımlanan veriler, kısa video kullanıcıları sayısının ergenler de dahil olmak üzere yaş grubu esas alınmadan giderek arttığını göstermektedir. Ancak Türkiye' de kısa video kullanıcılarının sayılarına ilişkin herhangi bir istatistiksel veri bulunmamaktadır.

2.5.1.Kısa Video Bağımlılığının Kavramsal Tanımı

Kısa video bağımlılığı, internet bağımlılığının bir türüdür (Leung ve Chen 2021). Akademik alanda kısa video bağımlılığının tanımı konusunda bir fikir birliği bulunmayıp “bağımlılık” sözcüğünden türemiştir. Genellikle bağımlılık eğilimleri olduğu düşünülen sosyal medya kullanımının kontrol edilemeyen bir davranış şeklinde ifade edilir (Ryan ve ark 2014). Başka bir tanımda ise bireyin günlük hayatını etkileyecek ölçüde mantıksız ve aşırı kullanımı olarak da karşımıza çıkmaktadır (Griffiths 2012, Hou ve ark 2019).

Kısa video bağımlılığını tanımlamak, ona özgü niteliklere odaklanmayı gerektirir. Tüm kısa video platformlarında benzersiz özellikler, karakteristik bir yapı, farklı kullanım alışkanlıkları, kullanımının altında yatan çeşitli tatminler ve güdüler bulunduğu düşünüldüğünde her platformun bağımlılığını potansiyel olarak ilişkili unsurlarla beraber araştırmak gerekir.

Kısa videolar içerik açısından, internet içeriklerinin genel bir özelliğini taşıyor bu da bolluk kavramıdır. Kısa video içeriğinin miktarının fazla oluşu onu kullanıcılar açısından daha çekici hale getirmektedir. Kısa videoların biçim açısından da belirgin birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler: kısa süreli, hızlı, tempolu, zengin çeşitli işitsel-görsel sembollerinin ve güçlü sosyal yapılarının olmasıdır. Bundan dolayı kısa videolar gelişimlerinden bu yana doğası gereği sosyal özelliklerle donatılmıştır (He ve Zhou 2021). Tüm bu değerlendirmelerden yola çıkarak yapılmış bir çalışmada internet bağımlılığının üç özelliği, kısa video biçim ve içeriğinin özelliklerini de birleştirip tanımlayıcı bir kavram olarak şu şekilde karşımıza çıkar: Kısa video bağımlılığı, bir kullanıcının kısa videolar izlemesi konusunda kontrol edilemeyen isteğini ifade etmektedir. Bu da davranışsal kontrol kaybıyla dikkat bozukluklarına neden olarak öğrenmede, kişilerarası ilişkilerde, işte ve uyumun diğer yönlerinde zorluklara sebep olma durumu şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Liao 2024).

2.5.2.Kısa Video Bağımlılığının Psikolojik Mekanizmaları

Bilişsel boyut

Bilişsel boyutta, kısa video bağımlılığını açıklamak amacıyla İkili Süreç Teorisi kullanılabilir. Psikologlar Schneider ve Shiffrin' in ortaya attığı (1977) İkili Süreç Teorisi; bilişsel işleminin iki sistemden oluştuğunu, bunların kontrollü işleme ve otomatik işleme olduğunu öne sürer. Otomatik işleme, belirli talimat ve adımların neredeyse bilinçsiz eylemler halini aldığı, iyi uygulanmış davranış kalıplarını ifade etmektedir. Diğer taraftan kontrollü işleme ise bilişsel kaynaklar ile sınırlıdır. Çevreye bağlı kalarak bilinçli ayarlama ve dikkat gerektirir. İkili Süreç Teorisi son yıllarda bağımlılığın içsel mekanizmalarını açıklamak amacıyla sık sık kullanılmaktadır. Yapılan bir araştırmada; bağımlılık davranışının oluşumunda, "kontrollü işleme" sisteminin zayıflatılması ve "otomatik işleme" sisteminin güçlendirilmesiyle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Yan ve ark 2021). Başka bir çalışma da ise kişiselleştirilmiş kısa videolar, izleme süreci esnasında beyindeki varsayılan mod ağının harekete geçtiğini ve görsel-işitsel yollar aracılığıyla singulat korteks ve prefrontal korteksle daha az birleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da dikkat kaynaklarının görsel- işitsel bilgi işlemeye fazlaca odaklandığını, dikkat düzenlemesindeyse zorluklar meydana geldiğini göstermektedir. Öte yandan, bilişsel kontrolde yer alan bölgeler engellenir ve böylece kısa video kullanımında kontrol kaybına neden olur (Su ve ark 2021).

Duygusal boyut

Duygusal boyutta, kısa video bağımlılığını açıklamak amacıyla Rakip Süreç Teorisi kullanılabilir. Rakip Süreç Teorisi, başlangıçta renkleri karşıt sinirsel süreçler ile nasıl algıladığımızı açıklamaktadır. Belirli renklerin birbirine bağlı olduğunu ve bunların birbirini engelleyen çiftler oluşturduğunu öne sürmektedir. Bir çiftteki bir renk uyarıldığında diğeri bastırılmakta böylece görsel deneyimimizde bir denge yaratmaktadır. Rakip Süreç Teorisinde, vücut zevk ve korku gibi zıt deneyimleri aynı yerde etkili bir biçimde işler. Bu da insanların her ikisini anında deneyimlemesini zorlaştırmaktadır. Bu teoride; duyum arayan davranışları, çocuk bağlanmasını ve bağımlılığı incelemek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır (Lee ve ark 2014). Yine bu teori, altta yatan negatif pekiştirme ve pozitif pekiştirme mekanizmalarını da tanımlamaktadır. Belirli sistemlerin negatif ve pozitif duyguların zıt süreçleri sayesinde neyin bağımlılığa yol açacağını sezgisel olarak açıklamaktadır (Tian ve ark 2023).

Duygusal boyut açısından bakılırsa; kısa videolar, keyifli ve rahatlatıcı bir eğlence biçimidir bu da kullanıcılara yoğun çalışma veya işten geçici bir kaçış sağlamaktadır. Diğer bir deyişle, kısa video izlemek zevkli bir etki oluşturmaktadır. Bu noktada ise kullanıcılardaki olumlu duygular aktive olur. Fakat gerçek yaşam koşullarında, dış faktörler ya da psikolojik sebeplerle, kullanıcılar çoğunlukla kısa video kullanmayı geçici olarak duraklatmak ya da durdurmak zorundadır. Uyarım durduğunda yahut azaldığında olumlu duygular kaybolmaktadır. Bu da stres ve öfke gibi olumsuz duyguları tetiklemektedir. Kullanıcılar olumsuz duyguları azaltmak ve olumlu duyguları korumak için haz duygusunu da devam ettirmeyi hedefleyerek kısa video kullanım davranışını tekrarlı şekilde etkinleştirmelidir. Bu da nihayetinde kısa video bağımlılığına yol açmaktadır (Tian ve ark 2023).

Motivasyonel ve sosyal boyut

Motivasyonel boyutta, kısa video bağımlılığını açıklamak amacıyla Teknolojinin Sosyal Şekillendirilmesi teorisi kullanılabilir. Bu teori, teknolojinin sosyal oluşum sürecinin incelemesi amaçlanarak yapılandırmacı bir yaklaşımı benimsemektedir. Teknolojinin sosyal faktörler ile şekillendirildiği ve sosyolojik çalışmalara açık olunması gerektiğini öne sürmektedir. Teknolojinin oluşumunu

kültürel, sosyal, ekonomik ve politik güçlerin nasıl etkilediğinin incelemesi hedeflenerek sosyolojik yöntemler uygulayıp teknolojiyle toplum arasında olan ilişkiyi anlamak amacıyla yepyeni bir bakış açısı sağlamaktadır. Bu teorinin temel noktası, yeni teknolojilerin ortaya çıkışı ve uygulanmasının tüm aşamalarının farklı teknolojik alternatifler arasında seçenekler içermesi, her seçeneğin bireyler ya da toplum tarafından etkilenmesi, bunun da toplum ve bireyler üzerinde karşıt etkilere sahip olması şeklinde açıklanmıştır (Williams ve Edge1996).

2.5.3.Ergenlerde Kısa Video Bağımlılığı ve Psikiyatri Hemşiresinin Roller

Kısa video bağımlılığı teknoloji ve internet bağımlılığının bir türü olduğu için benzer girişimler burada da uygulanabilir. Hastalarda davranış değişikliği ana amaçtır. Hasta ile birlikte bir çizelge hazırlanmalıdır. Çizelgede internette kalma süresi, amacı ve sonuçlarına ilişkin kayıtlar yer almalıdır. Burada amaç hastada farkındalık oluşturmaktır.

Teknoloji, günümüzün hemen hemen her anında var olduğu için kişide tam bir ayıklık hedeflenmeyip internet üzerinde kontrolün kurulması hedeflenmelidir. Bireyin internet kullanımının nedenleri araştırılmalıdır. Bu belirtilere yönelik oluşturulan hedefler doğrultusunda, yapılacaklar listesi oluşturularak evin ya da kullanılan bölgenin her yerine teknoloji kullanımı ile ilgili bilgilendirme kartları asılması önerilmelidir. Sosyal çevresine teknoloji bağımlılığı sorununu yaşadığını bildirmesi oldukça önemli bir adımdır. Sonrasında hemşireler kişilere sosyal aktiviteleri için öncü olup boş zaman aktiviteleri için girişimler planlamalıdır. Kişinin çevresine de bağımlılık ile eğitimler yapılmalıdır. Çünkü hemşirelerin asıl amacı, tam bir ayıklık değil kişinin interneti işlevsel ve yararlı bir şekilde kullanmasının sağlanması, problemli kullanıma neden olan düşüncelerle ilgili çalışılması ve hastanın gerçek yaşam sorunları ile daha iyi baş edebilmesinin sağlanmasıdır (Çakmak ve Tamam 2018).

Ergenlik döneminde, ergen birey hem yaşlılarının hem de teknoloji çağının vermiş olduğu etkiyle teknolojik ürünleri kullanmaya yönelebilmekte ve depresif duygulanım, sosyal desteklerde eksiklik, yalnızlık, aile ilişkilerindeki problemler, içe kapanıklık, ders başarısızlıkları vb. sebeplerle teknolojik ürünleri kullanmaya bağımlı hale gelme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Ergen bireyin oluşan risk faktörlerinden

korunması ve bunlara yönelik gereken önlemleri alınması, sağlık bakım vericilerinde birincil korumaya yönelik sorumluluklar arasında yer almaktadır. Hemşirelere düşen görev ise bireylerin inkar mekanizmalarını kullanmaması, sorunları ile yüzleştirilmesinin sağlanması, utanç durumunun azaltılması, bağımlılık kavramının öğretilmesi üzerine olmalıdır (Ektiricioğlu ve ark 2020).

2.6.Ergenlerde Akran İlişkileri

Akran ilişkileri, ergen bireylerin hayatında önemli faktörlerdendir. Çünkü ergenlik döneminde, bağımsız bir birey olarak kişilik gelişimi açısından akranlar oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Kulaksızoğlu (2014) ergenlerde akran gruplarını; bağlılık ve aitlik gibi duyguların kazandırılmasını sağlayan, kişiye benlik saygısı ile birlikte güveni aşıl原因an sosyal bir destek ortamı şeklinde tanımlanmaktadır. Ergenler, yaşları büyüdükçe hem ilk ilişkilerini kurdukları hem de ilk bağlanma figürleri olarak görülen aile üyelerinden giderek uzaklaşıp, destek ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla akranlarına yönelirler (Günaydın ve Yöndem 2016, Roach 2018).

Ergenler arkadaşları ile kurdukları ilişkide; olumlu ya da olumsuz yaşanan olayları paylaşmak, yaşadığı sorunlara yönelik farklı bakış açılarını değerlendirebilmek, başka kişilerin görüşlerini almak ve yalnızlıktan kurtulmak gibi özellikler arar (Köse 2015). Bu sebeple öğrencilerin en kıymet verdiği okul tecrübesi, akran ilişkileridir. Özellikle öğrenciler için akademik ve sosyal açıdan arkadaş grupları önemli bir faktördür (Gill 2015, Gowing 2019). Özgök ve Sarı (2016) öğrencilerle yaptığı bir çalışmada, arkadaşlara bağlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendilerini okula daha ait hissettiklerini ve akademik başarılarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerde akranlarla kurulan ilişkinin kaliteli olması sosyal, duygusal ve psikolojik yönden sağlıklı gelişim göstermeleri için de oldukça etkilidir (Dishion ve Tipsord 2011). Akranlarıyla yüksek kalitede ilişki kuran ergenlerin; başka insanların duygularını anlama ve anladıkları bu duygulara karşı endişe duyması, düşük kalitede ilişki kuran ergenlere nazaran daha iyi oldukları belirtilmiştir (Boele ve ark 2019). Lise öğrencilerinde arkadaşlıktan algıladığı sosyal destek, çözmeye çalıştıkları sorunları daha iyi anlamalarını, herhangi bir probleme daha olumlu bakmalarını ve başa çıkma hususunda kendilerine daha fazla güvenmesini sağlamaktadır (Rabaglietti ve Ciairano

2008). Ergenlerin okul, arkadaş ve aileyle iyi bir ilişkilere sahip olma durumu ergenlerdeki psikolojik dayanıklılığı artırır (Koç Yıldırım ve ark 2015). Bakalım ve Taşdelen (2016) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonucunda arkadaşlık kalitesinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destekle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulunmuştur.

Ergenlik döneminde bir akran grubuna üye olmak ya da içinde bulunduğu gruba üye olarak kalmak amacıyla ergenler, grubun kurallarına uyum sağlamak istediğini göstermesi gerekir (Dunphy 1963). Bu da arkadaşlık ilişkisi içindeki karşılıklıyla sağlanır. Çünkü karşılıklı durum sebebiyle bireyler zaman geçtikçe arkadaşları gibi olmaya başlarlar (Bukowski ve ark 2009). Gençler zamanla sevdiği akranlarının davranış ve değerleri ile kendi davranış ve değerlerini hizalarlar. Aslında bu da akranları tarafından dışlanma korkusunun sonucunda ortaya çıkar. Öyle ki gençler, akranlarının normlarından uzak kaldıklarında onlar tarafından reddedileceklerini bilirler (Wang ve ark 2018). Bunun dışında ergenlik döneminde, arkadaşlar arasında benzer özelliklerin bulunması ilişkilerinin daha samimi hale getirebilir. Çünkü genel olarak ergenler arkadaş seçimlerinde ortak çıkarların paylaşılabilmesine ve ortak ilgi alanlarının olmasına oldukça önem verirler (Berndt1982). Kurdukları ilişkiler sonucunda ise ergenler gelecekte kuracakları ilişkileri nasıl başlatıp sonrasında nasıl sürdürebileceklerini anlarlar (Gerrig ve Zimbardo 2015, Šeboková ve Uhláriková 2016). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çok sayıda arkadaşına sahip olan, iyi olarak tanımladıkları arkadaşları bulunan ve karşılıklı bir şekilde arkadaşlığını sürdüren öğrenciler daha yüksek seviyede öz-değer bildirmişlerdir. Çalışmanın başka bir sonucunda ise kaliteli bir arkadaşlık ilişkisi bulunan öğrencilerin diğer akranları ile ilgili düşüncelerinin olumlu olduğunu ve kaliteli arkadaşlığın daha geniş bir akran grubuna katılımını da kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir (Maunder ve Monks 2019).

Akran ilişkileri, birçok yönden gelişimi olumlu etkiler. Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırma da öğrencilerde olumlu akran ilişkileri arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Köse 2015). Öğrencilerle yapılan farklı bir çalışmada ise dostluk kalitesi yüksek olan öğrencinin öznel mutluluk ve öznel canlılık düzeyinin de yüksek olma ihtimalinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Akın ve Akın 2015). Bu bağlamda olumlu akran desteği ve ilişkisinin intihar düşüncesi,

kaygı ve depresyon gibi konularda ergenler açısından koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir (Roach 2018). Ergenlik döneminde riskli davranışlar üzerinde “arkadaşlık” güçlü bir etkiye sahiptir (Uludağı ve Sayıl 2009). Sözü geçen ergenlik dönemindeki riskli davranışlar; suça karışma, riskli cinsel uygulamalarda bulunma ve madde kullanımı gibi dürtüsel davranışlardır (Hines ve Paulson 2006). Buna örnek olarak alkol kullanımı, genellikle arkadaş grubuyla gerçekleştirilir. Eğer arkadaşlar bu aktiviteyi gerçekleştirmez ise gençlerin alkol tüketme olasılığı düşük olabilir (Maxwell 2012).

2.7.Ergenlerde Yalnızlık

Ergenlik döneminde, gerek zihinsel gerekse bedensel olmak üzere birçok gelişim ve değişimin olması, bireyselleşmenin başlaması, çocukluktan uzaklaşıp birey olma duygusuna uyum göstermesi gibi süreçlerle karşı karşıya kalınmaktadır. Eğer bu süreçler olumlu bir şekilde atlatılmazsa beraberinde gelen problemler ergeni yalnızlık duygusu ile baş başa bırakmaktadır. Yalnızlık duygu durumunu yoğun şekilde yaşaması da ciddi sorunlara sebep olmaktadır (Durualp ve Çiçekoğlu 2013).

Ergenler, arkadaş ilişkilerine ve çevresine ailesine kıyasla daha fazla kıymet vermektedir. Çünkü akranlarıyla ailesinden daha çok zaman geçirmektedirler. Akran grubunun kişiyi koşulsuz bir şekilde kabul etmesi de bu durumun sebebidir. Buradan yola çıkarak akran ilişkileri ergenin hem üzüntü hem de mutluluk kaynağı olmuştur (Eskin ve ark 2008).

Ergenlik, duygu ve düşüncelerin yönetilmesi için oldukça karmaşık ve dalgalı bir dönemdir. Ergenin bu dönemde aileden uzaklaşarak arkadaş ortamına yakınlığında sağlıklı bir sonuç alması gerekmektedir. Bunu da sağlıklı bir şekilde yaparsa ve aileden olumlu biçimde bağımsızlaşırsa, sorumluluk duygusu kazanmaktadır. Böylece hem duygusal özerkliği hem de kendine güveni olan bir birey haline gelmektedir (Hayırcı ve Sarı 2019). Aynı zamanda ergen bireyin benlik saygısı da yükselmektedir. Dolayısıyla kişi kendini değerli hissedip öz saygısı arttığı için yalnızlık duygusundan uzaklaşabilmektedir. Aksi halde yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalabilmektedir (Durualp ve Çiçekoğlu 2013). Ergenlerin hem okul hem de sosyal çevresine kıyasla yüksek yalnızlık duygusu hissettiğinde düşük benlik saygısı ve yüksek depresif duygudurum yaşadıkları görülmektedir. Alanyazına bakıldığında,

ergenlerin yalnızlık duygu durumuyla sıkça karşılaştıkları görülmüştür (Hayırcı ve Sarı 2019, Talan ve ark 2021). Örneğin Huan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2014); sosyal kaygının, utangaçlık ve yalnızlığın psikolojik değişkenleriyle problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ederek destek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.8.Ergenlerde Mutluluk

Mutluluk; neşe, yaşama karşı duyulan memnuniyet, refah, tatmin olmak, olumlu duyguların daha fazla olup olumsuz duyguların ise daha az yaşanması, hayattan alınan yüksek doyum olmak üzere farklı kavramlar ile tanımlanmaktadır. İnsan hayatındaki en temel amaçlardan biri mutluluktur ve aynı zamanda insan yaşamının anlamlı kılınmasını sağlar. Duyuşsal ve bilişsel olmak üzere “mutluluk” iki boyutta ele alınmaktadır. Bilişsel boyut, yaşam doyumunu kısmını oluştururken; duyuşsal boyut ise olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma kısmını oluşturur. Yaşam doyumunda sosyal yaşam, aile ve iş yaşamı, sağlık gibi alanlar; olumlu ve olumsuz duygularda ise nefret, öfke, cesaret, sevinç, umut, güven, korku, kaygı, heyecan, cesaret ve üzüntü vb. örnekler yer almaktadır. Bu alanlara yönelik kişideki memnuniyet göstergesi de bireydeki mutluluğu ifade etmektedir. (Dienner ve ark 2012).

Mutluluğun kişinin yaşamındaki her alanda olumlu etkileri bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda mutluluk; bireylerin hem enerji hem de üretkenliğini artırdığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, daha aktif olmasını, sosyal ilişkilerinde çok tercih edilmesini, iş yerinde verimliliğini arttırdığı ve daha uzun yaşamasını sağladığını belirtmektedir (Sapmaz ve Doğan 2012).

Adölesan bireylerde de mutluluk seviyesindeki artış sonucu hayata daha pozitif bakarlar ve çevreleri ile etkileşimlerini daha olumlu bir şekilde sürdürürler. Özellikle erken adölesan dönemde umut besleyebilme ve hayata olumlu bakabilme açısından mutluluk duygusunun önemi giderek artmaktadır (Yücel ve Vogt Yuan 2015). Adölesanlarda sahip olunan mutluluğun artışı onların yalnızca psikolojik açıdan sağlıklı olmalarını değil; toplumsal, mesleki ve akademik yaşamlarında da başarılı olmalarını sağlamaktadır (Asıcı ve İkiz 2015). Bunun yanı sıra adölesanlarda geleceğe dönük olumlu beklentilerin olması, yeterlilik ihtiyacının giderilmesi, fiziksel iyi oluş durumu mutluluğu arttırırken; olumsuz olayların yaşanması, fizyolojik rahatsızlığının

bulunması, özerkliğin engellenmesi gibi durumlar da bireylerde mutsuzluğa yol açmaktadır (Eryılmaz 2015).



3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Türü

Bu çalışma; tanımlayıcı ve ilişki arayıcı (korelasyon) türde yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma kurum izinleri alındıktan sonra 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Mamak ilçesindeki 3 farklı Anadolu Lisesinde (Şehit Volkan Gürbüz Anadolu Lisesi, Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi, Gülveren Anadolu Lisesi) öğrenim gören lise öğrencilerine yüz yüze anket yöntemi kullanarak veriler toplanmıştır. Bu ilçenin seçilme nedeni ise mevcut sınırları içinde lise sayısının fazla olmasına bağlı daha çok kişiye ulaşabilme imkanının olmasıdır. Mamak ilçesinde araştırmanın yapıldığı dönemde 41 lise bulunmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı 2024). Çalışmanın gerçekleştirileceği okullar, Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) değerlerinin birbirine yakınlığı göz önünde bulundurularak kura yöntemiyle seçilmiştir.

3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Ankara ili Mamak ilçesinde bulunan 3 farklı Anadolu Lisesinde (Şehit Volkan Gürbüz Anadolu Lisesi, Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi, Gülveren Anadolu Lisesi) öğrenim gören toplam 1617 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örnek büyüklüğü “G. Power-3.1.9.4” programı kullanılarak, %95 güven düzeyinde hesaplanmıştır. Ye ve ark. (2022) çalışmasındaki kısa video bağımlılığı ölçeği puan ortalaması dikkate alınarak, 0,1316527 etki büyüklüğüyle, %95 güçle, %5 hata payı ile örneklem grubu 752 olarak belirlenmiştir. Üç okuldan kaç öğrenci alınacağı tabakalı örneklem seçim yöntemi ile belirlenmiştir. Tabaka birimi olarak okul kullanılmıştır. Öğrencilerin seçiminde de gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Tabaka no	Okul	Öğrenci sayısı	Tabaka $N_i/N=a_i$	Tabakadan alınacak öğrenci sayısı= $a_i \times n$
1.	Şehit Volkan Gürbüz Anadolu Lisesi	444	0,27458256	206
2.	Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi	483	0,2987013	224
3.	Gülveren Anadolu Lisesi	690	0,42671614	322

3.4.Araştırmaya Dahil Edilme ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

3.4.1.Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Lise öğrencisi olmak,
- Türk vatandaşı olmak,
- En az bir sosyal medya uygulaması kullanmak

3.4.2.Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- Psikiyatrik bir tanıya sahip olmak,
- Yabancı uyruklu olmak

3.5.Araştırmanın Veri Toplama Araçları ve Tekniği

Hastaların sosyo-demografik özelliklerini sorgulamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, kısa video bağımlılık düzeylerini ölçmek için “Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği”, akran ilişkileri düzeylerini belirlemek için

“Akran İlişkileri Ölçeği”, yalnızlık düzeylerini belirlemek için “Yalnızlık Ölçeği”, mutluluk düzeylerini belirlemek için “Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından öğrencinin eğitim gördüğü okulda, yüz yüze görüşme yöntemi ile öz bildirime dayalı olarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılacak formlar öğrencilere verilmeden önce gerekli açıklamalar sözlü olarak yapılmış ve uygulama sırasında uyarının az olduğu sessiz bir ortam oluşturulmuştur.

3.5.1.Kişisel Bilgi Formu (EK-1):

Kişisel bilgi formu lise öğrencilerinin sosyo-demografik (yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü lise, öğrenim gördüğü sınıf, akademik ortalama, tanımlanmış herhangi bir kronik ruhsal hastalığı olma durumu, sosyal medya kullanım durumu, sosyal medya uygulamalarından hangisi/hangilerini kullandığı, kısa video izleme durumu, ne kadar süredir kısa video izlediği, en çok zamanı hangi kısa video uygulamasına ayırdığı, günde ne kadar süreyle kısa video izlediği, kısa video izleme programlarına en çok hangi ortamdan giriş yaptığı, kısa video uygulamaları nedeniyle hangi durumların yaşadığı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu) özelliklerini içeren toplam 16 sorudan oluşan bir formdur (Tutgun Ünal 2015).

3.5.2.Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği (EK-2):

Ölçek 2022 yılında Ye ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yıldırım ve Türk (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin puanlaması 1 = “Tamamen Katılmıyorum”, 2 = “Katılmıyorum”, 3 = “Kısmen Katılıyorum”, 4 = “Katılıyorum” ve 5 = “Tamamen Katılıyorum” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50’dir. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Puanlama sonucunun yüksek olması bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.82 ’dir (Türk ve Yıldırım 2024). Bu çalışmada Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği cronbach alpha değeri 0,837 bulunmuştur.

3.5.3.Akran İlişkileri Ölçeği (EK-3):

Ölçek 2022 yılında Aydoğdu tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 29 madde ve yakınlık, popülerlik, güven, anlayışlılık olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek maddelerinin puanlaması 1 = “Kesinlikle Katılmıyorum”, 2 = “Katılmıyorum”, 3 = “Kararsızım”, 4 = “Katılıyorum” ve 5 = “Tamamen Katılıyorum” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29 ve en yüksek puan 145’tir. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Puanlama sonucunun yüksek olması akran ilişkileri düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,93’ tür (Aydoğdu 2022). Bu çalışmada Akran İlişkileri Ölçeği cronbach alpha değeri 0,931 bulunmuştur.

3.5.4.Yalnızlık Ölçeği (EK-4):

Ölçek 2021 yılında Çelikbaş ve Tatar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Düz maddeler; 1,2,4,5,6,8,9,11,12,13,14 numaralı maddelerdir ve puanlaması 1 = “Beni Hiç Tanımlamıyor”, 2 = “Beni Biraz Tanımlıyor”, 3 = “Beni İyi Tanımlıyor” şeklinde yapılmaktadır. Ters maddeler 3,7,10 numaraları maddelerdir ve puanlaması da 1 = “Beni İyi Tanımlıyor”, 2 = “Beni Biraz Tanımlıyor”, 3 = “Beni Hiç Tanımlamıyor” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 ve en yüksek puan 42’ dir. Puanlama sonucunun yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88’dir (Çelikbaş ve Tatar 2021). Bu çalışmada Yalnızlık Ölçeği cronbach alpha değeri 0,683 bulunmuştur.

3.5.5.Mutluluk Ölçeği (EK-5):

Ölçek 2018 yılında Demirci ve Ekşi tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu olup 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin puanlaması 1 = “Bana Hiç Uygun Değil”, 2 = “Bana Uygun Değil”, 3 = “Bana Biraz Uygun”, 4 = “Bana Oldukça Uygun” ve 5 = “Bana Tamamen Uygun” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 ve en yüksek puan 30’ dur. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Puanlama sonucunun yüksek olması mutluluk düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır (Demirci ve Ekşi 2018). Bu çalışmada Mutluluk Ölçeği cronbach alpha değeri 0,854 bulunmuştur.

3.6. Araştırmanın Değişkenleri

3.6.1.Bağımsız Değişkenler

Akran ilişkileri, yalnızlık, mutluluk düzeyleri

3.6.2.Bağımlı Değişkenler

Sosyodemografik veriler (yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü lise, öğrenim gördüğü sınıf, akademik ortalama, tanımlanmış herhangi bir kronik ruhsal hastalığı olma durumu, sosyal medya kullanım durumu, sosyal medya uygulamalarından hangisi/hangilerini kullandığı, kısa video izleme durumu, ne kadar süredir kısa video izlediği, en çok zamanı hangi kısa video uygulamasına ayırdığı, günde ne kadar süreyle kısa video izlediği, kısa video izleme programlarına en çok hangi ortamdan giriş yaptığı, kısa video uygulamaları nedeniyle hangi durumların yaşadığı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu), lise öğrencilerinin kısa video bağımlılık düzeyi

3.7.Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın verileri bilgisayar ortamında analiz edilmiş, tanımlayıcı istatistikler için sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden analiz edilmiştir. Öğrencilerin kişisel özellikleri ile kısa video bağımlılığı toplam puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için veriler normal dağıldığı için bağımsız gruplarda t testi ve Oneway ANOVA testi (Post hoc testi: Bonferroni kullanılmıştır. Çalışmada yaş ve ölçeklerin puan ortalamaları arasındaki ilişkisiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada kısa video bağımlılığı toplam puanını etkileyebilecek değişkenleri değerlendirmek için backward metodu seçilerek çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analizde kategorik değişkenler risk faktörü olan gruplar için 1 olarak belirlendi. Risk grup kodlamalarına literatür, t testi, ANOVA test, anlamlılık değerlerine göre karar verilmiştir.

3.8.Etik ve Yasal Boyut

Çalışmanın yapılabilmesi için Selçuk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay (EK-9) alındıktan sonra araştırmanın yapılacağı kurum için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden

kurum izni alınmıştır (EK-8). Ölçek kullanım izinleri ekte verilmiştir (EK-6). Öğrencilere, verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı, başka hiçbir yerde kullanılmayacağı açıklanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrenci ve velilerinden araştırmanın amacı açıklanıp, sözel ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formu (EK-7) ile yazılı izinleri alınmıştır. Araştırmanın yapılma amacı, süresi ve araştırma süresince yapılacak işlemler anlayacakları bir dille kısaca açıklanarak “Aydınlatılmış Onam” ilkesi, bireylerin istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilerek “Özerklik” ilkesi, bireysel bilgilerin araştırmacı ile paylaşıldıktan sonra korunacağı söylenerek “Gizlilik ve Gizliliğin korunması” ilkesi yerine getirilmiştir.

3.9.Araştırmanın Genellenebilirliği ve Sınırlılıkları

Bu çalışma, Ankara ili Mamak ilçesindeki 3 farklı Anadolu Lisesinde (Şehit Volkan Gürbüz Anadolu Lisesi, Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi, Gülveren Anadolu Lisesi) öğrenim gören lise öğrencilerine genellenebilir. Sonuçlar araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.

4.BULGULAR

Öğrencilerin kişisel özellikleri incelendiğinde, yaş ortalamasının $16,10 \pm 1,06$, % 62,6'sının kız, % 38,3'ünün 11. Sınıf, % 36,7'sinin annesinin üniversite mezunu, % 39,1'inin babasının üniversite mezunu, %64,6'sının akademik başarısının iyi olduğu, % 45,9'unun kısa video izleme zamanının 1-3 yıl arası olduğu, % 46,5'inin günlük kısa video izleme süresinin 1-3 saat arası olduğu ve % 89,4'ünün kısa videoları en çok evde izlediği saptanmıştır. Öğrencilerin kısa video izlemenin yaşattığı durumlar arasında % 46,4'ünün akademik başarıda azalma yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı (n=752)

Değişken	Ort±SS	
Yaş	16,10±1,06	
Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kız	471	62,6
Erkek	281	37,4
Sınıf Düzeyi		
9. sınıf	173	23,0
10. sınıf	187	24,9
11. sınıf	288	38,3
12. sınıf	104	13,8
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul	97	12,9
Ortaokul	197	26,2
Lise	182	24,2
Üniversite	276	36,7
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul	48	6,4
Ortaokul	202	26,9
Lise	208	27,7
Üniversite	294	39,1
Akademik Başarı Düzeyi		
Orta	89	11,8
İyi	486	64,6
Çok iyi	177	23,5
Kısa video izleme zamanı		
1 yıldan az	119	15,8
1-3 yıl	345	45,9
3 yıl üzeri	288	38,3
Günlük kısa video izleme süresi		
1 saatten az	183	24,3
1-3 saat	350	46,5
3 saatten fazla	219	29,1
Kısa videonun en çok izlendiği yer		
Evde	672	89,4
Okulda	14	1,9
Sosyal ortamlarda	50	6,6
Diğer * (otobüs,araba vs)	16	2,1
Kısa video izleminin yaşattığı durumlar (birden fazla işaretleme yapılmıştır)		
Uyku sorunları	330	43,9
Akademik başarıda azalma	349	46,4
Yalnızlık	113	15,0
İletişim sorunları	94	12,5
Mutluluk	301	40,0
Arkadaş ilişkilerinde bozulma	66	8,8
Arkadaşlığın olumlu gelişimi	155	20,6
Zaman kaybı	532	70,7

Öğrencilerin kısa video bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması $24,63 \pm 8,01$, akran ilişkileri ölçeği toplam puan ortalaması $108,92 \pm 19,40$, akran ilişkileri yakınlık alt boyutu puan ortalaması $49,06 \pm 10,26$, akran ilişkileri popülerlik alt boyutu puan ortalaması $13,26 \pm 3,47$, akran ilişkileri güven alt boyutu puan ortalaması $28,32 \pm 5,56$, akran ilişkileri anlayışlılık alt boyutu puan ortalaması $18,28 \pm 4,18$, mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması $21,40 \pm 5,52$ ve yalnızlık toplam puan ortalaması $24,40 \pm 4,38$ olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan ve Alt Boyutları, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları Dağılımı

Değişkenler	Ort $\pm$ SS	Min-Max
Kısa Video Bağımlılığı Toplam	24,63 $\pm$ 8,01	10-50
Akran İlişkileri Ölçeği Toplam	108,92 $\pm$ 19,40	29-145
Yakınlık Alt Boyutu	49,06 $\pm$ 10,26	13-86
Popülerlik Alt Boyutu	13,26 $\pm$ 3,47	4-20
Güven Alt Boyutu	28,32 $\pm$ 5,56	7-35
Anlayışlılık Alt Boyutu	18,28 $\pm$ 4,18	5-25
Mutluluk Toplam Puan	21,40 $\pm$ 5,52	6-30
Yalnızlık Toplam Puan	24,40 $\pm$ 4,38	14-42

Öğrencilerin kişisel özelliklerine göre kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde, kızların kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Anne eğitim durumu ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın annesi ilköğretim mezunu olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Baba eğitim durumu ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın babası ilköğretim mezunu olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Akademik başarı düzeyi ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın akademik başarısı orta düzey olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Kısa

video izleme zamanı ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın 3 yıldan daha uzun süre izleyenlerden kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Günlük kısa video izleme süresi ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın günlük 3 saatten daha uzun süre izleyenlerden kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Kısa videonun en çok izlendiği yer ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın okulda izleyenlerden kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin sınıf düzeyi ile kısa video bağımlılığı toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$)(Tablo 3).



Tablo 3. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan Ortalamaları Dağılımı

Değişkenler	Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan Ort±SS	Test değeri, p
Cinsiyet		
Kız	25,20±7,78	t=2,524 p=0,012*
Erkek	23,68±8,31	
Sınıf Düzeyi		
9. sınıf	24,78±8,34	F=0,739 p=0,879
10. sınıf	24,67±7,35	
11. sınıf	24,37±8,23	
12. sınıf	25,06±8,06	
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul	27,04±8,66	F=1,098 p=0,002*
Ortaokul	24,70±7,42	
Lise	24,08±7,52	
Üniversite	23,44±8,46	
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul	27,18±7,69	F=0,315 p=0,001*
Ortaokul	24,47±8,01	
Lise	24,46±8,04	
Üniversite	22,78±8,07	
Akademik Başarı Düzeyi		
Orta	28,62±7,84	F=2,049 p=0,024*
İyi	24,87±7,99	
Çok iyi	20,36±8,03	
Kısa video izleme zamanı		
1 yıldan az	21,94±8,10	F=0,409 p=0,026*
1-3 yıl	24,28±7,76	
3 yıl üzeri	26,17±7,96	
Günlük kısa video izleme süresi		
1 saatten az	20,73±7,47	F=2,149 p=0,016*
1-3 saat	24,14±6,77	
3 saatten fazla	28,69±8,44	
Kısa videonun en çok izlendiği yer		
Evde	24,62±7,82	F=0,461 p=0,046*
Okulda	28,00±12,06	
Sosyal ortamlarda	24,66±8,64	
Diğer * (otobüs, araba vs.)	22,37±9,42	

t: Bağımsız gruplarda t testi, F: One way Anova, * p<0,05

Öğrencilerin kısa video bağımlılığı toplam puanı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($p<0,05$), mutluluk arasında negatif yönlü yüksek düzey ilişki ($p<0,05$), akran ilişkileri arasında negatif yönlü yüksek düzey bir ilişki ($p<0,05$) bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yaş ile kısa video bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4).

Öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı, mutluluk ve akran ilişkileri düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaş, Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları İlişkisi

Değişkenler	Yaş	Kısa Video Bağımlılığı	Yalnızlık	Mutluluk	Akran İlişkileri
Yaş	1,00				
Kısa Video Bağımlılığı	r=-0,001 p=0,973	1,00			
Yalnızlık	r=0,020 p=0,588	r=0,539 p=0,000*	1,00		
Mutluluk	r=0,002 p=0,965	r=-0,814 p=0,000*	r=-0,270 p=0,000*	1,00	
Akran İlişkileri	r=0,030 p=0,416	r=-0,715 p=0,001*	r=-0,092 p=0,011*	r=0,312 p=0,001*	1,00

r: Pearson korelasyon analizi, *p<0,01

Öğrencilerin kısa video bağımlılığı düzeyinin, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarı düzeyi, kısa video izleme zamanı, günlük kısa video izleme süresi, kısa videoyu en çok izlendiği yer, yalnızlık toplam, mutluluk toplam ve akran ilişkileri toplam puan üzerine etkisini değerlendirmek için backward metodu seçilerek çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin, cinsiyet ($\beta=0,289$), anne eğitim düzeyi ($\beta=0,524$), baba eğitim düzeyi ($\beta=0,519$), akademik başarı düzeyi ($\beta=0,612$), kısa video izleme zamanı ($\beta=0,389$), günlük kısa video izleme süresi ($\beta=0,409$), kısa videoyu en çok izlendiği yer ($\beta=0,518$), yalnızlık ($\beta=0,524$), mutluluk ($\beta=0,602$) ve akran ilişkileri ($\beta=0,486$) düzeylerinin kısa video bağımlılığı toplam puanı üzerindeki değişimin % 81,6'sını (Adjusted $R^2= 0,816$) açıkladığı belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığını Etkileyen Belirleyiciler

Belirleyiciler	B	B	Beta	T	p	Collinearity	
						Tolerance	VIF
Cinsiyet (1=Kız)	0,289	1,045	0,378	1,118	0,000*	0,452	1,042
Anne Eğitim Durumu (1=İlkokul)	0,524	1,189	0,412	1,345	0,000*	0,306	1,121
Baba Eğitim Durumu (1=İlkokul)	0,519	1,246	0,609	1,207	0,000*	0,247	1,048
Akademik Başarı Düzeyi (1=Orta)	0,612	1,612	0,519	1,304	0,000*	0,463	1,307
Kısa Video İzleme zamanı (1=3 yıl ve üzeri)	0,389	1,462	0,478	1,489	0,000*	0,518	1,089
Günlük kısa video izleme süresi (1=3 saatten fazla)	0,409	1,278	0,356	1,324	0,000*	0,409	1,158
Kısa videonun en çok izlendiği yer (1=Okulda)	0,518	1,337	0,278	1,089	0,000*	0,603	1,278
Yalnızlık toplam (Sürekli)	0,524	1,278	0,608	1,345	0,000*	0,458	1,419
Mutluluk toplam (Sürekli)	0,602	1,345	0,428	1,069	0,000*	0,338	1,119
Akran İlişkileri (Sürekli)	0,486	1,209	0,712	1,049	0,000*	0,612	1,248
R=0,746 R ² =0,556 Adjusted R ² = 0,816 F=3119,66 p<0,000*							

*p<0,001

5.TARTIŞMA

Kısa videoların bireylerin günlük yaşamlarına hızla nüfuz etmesi ve özellikle reşit olmayan bireyler arasında hızla yaygınlaşması, kısa video bağımlılığını günümüzde önemli bir toplumsal sorun haline getirmiştir (Liao 2024). Ergenlerde de kısa video uygulamalarına olan bağımlılık giderek daha belirgin şekilde göze çarpmaktadır. Oluşan bu durum ergenlerin gerek fiziksel gerekse ruhsal sağlıklarını etkilemekte ve aynı zamanda günlük yaşamlarında da büyük zorluklar ortaya çıkarmaktadır (Lu ve ark 2022). Yapılan bu çalışmada lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin araştırılması amaçlanarak yapılmıştır. Sonucunda elde edilen veriler ise beş başlık altında tartışılmıştır.

5.1.Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması $16,10\pm1,06$ bulunmuştur. Altinkörek ve Özçoban (2020) da lise öğrencileriyle internet bağımlılığına yönelik yaptığı benzer bir çalışmada yaş ortalamasını $15,97\pm0,91$ olarak belirtmiştir. Bulgular bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilere cinsiyet açısından bakıldığında, yapılan bu çalışmada kız öğrencilerin sayısı erkek öğrencilerin sayısından daha fazladır. Kısa video bağımlılığına yönelik yapılan benzer bir çalışmada da katılımcıların büyük çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmaktadır (Zhou Yuzhi ve ark 2022). Aynı sonuçlara ulaşan başka çalışmalarda mevcuttur (Borak ve Beki 2021, Can ve Yıldız 2024, Zhang ve ark 2024, Nong ve ark 2023, Ye ve ark 2023). Bu durumun nedeni, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha sosyal, iletişimde daha aktif ve duygusal paylaşımına daha açık olmaları şeklinde değerlendirilebilir.

Yapılan bu araştırmaya en çok 11. Sınıf öğrencileri katılım sağlamıştır. Türk ve Yıldırım (2024)' ın kısa video bağımlılığı ile ilgili yaptığı çalışmada da katılımı en çok 11. Sınıf öğrencileri yapmıştır. Lise öğrencileriyle internet bağımlılığına yönelik yapılan bir araştırma bulguları da bu sonucu desteklemektedir (Ankaralı 2019). Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır (Borak ve Beki 2021, Can ve Yıldız 2024).

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin kişisel özelliklerinden biri olan anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna bakıldığında, bu çalışmanın bulgularında katılımcıların çoğunda hem anne hem de baba eğitim durumunun üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ankaralı (2019) da lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilgili yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmaya dahil öğrencilerin akademik başarılarına bakıldığında, en çok katılımı akademik başarısı iyi olan öğrenciler sağlamıştır. Anlayışlı ve Serin (2019)'ın, lise öğrencilerinde internet bağımlılığına yönelik yaptığı çalışma sonucu da yapılan bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Katılım sağlayan öğrencilerin kişisel özelliklerinden bir diğeri de kısa video izleme zamanıdır. Bu çalışmanın bulgularında katılımcıların % 45,9'u kısa video izleme zamanının 1-3 yıl arası olduğunu belirtmiştir. Literatürde kısa video bağımlılığı ile ilgili benzer bir çalışma bulunamamıştır. Fakat lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan bir çalışmada katılımcıların sosyal medyayı ne kadar süredir kullandıkları ile ilgili sorulan soruya en çok yanıt 1-3 yıl olarak verilmiştir (Can ve Yıldız 2024). Bu bulgu, katılımcıların kısa video izleme alışkanlıklarının nispeten yeni ve sınırlı bir zaman dilimine yayıldığını göstermektedir. Literatürde kısa video bağımlılığına ilişkin doğrudan çalışmaların eksikliği, bu alanın henüz yeterince araştırılmadığını ve bu tür içeriklerin etkilerinin incelenmesine ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan benzer çalışmaların 1-3 yıllık kullanım süresine odaklanması, kısa video bağımlılığının da benzer gelişim süreçlerine sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, kısa video içeriklerinin gençler arasında hızla yayılması ve bağımlılık potansiyelinin artması açısından önemli bir araştırma boşluğunu doldurma gerekliliğini vurgulamaktadır.

Yapılan bu araştırmada ergenlerdeki günlük kısa video izleme süresinin en fazla 1-3 saat aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çin İnternet Görsel-İşitsel Gelişim Araştırma Raporu 2023'e göre, kısa videoların kişi başına düşen ortalama günlük izleme süresi 2,5 saat olarak belirtilmiştir (Media Review 2023). Nong ve arkadaşları (2023)'nın yaptıkları çalışmada da katılımcıların çoğunluğu günlük kısa video izleme süresini 1-3 saat olarak ifade etmiştir. Benzer sonuçları olan farklı bir çalışma da mevcuttur (Ye ve ark 2023). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığına yönelik

yapılan çalışma verilerinde de benzer sonuçlar bulunmuştur (Özdemir 2024). Ulaşılan sonuçlar yayınlanan bu verileri doğrulamaktadır.

Araştırmanın bulgularında lise öğrencilerinin kısa videoları en çok evde izlediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar aile eğitimindeki farklılıkların gençlerin davranışlarına, kişiliğine ve bilincine yansıdığını, bunun da gençlerin gelecekteki gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Quyi 2022). Anne-baba tutumlarının da gençlerin özgüvenleri üzerinde göz ardı edilemeyecek bir etkisi vardır. O nedenle ebeveynler, ergenleri kısa video bağımlılığı konusundaki riskleri anlatarak bilinçlendirmeli, öğrencilerin bağımlı olarak geçirdikleri zamanı azaltmalarını sağlamalı, psikolojik açıdan değişim ve buna yönelik ihtiyaçlarına daha fazla dikkat etmelidir. Aynı zamanda içsel kaygılarını ve yalnızlığını azaltmalı, sorunları şiddet yerine iletişim yoluyla çözmeyi seçmelidir (Zhou Mingrui 2023). Buradan yola çıkarak Zhou Yafei (2024), kısa video bağımlılığı sorununun çözümünde aile müdahalesinin önemli bir rol oynadığını savunmaktadır. Sonuç olarak özellikle ergenlerin kısa videoları çoğunlukla evde izlemesi sebebiyle ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir.

Katılımcıların kısa video izlemeyle birlikte yaşadığı durumlar incelendiğinde bu çalışmanın bulgularında zaman kaybı, akademik başarıda azalma ve uyku sorunları en çok belirtilen sorunlardır. Liau (2024), kısa videolar parçalı süreleri ve değişken olmaları sebebiyle kullanıcıların zamanı algılamasını zorlaştırmaktadır. Parçalanmış zamanın birikmesi ile zamanın daha uzun geçmesine sebep olduğunu ve bunun sonucunda da zaman kaybına yol açtığını öne sürmektedir. Zhou Yuzhi ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada ise kısa videolara olan talebin çoğalmasıyla birlikte harcanan sürenin de arttığını belirtmişlerdir. Zhou Xing (2023)' in öğrencilerle yaptığı bir başka çalışmada, kısa videolara bağımlılığın sadece fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilemekle kalmadığı aynı zamanda akademik gerileme, sosyal izolasyon, zaman yönetimi zorlukları gibi sorunlara da neden olduğunu ifade etmişlerdir. Hou Wei ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin yatmadan önce kısa video izlemeyi sevdiklerini, bu durumun da hem uyku sorunlarına yol açabileceği hem de zihinsel-fiziksel sağlıklarını etkileyebileceğini savunmaktadır. Yapılan farklı bir çalışmada da kısa videoların aşırı kullanımının uyku sorunlarına neden olabileceği tespit edilmiştir (Guo ve ark 2023). Literatürdeki çalışmalar bu araştırmanın

bulgularını destekler niteliktedir. Bunun sebebinin ise kısa videoların özlü içerikleri ve hızlı ritimleri ile özellikle ergenlerin çoğunun saniyeler içinde dikkatini çekerek izlemeye devam etmelerinden ve yavaş yavaş bağımlılık yaratan davranışların meydana gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2.Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan ve Alt Boyutları, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları Dağılımına İlişkin Bulguların İncelenmesi

Bu çalışmanın bulgularında öğrencilerin kısa video bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması $24,63 \pm 8,01$ bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir. Araştırma verileri sonucunda ulaşılan puan ortalaması ise ölçek değerlendirmesine göre orta düzeyde bağımlılık yaşadıklarını göstermektedir. Türk ve Yıldırım (2024) 'ün çalışmasında en düşük ve en yüksek puana sahip 35 katılımcı alt ve üst gruba ayrılmıştır. Kısa video bağımlılık ölçeği için üst ve alt grubun ortalama puanları sırasıyla $30,46 \pm 4,08$ ve $12,91 \pm 1,80$ bulunmuştur. Bunun aksine Qu ve arkadaşları (2024) yaptıkları çalışmada kısa video bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması $13,35 \pm 4,61$ olarak belirtilmiştir. Bu farklılıklar, çalışmalarda kullanılan örneklem, yaş grupları, kültürel bağlamlar ve dijital medya kullanım alışkanlıklarındaki değişkenlikten kaynaklanabilir.

Yapılan bu çalışmada akran ilişkileri toplam puan ortalaması $108,92 \pm 19,40$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29 ve en yüksek puan 145'dir. Araştırma verileri üst sınıra yakın bir değer belirtmektedir. Ancak, literatür taramasında bu çalışmada kullanılan Akran İlişkileri Ölçeği' ne ilişkin sayısal bulguların raporlandığı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu durum, elde edilen bulguların karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesini sınırlamakta; ancak ilerleyen çalışmalara referans oluşturabilecek nitelikte önemli bir veri sunmaktadır.

Çalışmanın bulgularında yalnızlık toplam puan ortalaması $24,40 \pm 4,38$ olarak saptanmıştır. Bu çalışmada kullanılan Yalnızlık Ölçeği' nin geçerlilik ve ilk geliştirme çalışması doğrultusunda bulunan sonuç ise $21,81 \pm 5,64$ tür (Tatar 2024). Ölçekten alınabilecek puanlar 14 ile 42 arasında değişmekte olup, elde edilen ortalama değer, katılımcıların yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ölçeğin geliştirildiği örneklem grubuyla karşılaştırıldığında biraz daha yüksek

bir yalnızlık düzeyine işaret etmektedir.

Mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması bu araştırmada $21,40 \pm 5,52$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan 6-30 aralığındadır. Cengiz ve arkadaşları (2020) öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı ve mutluluğa yönelik yaptığı çalışmada ise mutluluk ölçeği puan ortalamasını $21,30 \pm 4,93$, Barutcu (2020) öğrencilerle yaptığı bir araştırmada $22,25 \pm 4,6$, Ay (2022) ve arkadaşları ise $20,00 \pm 4,29$ olarak belirtmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın verileriyle benzerlik göstermektedir. Elde edilen puan ortalamasının ölçeğin üst sınırına daha yakın olması, katılımcıların genel olarak daha yüksek düzeyde mutluluk bildirdiklerini göstermektedir.

5.3.Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan Ortalamaları Dağılımının İncelenmesi

Yapılan bu araştırmada kızların kısa video bağımlılığı puanı erkeklerin kısa video bağımlılığı puanından daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Qin Qin Haoxuan (2020), öğrencilerle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin kısa video bağımlılığının erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer farklı araştırmalar da mevcuttur (Li Lian 2017, Xiaofeng ve ark 2022). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan çalışmada da kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Can ve Yıldız 2024). Bulunan bu benzer veriler doğrultusunda kızların erkeklerden daha yüksek kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamasına sahip olmasının sebebinin kızların daha sosyal ve medya platformlarında fazlasıyla paylaşımcı oluşundan kaynaklanmasıyla açıklanabilir. Buna karşın Lu ve arkadaşları (2022), ergenlerin kısa video uygulamalarına bağımlılığı konusunda etkili olan faktörler üzerine yaptığı çalışma sonucunda erkek kullanıcıların kısa video uygulamalarının kullanımına daha bağımlı olduğunu belirtmişlerdir. Konuyla ilgili yapılan farklı bir araştırmada yine cinsiyet açısından erkeklerin kızlara göre kısa videolara daha bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gao Liru 2022). Bu sonuçlar, kısa video bağımlılığı konusunda cinsiyetler arası farklılıkların karmaşık ve çelişkili olabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar kız öğrencilerin bağımlılık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu vurgularken, diğer çalışmalar ise tam tersini ortaya koymaktadır. Bu durum, bağımlılık davranışlarının sadece cinsiyetle değil, aynı

zamanda bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerle de şekillendiğine işaret etmektedir. Kızların daha sosyal ve paylaşımcı olmalarının bağımlılık puanlarını artırabileceği gibi, erkeklerin de farklı motivasyonlarla kısa video kullanımına daha fazla yönelmesi mümkündür. Bu nedenle, cinsiyet temelli genellemelere temkinli yaklaşmak ve bağımlılık dinamiklerini daha kapsamlı inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulgularında anne eğitim durumu ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirilmiştir. Sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve farkın annesi ilköğretim mezunu olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde, öğrencilerle yapılan sosyal medya bağımlılığına yönelik bir çalışmanın verilerinde annesi ilköğretim mezunu olanların puan ortalamasının annesi üniversite mezunu olanların puan ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan benzer araştırmalar da mevcuttur (Demircan ve ark 2022, Duygun ve ark 2022). Baba eğitim durumu ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde ise sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve farkın babası ilköğretim mezunu olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Duygun ve arkadaşları (2022)'nın öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada katılımcıların baba eğitim durumunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Elde edilen bulgular, araştırma verileriyle örtüşmektedir. Bu durum, düşük eğitim düzeyine sahip anne ve babaların çocuklarının internet kullanımına yönelik farkındalıklarının yetersiz olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Bu çalışmada akademik başarı düzeyi; orta, iyi ve çok iyi olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Akademik başarı düzeyi ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın akademik başarısı orta düzey olanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Buradan hareketle, kısa video bağımlılığı düzeyinin artmasının, öğrencilerin akademik başarılarında düşüşe yol açtığı söylenebilir. Tekin (2020); lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, internet bağımlılık seviyelerinin yükselmesiyle genel akademik başarılarının düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Literatürde benzer verilere sahip çalışmalar da mevcuttur (Anlayışlı ve Serin 2019, Öner ve Lapa 2022, Stavropoulus ve ark 2013). Bu bulgu, kısa video bağımlılığının öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Akademik başarı düzeyi ile kısa video

bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması, bağımlılığın özellikle orta düzeyde akademik başarısı olan öğrencilerde daha belirgin etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Literatürde internet bağımlılığı ile akademik başarısızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan benzer çalışmaların varlığı, teknoloji bağımlılığının genel olarak öğrencilerin akademik performansını olumsuz yönde etkileyebileceğine dair güçlü bir kanıt sunmaktadır. Bu nedenle, kısa video kullanımının kontrol altına alınması ve bağımlılık riskinin azaltılması, öğrencilerin akademik başarısını korumak açısından önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan bu araştırmada, kısa video izleme zamanı ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirilmiş olup sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve farkın 3 yıldan daha uzun süre izleyenlerden kaynaklandığı saptanmıştır. Öğrencilerle sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmanın verilerinde 3 yıldan fazla süredir sosyal medya kullananların 1 yıldan az ve 1-3 yıl arası kullananlara göre sosyal medyaya daha fazla bağımlı oldukları bulunmuştur (Tutgun Ünal 2015). Ulaşılan sonuçlar birbiriyle benzerlik göstermektedir. Bu durum gerek sosyal medya gerekse kısa video platformlarının uzun yıllar kullanılmasıyla bağımlılığın daha fazla olacağı, bunun giderek bir alışkanlık haline geleceği ve başta öğrenciler olmak üzere kişilerin hayatlarının olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada günlük kısa video izleme süresi ile kısa video bağımlılığı toplam puan ortalamaları değerlendirilmiştir. Sonuçta da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farkın günlük 3 saatten daha uzun süre izleyenlerden kaynaklandığı saptanmıştır. Literatür tarandığında, 2023 yılında yayımlanan *Kısa Video Sektörü Araştırma Raporu* 'nda katılımcıların yaklaşık dörtte birinin, oyun, canlı yayın ve diğer uygulamalardan ziyade kısa videolar nedeniyle internete bağlandığı belirtilmiştir. Raporda ayrıca, kısa videoların günlük ortalama kullanım süresinin en az 3 saat olduğu ve sektörün son 5 yıldır kesintisiz şekilde büyümeye devam ettiği ifade edilmektedir (MobInstitute, 2023). Bu veriler doğrultusunda, günlük kısa video izleme süresindeki artışın bağımlılık riskini önemli ölçüde tetikleyebileceği ve bu durumun hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir.

5.4.Öğrencilerin Yaş, Kısa Video Bağımlılığı Toplam Puan, Akran İlişkileri Toplam Puan, Yalnızlık Toplam ve Mutluluk Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın bulgularında öğrencilerin kısa video bağımlılığı toplam puanı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($p<0,05$), mutluluk arasında negatif yönlü yüksek düzey ilişki ($p<0,05$), akran ilişkileri arasında negatif yönlü yüksek düzey bir ilişki ($p<0,05$) bulunmuştur. Yani öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı, mutluluk ve akran ilişkilerinin azaldığı söylenebilir. Buna karşın öğrencilerin yaş ile kısa video bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Bu araştırmanın verilerinde öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça akran ilişkilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür doğrultusunda problemlerli internet kullanımı kavramı genel olarak değerlendirildiğinde; bireyin interneti yoğun biçimde kullanması ve bu kullanımı kontrol etmede başarısızlık yaşaması, bunun yanında internet kullanımından dolayı sorumluluklarını yerine getirememesi, sosyal ilişkilerde sorun yaşaması problemlerli internet kullanımının belirleyicileri olduğu görülmektedir. Akran ilişkileri ve problemlerli internet kullanımı arasındaki bağlantı değerlendirildiğinde; internet kullanımının iletişimde kolaylık sağlaması sebebiyle ergenlerin akran ilişkilerini olumlu yönde geliştirdiği söylenebilir. Ancak ergen bireyin internette uzun, kontrolsüz bir biçimde vakit geçirmesi ve internetin giderek artan kullanımı başka bir tabirle problemlerli internet kullanımı, ergenlerin akran ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Wang 2022, Zorbaz ve Dost 2014). Zou ve Zhili (2020), uzun süren kısa video kullanımının akran ilişkilerini büyük ölçüde azaltacağını ifade etmiştir. Diş (2024)' da öğrencilerle yaptığı çalışmada, kısa video bağımlılığının artışına bağlı olarak bireylerin kişilerarası ilişkileri giderek göz ardı edeceğini söylemiştir. Buna karşın Juan ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada, kısa video kullanımının gençler arasında ortak konular ve ilgi alanları yarattığı için akran ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu farklılıkların sebebi ise çalışmalardaki örneklemelerin benzer olmaması ile ilişkilendirilebilir.

Bu araştırmanın verilerinde öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ektiricioğlu ve arkadaşları' nın

(2020) çalışmasında, ergenlik dönemi; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli teknolojik bağımlılıkların gelişimi açısından kritik bir dönem olarak değerlendirilmiştir. Bu dönemde ergen birey, yaşlılarının ve teknoloji çağına da etkisi ile teknolojik ürünlerin kullanımına yönelebilir. Ayrıca yalnızlık, sosyal destek eksikliği, depresif duygulanım, ders başarısızlıkları, içe kapanıklık, aile ilişkilerindeki problemler vb. nedenlerle teknolojik ürünlerin kullanımına bağımlı hale gelme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Son yıllarda kullanım oranları dikkate alındığında, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki dikkat çekmektedir (Topal ve ark 2023). Literatür incelendiğinde, internet ve akıllı telefon bağımlılığı riski arttıkça bireylerde yalnızlık duygusunun da arttığı bulgusu pek çok çalışma tarafından da desteklenmektedir (Çakır ve Oğuz 2017, King ve ark 2020, Li ve ark 2021, Deutrom ve ark 2021, Karakose ve ark 2022, Khatcherian ve ark 2022). Wang Wei ve arkadaşları (2017a) tarafından yapılan araştırmada, sosyal medyanın aşırı kullanımının ergenlerde yalnızlık ve kaygı düzeyini artıracaklarını belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının bir türü olan kısa video bağımlılığı da benzer riskler teşkil etmektedir. Zhou Xing (2023) yaptığı çalışmada, kısa videolara bağımlılığının sadece fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilemekle kalmadığını aynı zamanda yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi sorunlara da neden olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, ergenlik döneminde artan kısa video ve diğer teknolojik bağımlılıkların yalnızlık duygusunu derinleştirebileceğini göstermektedir. Teknoloji kullanımının sosyal bağları güçlendirmek yerine, özellikle aşırıya kaçıldığında, bireyleri daha izole ve yalnız hissettirebileceği; bu durumun da psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, ergenlerin teknolojiyle ilişkisini dengede tutulması ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışma bulgularında kısa video bağımlılığı arttıkça mutluluğun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Chen ve arkadaşları (2016), sosyal paylaşım sitelerinin kullanımıyla birlikte kısa videoların fazla izlenmesinin mutluluğu azaltabileceğini ifade etmiştir. Literatürde, bireylerin psikolojik olarak konsantrasyonlarını sürdürebilmeleri için en uygun sürenin yaklaşık 15 saniye olduğu öne sürülmektedir. Bu süre zarfında bireyler, dışsal uyaranları anlama ve değerlendirme konusunda en

yüksek motivasyona sahiptir ve beyin bu süreçte aktif bir şekilde çalışmaktadır. Ancak, 15 saniyeyi aşan sürelerde konsantrasyon düzeyinde belirgin bir azalma gözlenmekte ve bireylerin dikkatleri ilgilendikleri uyaranlardan uzaklaşmaya başlamaktadır. İnsan doğasında var olan mutluluk arayışı, bu sürenin devamlılığına yönelik olarak dış dünyadan sürekli teşvik edici içeriklerin alınmasını gerektirmektedir; bu durum, bireylerin sonraki 15 saniyeyi izlemeye devam etmeleri ve ardından yeni içeriklere yönelmeleri anlamına gelmektedir. Söz konusu mekanizma, bireylerde kısa video içeriklerine karşı bağımlılık riskinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Kısa videoları devamlı izleyen insanlar da zamanla mutluluğa karşı daha duyarlı hale gelir yani dış uyaranlara olan gereksinimleri giderek artar ve aynı uyarının neden olduğu mutluluk düzeyi giderek azalır. Alınan zevk aynı seviyede ya da daha yüksek seviyede tutulmak isteniyorsa, uyarım seviyesi sürekli arttırılmalıdır. Sonucunda ise kısa videoların izlenmesi mutluluk eşiğini yükseltir ve uzun vadeli çaba gerektirmez. Çünkü kısa videolardan elde edilen mutluluk hızlı, basit ve kolaydır (Zhou Mingrui 2023). Yapılan farklı bir çalışmada, kısa video bağımlılarının genellikle düşük bir mutluluk duygusuna sahip olduğu ve kısa videolar aracılığıyla öznel mutluluk aramayı umduklarını belirtir. Ancak kısa videoların genellikle duygusal tatmin ve kısa süreli zevk sağladığını, gerçek psikolojik zevki getirmediğini öne sürer. Yani kısa videolar başlangıçta kişilerde mutluluğu artırır lakin uzun vadede mutluluğu arttırmaz (Zhou Xing 2023). Ulaşılan bu farklı sonuçlar doğrultusunda kısa videoların izleyiciye saniyeler içerisinde net ve yoğun bir içerik sunarak başlangıçta tatmin duygusu yaratmasıdır. Bu tatmin duygusu, beraberinde mutluluğu da getirmektedir. Ancak zamanla bireylerin bu içeriklere olan doyum eşiği yükselir; bu da tatmin olmayı zorlaştırır. Bu durum sonucunda kişiler, mutluluk hissini yeniden yaşamak amacıyla daha fazla video izlemeye yönelir ve böylece bağımlılık riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Dolayısıyla kısa videolar, başlangıçta mutluluk duygusunu artırsa da, bağımlılık geliştiğinde bu duyguda azalma gözlemlenebilir.

5.5.Öğrencilerin Kısa Video Bağımlılığını Etkileyen Belirleyicilerin İncelenmesi

Öğrencilerin cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarı düzeyi, kısa video izleme zamanı, günlük kısa video izleme süresi, kısa videoyu en çok izlendiği yer, yalnızlık, mutluluk ve akran ilişkileri düzeylerinin kısa video bağımlılığı toplam puanı üzerindeki değişimin % 81,6'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Kısa video bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri cinsiyettir. Literatür tarandığında gerek kısa video bağımlılığı (Qin Haoxuan 2020) gerekse sosyal medya bağımlılığı (Güner ve ark 2022) ile ilgili çalışmalarda olsun cinsiyet belirleyici faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, kızların erkeklere kıyasla sosyal medya ve kısa video uygulamalarında daha aktif ve paylaşımcı olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Bu yüksek düzeydeki etkileşim, kızlarda bağımlılık riskinin daha fazla olmasına neden olabilir.

Anne-baba eğitim düzeyi de kısa video bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre, kısa video bağımlılığı puan ortalaması yüksek olan öğrencilerin ebeveynlerinin genellikle ilkökul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Kısa video bağımlılığına yönelik yapılan önceki araştırmalarda anne-baba eğitim düzeyine ilişkin yeterli veri bulunmamakla birlikte, sosyal medya bağımlılığına yönelik çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Duygun ve ark 2022). Bu bulgular doğrultusunda, anne-baba eğitim düzeyinin düşük olmasının ergenlerde bağımlılık geliştirme riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Teknoloji ve internet bağımlılığı, davranışsal bağımlılık türleri arasında yer almaktadır (Zubaroğlu Yanardağ ve ark 2020). Kısa video bağımlılığı da internet bağımlılığının bir türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Leung ve Chen 2021). Belirleyici faktörler arasında kısa video izleme zamanı ve günlük kısa video izleme süresi yer almaktadır. Ancak kısa video bağımlılığına yönelik sınırlı sayıda çalışma vardır. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda ise sosyal medya kullanım zamanı, günlük sosyal medya kullanım süresi belirleyici faktörlerdendir (Tutgun Ünal 2015, Bütünler ve ark 2022, Aydın 2016). Son olarak yalnızlık, mutluluk ve ekran ilişkileri de bağımlılık düzeyini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Topal ve ark 2023, Zou Xing 2023, Zou ve Zhili 2020).

Literatürde ergenlerde kısa video bağımlılığının ekran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyine etkisini doğrudan inceleyen çalışmaların bulunmaması, bu alandaki araştırma eksikliğine işaret etmektedir. Ancak mevcut bulgular, bu değişkenlerin kısa video bağımlılığı üzerinde belirgin ve güçlü etkiler taşıdığını göstermektedir. Bu bağlamda, psikiyatri hemşirelerinin bağımlılık kavramı çerçevesinde kısa video bağımlılığına yönelik müdahalelerde bulunmaları, ergenlerin sosyal ve duygusal sağlıklarını desteklemek açısından kritik önem taşımaktadır. Psikiyatri hemşirelerinin bu konuda geliştirilecek programlar ve eğitimlerle öğrencilere rehberlik etmesi,

bağımlılığın olumsuz etkilerinin önlenmesine ve ergenlerin psikososyal gelişimlerinin korunmasına katkı sağlayacaktır.



6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar

Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Mamak ilçesindeki 3 farklı anadolu lisesinde öğrenim gören 752 lise öğrenci ile yürütülmüştür. Lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar şu şekildedir:

- Kısa video bağımlılığı yönünden kızlar, annesi ilkokul mezunu olanlar, babası ilkokul mezunu olanlar, akademik başarısı orta olanlar, kısa videoyu 3 yıldan fazla süredir izleyenler, günlük kısa video izleme süresi 3 saatten fazla olanlar ve kısa videoyu en çok otobüs ve arabada izleyenler risk grubunda yer almıştır.
- Öğrencilerin kısa video bağımlılığını etkileyen belirleyiciler: Cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarı düzeyi, kısa video izleme zamanı, günlük kısa video izleme süresi, kısa videoyu en çok izlendiği yer, yalnızlık toplam, mutluluk toplam ve akran ilişkileri toplam puan olarak tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin kısa video bağımlılığı toplam puanı ile ;
- ✓ Yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($p<0,05$),
- ✓ Mutluluk arasında negatif yönlü yüksek düzey ilişki ($p<0,05$),
- ✓ Akran ilişkileri arasında negatif yönlü yüksek düzey bir ilişki ($p<0,05$) bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin yaş ile kısa video bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Öğrencilerin kısa video bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı, mutluluk ve akran ilişkilerinin azaldığı tespit edilmiştir.

6.2.Öneriler

Kısa video bağımlılığı, diğer internet bağımlılığı türleri gibi ciddiye alınması gereken bir sorundur çünkü araştırma sonuçları kısa video bağımlılığının öğrenme durumu üzerinde büyük bir etkiye sahip olacağını, daha olumsuz psikolojik algılara ve davranışlara neden olacağını göstermektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda,

- Mutluluk, yalnızlık ve akran ilişkileri düzeyinde etkili olan başta kısa video bağımlılığı olmak üzere diğer faktörlerin de belirlenmesi, birbiri ile ilişkisinin

araştırılması ve ilişkili olan faktörler konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

- Konuyla ilgili örneklem grubu büyütülmelidir.
- Kısa video bağımlılığı ergenlerde giderek artan bir problem olduğu için okul programlarında yer alması önerilmektedir.
- Kısa video bağımlılığı bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu açıdan diğer bağımlılıklarda olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da inkar önemli savunma mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. İnkâr mekanizmasını kullanmamak için, hemşire bağımlılık kavramını, etkilerini ve sonuçlarını bağımlı öğrenci ile paylaşmalıdır.
- Psikiyatri hemşiresi kısa video bağımlılığı olan ergeni değerlendirirken bütüncül olarak değerlendirmeli ve bakım verilmelidir.
- Öğrenciler bağımlılığının nedenlerini sorgulamalıdır. Çünkü bağımlılığın nedenlerini bilmek aynı zamanda kişinin etkisiz baş etme yöntemlerini öğrenmek olduğu için büyük önem arz etmektedir.
- Psikiyatri hemşireleri okullarda kısa video bağımlılığı ile ilgili sağlık sorunlarını belirlemeli bu sorunlara yönelik tanılar belirleyerek uygun girişimlerde bulunmalıdır.
- Psikiyatri hemşireleri öğretmenlerin, öğrencilerin ve ailelerin kısa video bağımlılığına yönelik farkındalık kazanması için eğitimler düzenlemeli ve uygulamalıdır. Çünkü önemli olan bireylerde farkındalık sağlayarak iç görü oluşturmaktır.
- Psikiyatri hemşireleri okul sağığı hemşirelerine kısa video bağımlılığıyla ilgili danışmanlık yapabilir.
- Literatüre bakıldığında ülkemizde kısa video bağımlılığına yönelik yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple kısa video bağımlılığı ile ilgili prevelans çalışmaları, tanımlayıcı çalışmalar ve kısa video bağımlılığını önlemeye yönelik psikiyatri hemşireliği yaklaşımlarını içeren deneysel çalışmaların yapılması önerilir.
- Türkiye’ de kısa video bağımlılığı ile ilgili herhangi bir istatistiksel veriye rastlanmamıştır. Bununla ilgili gerekli veri analizlerinin yapılması önerilmelidir.

7.KAYNAKLAR

- Akın, A., Akın, Ü. (2015). Friendship quality and subjective happiness: The mediator role of subjective vitality. *Education and Science*, 40(177), 233–242.
- Altunkürek, Ş. Z., Özçoban, K. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 275–284.
- Ankaralı, H. (2019). Beyoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılık düzeyi, başarı ile ilişkisi ve bağımlılık üzerine etkili faktörler. *Kalemname*, 4(8), 301–331.
- Anlayışlı, C., Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 730–743.
- Arabacı, L. B., Başoğlu, C., Büyükbayram, A. (2015). Adli psikiyatri hastalarının içselleştirilmiş damgalanma ve sosyal işlevsellik düzeyleri [Social functionality and internalized stigmatization levels of forensic psychiatry patients]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 113–120.
- Arabacı, L. B., Taş, G., Dikeç, G. (2017). Çocuk ve ergenlerde madde kullanımı, suça yönelme, ruhsal bozukluklar ve hemşirelik bakımı. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 135–144.
- Arabacı, L. B., & Taş, G. (2017). Dragging factors in juvenile delinquency, mental health problems, and nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing / Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 8(2).
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10–16.
- Arabacı, L. B., Yurtsever, B. (2021). Madde bağımlılığı farkındalık ölçeği'nin ve madde bağımlılığı bilgi testi'nin erişkinlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 206–225.
- Asıcı, E., İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 191–211.
- Ay, Ç. K., Yıldırım, M., Benli, T. E. (2022). Adölesanlarda COVID-19 tükenmişliğinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Journal of Infant, Child and Adolescent Health*, 2(1), 21–36.
- Ayaz, M., Ayaz, A. B., Soylu, N. (2012). Çocuk ve ergen adli olgularda ruhsal değerlendirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 33–40.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373–386.
- Aydoğdu, F. (2021). Developing a peer relationship scale for adolescents: A validity and reliability study. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1).
- Bakalım, O., Karçay, A. T. (2016). Friendship quality and psychological well-being: The mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 1–9.

- Barutçu, C. D. (2022). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 270–279.
- Berndt, T. J. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development*, 53(6), 1447–1460.
- Boele, S., van der Graaff, J., de Wied, M., van der Valk, I. E., Crocetti, E., Branje, S. (2019). Linking parent–child and peer relationship quality to empathy in adolescence: A multilevel meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1033–1055.
- Borak, N., Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61–76.
- Bukowski, W. M., Mutzoi, C., Meyer, F. (2009). Friendship as process, function, and outcome. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships and groups* (pp. 217–231). Guilford Press.
- Bütüner, R., Bütüner, N., Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17–34.
- Can, C., Yıldız, M. A. (2024). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile pozitiflik arasındaki ilişkide saldırganlığın çoklu aracılığı. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 14(2), 576–611.
- Carpenito-Moyet, L. J. (2012). *Hemşirelik tanıları* (F. Erdemir, Ed., 1. baskı, ss. 390–391). Nobel Tıp Kitabevi.
- Caskey, M. M., Anfara, V. A. (2007). *Research summary: Young adolescents' developmental characteristics*. National Middle School Association.
- Cengiz, S., Peker, A., Demiralp, C. (2020). Dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olarak mutluluk. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 21–34.
- Chen, I. H., Strong, C., Lin, Y.C., Tsai, M.C., Leung, H., Lin, C. Y., Griffiths, M. D. (2020). Measurement invariance of three ultra-brief internet-related instruments: Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9-SF) over time (Study Part B). *Addictive Behaviors*, 101, 105960.
- Çağır, G., Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70–85.
- Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418–429.
- Çakır, Y., Turan, N. (2022). Adölesanlarda teknolojik oyun bağımlılığı ve karakter güçleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 377–382.
- Çakmak, S., Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78–97.

- Çam, C., Atay, E., Işıklı, B. (2018). Yaşlılarda yalnızlık ve yaşam kalitesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 49–67.
- Çam, Z., Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23–46.
- Çelikbaş, B., Tatar, A. (2021). Yalnızlık Ölçeği, Yalnızlık Tercihi Ölçeği ve Sosyal İzolasyon Ölçeği: Geliştirme ve ilk geçerlik çalışmaları. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(43), 665–676.
- Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi. (2023a). *Çin'deki internet gelişimine ilişkin istatistiksel rapor*, 28 Ağustos 2023.
<https://www.cnnic.com.cn/IDR/ReportDownloads/202311/P020240325599899189635.pdf>
- Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi. (2023b). *Çin'deki internet gelişimine ilişkin istatistiksel anket*, 25 Aralık 2023.
<https://www.cnnic.com.cn/IDR/ReportDownloads/202307/P020230829505026163347.pdf>
- Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi. (2024b). *Çin'deki internet gelişimine ilişkin istatistiksel rapor*, 28 Ağustos 2024.
<https://www.cnnic.com.cn/IDR/ReportDownloads/202411/P020241101318428715781.pdf>
- Dağlı, D. A., Yüyen, M. N. (2022). Davranışsal bağımlılıklar ve hemşirelik yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104–112.
- Demircan, Ü., Işık, M., Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596–609.
- Demirci, İ., Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(2).
- Deutrom, J., Katos, V., Ali, R. (2022). Loneliness, life satisfaction, problematic internet use and security behaviours: Re-examining the relationships when working from home during COVID-19. *Behaviour & Information Technology*, 41(14), 3161–3175.
- Diener E, S. M. (2012). Very Happy People. *Psychological Science*, 81-84.
- Dishion, T. J., Tipsord, J. M. (2011). Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, 189–214.
- Diş, X. H. (2024). Kısa video yayını arka planında üniversite öğrencilerinin ideolojik ve siyasal eğitimlerinin fırsatları, zorlukları ve gelişim stratejileri üzerine araştırma. *Sosyal Bilimlerdeki Gelişmeler*, 13, 486.
- Dunphy, D. C. (1963). The social structure of urban adolescent peer groups. *Sociometry*, 26(2), 230–246.
- Durualp, E., Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29–46.
- Duygun, S., Turkak, V., Cöhhce, E., Balcı, R. Ç. (2022). Lise öğrencilerinde boş zaman can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 106–119.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı.

- Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51–64.
- Ertemel, A. V., Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions, Flow Scale and Short Video Addiction Scale*. İktimaiyat (In Press).
- Eryılmaz, A. (2015). What do adults attribute their happiness and unhappiness to in daily life? *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 161–183.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382–389.
- Gao, L. (2022). Kırsal kesimdeki gençler neden kısa videoları aşırı derecede izliyor? Kırsal kesimdeki 14 genci temel alan niteliksel bir çalışma. 22(3), 55–63.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2015). *Psikolojiye giriş – Psikoloji ve yaşam* (1. baskı) (G. Sart, Çev.). Nobel Yayıncılık. (19. baskı).
- Gill, A. W. (2015). The school class allocation problem—Maximising friendship requests subject to diversity requirements. *The Journal of the Operational Research Society*, 66(7), 1091–1100.
- Gowing, A. (2019). Peer-peer relationships: A key factor in enhancing school connectedness and belonging. *Educational & Child Psychology*, 36(2), 64–77.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody. *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations—a response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520.
- Guo, M., Li, N., Zhao, Y., Wang, P., You, S., Wang, Q., Ji, H. (2023). Lisans düzeyindeki hemşirelik öğrencilerinde kısa video bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisi. *Hemşirelik Dergisi*, 30(7), 20–24.
- Günaydın, B., Yöndem, Z. D. (2016). Ergenlerde akran bağlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 129–139.
- Güner, T. A., Demir, İ., Erdem, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 508–518.
- Hayırcı, B., Sarı, E. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin analizi. *J Res Educ Soc*, 7, 61–79.
- He, Q., Zhou, H. (2021). Investigating the phenomenon of short video addiction among adolescents. *Contemporary Communication*, 2021, 102–104.
- Hines, A. R., Paulson, S. E. (2006). Parents' and teachers' perceptions of adolescent storm and stress: Relations with parenting and teaching styles. *Adolescence*, 41(164), 597–614.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., Wang, Q. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: Etkisi, arabuluculuğu ve müdahalesi. *Siberpsikoloji: Siberuzay Üzerine Psikososyal Araştırma Dergisi*, 13(1).
- Hu, W., Jiang, Y., Wang, Q., Wang, N. (2021). Üniversite öğrencileri arasında kısa video sosyal medya

- bağımlılığı ile uyku bozuklukları arasındaki ilişki: Gece sosyal medya kullanımının aracı rolü ve cinsiyet farklılıkları. *Çin Klinik Psikoloji Dergisi*, 29(1), 46–50.
- Huan, V. S., Ang, R. P., Chye, S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: The role of social anxiety. *Child, Youth Care Forum*, 43, 539–551.
- Karaköse, T., Özdemir, T. Y., Papadakis, S., Yirci, R., Özkayran, S. E., Polat, H. (2022). Investigating the relationships between COVID-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among K–12 teachers and school administrators—A structural equation modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1052.
- Kaya, Y., Şahin, N. (2013). Kadınlarda madde kullanımı ve hemşirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 3–7.
- Kayaoğlu, K. (2021). Çocuk ve ergenlerde madde kullanım bozukluğu ve psikiyatri hemşireliği. *Psiko-Sosyal Boyutuyla Sağlık: Uluslararası Farklı Boyutlarıyla Sağlık Konferansı (ICDAH2020), 12–14 Kasım 2020 Seçme Bildiriler–3*, 85.
- Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D., Achab, S. (2022). Feelings of loneliness: Understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with internet addiction. A theoretical model to answer to a systematic literature review, without results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2012.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186.
- Koç-Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 277–297.
- Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık: Alkol ve madde bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1–6.
- Köse, S., Aslan, Z., Başgül, Ş. S., Şahin, S., Yılmaz, Ş., Çıtak, S., Tezcan, E. (2011). Bir Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Yönlendirilen Adli Olgular. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 221–225.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlikte sosyalleşme ve ahlak gelişimi: Ergenlik psikolojisi* (16. baskı). Remzi Kitabevi.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., Chan, T. K. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi oyunların aşırı kullanımının gelişiminin açıklanması: Olumlu-olumsuz takviye perspektifi. 47. *Hawaii Uluslararası Sistem Bilimleri Konferansı Bildirileri* (ss. 668–677).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Leungwingchi, L., Chen, C. (2021). A review of media addiction research from 1991–2016. *Social Science Computer Review*.
- Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., Gao, X. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control.

- Addictive Behaviors*, 118, 106857.
- Liao, M. (2024). Analysis of the causes, psychological mechanisms, and coping strategies of short video addiction in China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1391204.
- Lu, L., Liu, M., Ge, B., Bai, Z., Liu, Z. (2022). Mobil internet çağında ergenlerin kısa video uygulamalarına bağımlılığı. *Psikolojide Sınırlar*, 13, 893599.
- Ma, T., McGroarty, F. (2017). Social machines: How recent technological advances have aided financialisation. *Journal of Information Technology*, 32(3), 234–250.
- Maunder, R., Monks, C. P. (2019). Friendships in middle childhood: Links to peer and school identification, and general self-worth. *British Journal of Developmental Psychology*, 37, 211–229.
- Maxwell, K. A. (2012). Friends: The role of peer influence across adolescent risk behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(4), 267–277.
- Medya İncelemesi. (2023, 29 Mart). Çin'de 2023'te görsel-işitsel internetin gelişimine ilişkin araştırma raporu. <https://www.sarft.net/a/214357.aspx>
- Mob Araştırma Enstitüsü. (2023). 2023 kısa video endüstrisi araştırma raporu. <http://www.mob.com/mobdata/report/178>
- Nong, W., He, Z., Ye, J. H., Wu, Y. F., Wu, Y. T., Ye, J. N., Sun, Y. (2023, Şubat). Kısa video akışı, bağımlılık, şans ve Çinli meslek okulu öğrencileri arasında başarı motivasyonu arasındaki ilişki: Salgın sonrası dönem bağlamı. *Sağlık Hizmetlerinde*, 11(4), 462.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerine ilişkisi* (Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi).
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 289–297.
- Öner, B., Lapa, T. Y. (2022). Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1064–1077.
- Özdemir, Ö. (2024). İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik güdülenme ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 188–215.
- Özgök, A., Sarı, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin okula aidiyet duygusu ve arkadaş bağlılık düzeyi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 71–86.
- Qu, D., Liu, B., Jia, L., Zhang, X., Chen, D., Zhang, Q., Chen, R. (2024). Kısa video bağımlılığı ile depresif semptomlar arasındaki uzunlamasına ilişkiler: Çapraz gecikmeli panel ağ analizi. *Computers in Human Behavior*, 152, 108059.
- Qin, H., Li, X., Zeng, M. (2019). Üniversite öğrencileri için kısa video bağımlılığı ölçeğinin ön geliştirilmesi. *Çin Psikolojisinin Sınırları*, 1(8), 586–598.
- Qin, H. (2020). *Üniversite öğrencileri arasında kısa video bağımlılığının etki mekanizması ve müdahale stratejileri üzerine araştırma* (Doktora tezi, Jiangxi Bilim ve Teknoloji Normal Üniversitesi, Nanchang).

- Quyi. (2022). Douyin'i örnek olarak kişisel medyanın üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi üzerine tartışma. *Gazetecilik ve İletişim*, 43(23), 100–101.
- Pu, Y., Yang, D., Yan, W. (2023). Üniversite öğrencilerinde olumsuz yaşam olayları ile kısa video bağımlılığı arasındaki ilişki: Öz-telaflı motivasyonunun aracılık rolü. *Nanjing Çin Tıbbi Üniversitesi Dergisi (Sosyal Bilimler Sürümü)*, 24(3), 204–210.
- Rabaglietti, E., Ciairano, S. (2008). Quality of friendship relationships and developmental tasks in adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 12(2), 183–203.
- Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(9), 723–737.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148.
- Sanal, Y., Hamzaoglu, N., Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44–55.
- Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63–69.
- Šeboková, G., Uhláriková, J. (2016). Peer acceptance and friendship as predictors of anxiety in late adolescence. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences & Arts SGEM*, Albena, Bulgaristan.
- Sezerel, H., Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternetin büyüyebilmesi ve süreçsel drama: Bir gelişmenin önlenebilir gelişimleri. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103–116.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565–576.
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, 237, 118136.
- Şimşek, N. (2010). Madde kullanım bozukluğu olan birey ve ailesinin hemşirelik bakımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(2), 96–99.
- Talan, M. İ., Bostan, G., Öztürk, Y. (2021). Lise öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet durumları ile yalnızlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 378–398.
- Tekin, O. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36–56.
- Tdk. (2022). *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 16.04.2022)
- Tian, X., Bi, X. ve Chen, H. (2023). Kısa biçimli video özellikleri bağımlılık davranışını nasıl etkiler? Rakip süreç teorisi perspektifinden deneysel araştırma. *Inf. Technol. People* 36, 387–408.
- Topal, N., Odacı, H., Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601–639.
- Traş, Z., Öztemel, K., Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22),

- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma [Yayınlanmış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜİK. (2018). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> (Erişim tarihi: 18.01.2018)
- TÜİK. (2023). *Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2023*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) (Erişim tarihi: 26.02.2024)
- Türk, N., Yıldırım, O. (2024). Psychometric properties of Turkish versions of the Short Video Flow Scale and Short Video Addiction Scale. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 384–397.
- Türkel, Z., Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57–70.
- Uludağlı, N. P., Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14–24.
- Ünlü, A., Evcin, U. (2014). 2008 ve 2010 yılları arasında İstanbul Bağcılar ilçesinde gençler arasında madde kullanım yaygınlığı, risk ve koruma faktörlerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 127–140.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163–173.
- Wang, H. (2022). Okul iklimi, ebeveyn-çocuk yakınlığı ve akran ilişkilerinin Çinli ergenlerin problemli internet kullanımına etkileri: Öz saygı ve depresyonun aracılık rolünün test edilmesi. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 19(13), 7583.
- Wang, M. T., Kiuru, N., Degol, J. L., Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58, 148–160.
- Williams, R., Edge, D. (1996). The social shaping of technology. *Research Policy*, 25, 865–899.
- Yan, W., Liu, S., Zhang, R., Xu, P. (2021). Uyuşturucu bağımlılığı davranışlarında obsesif-kompulsif özelliklerin duyarlılığı ve bunların prefrontal lob-ödüllendirme sistemindeki sinirsel temelleri. *Advances in Psychological Science*, 29(8), 1345.
- Yanardağ, M. Z., Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560.
- Ye, J., Wu, Y., Wu, Y., Chen, M., Ye, J. (2022). Kısa video bağımlılığının Çinli meslek yüksekokulu öğrencilerinin motivasyonu ve refahı üzerindeki etkileri. *Halk Sağlığında Sınırlar*, 10, 847672.
- Ye, J., He, Z., Yang, X., Lee, Y. S., Nong, W., Ye, J., Wang, C. (2023, Mart). Kısa video bağımlılığının neden olduğu Çinli meslek yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme kaçınma motivasyonu, öğrenme bağlılığı ve sessiz sınıf davranışlarının tahmini. *Sağlık Hizmetlerinde*, 11(7), 985.
- Yektaş, Ç., Yüncü, Z. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Çocuk ve ergenlerde tanı, epidemiyoloji ve klinik özellikler. *Türkiye Klinikleri Psichiatri - Special Topics*, 14(1), 50–57.
- Yeşilay. (2021a). Bağımlılık nedir? <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim tarihi: 16.04.2022)

- Yücel, D., Vogt Yuan, A. (2015). Parents, siblings, or friends? Exploring life satisfaction among early adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1399–1423.
- Yücel, N., Gürsoy, F. (2013). Ergenlerin akran ilişkileri ile yalnızlık düzeylerinde internet kullanımının etkisi. *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler*, 211–230.
- Zhang, D., Yang, Y., Guan, M. (2024). Üniversite öğrencileri arasında kısa video aşırı kullanım davranışı ile depresyon arasındaki ilişkinin çapraz gecikmeli analizi. *Psikolojideki Sınırlar*, 15, 1345076.
- Zhang, X., Wu, Y., Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics*, 42, 101243.
- Zhou, M. (2023). Yeni medya çağında gençlerin kısa videolara bağımlı olmasının psikolojik nedenlerinin analizi. *Journal of Psychology*, 13, 3201.
- Zhou, X. (2023). Üniversite öğrencilerinin kısa video bağımlılığının mevcut durumu, psikolojik mekanizmaları ve müdahale stratejileri. *Psikolojideki Gelişmeler*, 13, 6024.
- Zhou, Y., Huang, J., Huang, J., Li, J. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojideki gelişmeler konusundaki mevcut durumu üzerine araştırma. *Psikolojideki Gelişmeler*, 12, 4136.
- Zorbaz, O., Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298–310.
- Zubaroglu Yanardağ, M., Bilge, M., Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560.

8.EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
3. Öğrenim Gördüğünüz Lise:
4. Öğrenim Gördüğünüz Sınıf
Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 ()
5. Akademik ortalamanız:
6. Tanımlanmış herhangi bir kronik ruhsal hastalığınız var mı?
Evet () Hayır ()
7. Sosyal medya kullanıyor musunuz?
Evet () Hayır ()
8. Sosyal medya uygulamalarından hangisini /hangilerini kullanıyorsunuz?
(Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz)
Facebook () Google + () Twitter () Instagram ()
Vine () Youtube () Tiktok ()
Diğer yazınız.....
9. Kısa video izliyor musunuz?
Evet () Hayır ()
10. Ne kadar süredir kısa video izliyorsunuz?
1 yıldan az ()
1-3 yıl ()
3 yıl ve üzeri ()
11. En çok zamanı hangi kısa video uygulamasına ayırıyorsunuz?
Facebook () Google + () Twitter () Instagram ()
Vine () Youtube () Tiktok ()
Diğer yazınız.....

12. Günde ne kadar süreyle kısa video izlersiniz?

- 1 saatten az ()
- 1-3 saat ()
- 3 saatten fazla ()

13. Kısa video izleme programlarına en çok hangi ortamdan giriş yapıyorsunuz?

(Size uygun şıkkı işaretleyiniz)

Evde() Okulda () Sosyal ortamlarda () Diğer().....

14. Kısa video uygulamaları nedeniyle aşağıdaki durumlardan hangisini/ hangilerini yaşıyorsunuz? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz)

- ()Uyku sorunları (uykuya geç dalma, uykusuzluk gibi)
- ()Akademik başarı ve okul performansında azalma
- ()Yalnızlık
- ()Sosyal çevre ile iletişim sorunları
- ()Mutluluk, rahatlama hissi
- ()Arkadaşlık ilişkilerinde bozulma
- ()Arkadaşlık ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesi
- ()Zaman kaybı
- ()Diğer.....

15. Anne eğitim düzeyi

Okur yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Yüksek Lisans- Doktora ()

16. Baba eğitim düzeyi

Okur yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Yüksek Lisans- Doktora ()

EK-2: Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği (KVBÖ)

(InstagramReels, Youtube Shorts, Whatsapp, Facebook Watch, Tiktok, Twitter)

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kısa videolar izlemeye planladığımdan daha fazla zaman harcarım					
2	Kısa videolar izlemek için tamamlanması gereken görevleri ihmal ederim					
3	Kısa videolar izlemek için duyduğum heyecan veya merak, diğer sosyal etkileşimler için duyduğum istekten çok daha yüksektir					
4	Kısa video izleme alışkanlığım nedeniyle başkaları benden şikâyetçi olur veya beni eleştirir					
5	Kısa videolar izlediğim için okuldaki derslerime devamsızlık yaparım.					
6	Kısa videolar izlemek notlarımın düşmesine neden olur					
7	Kısa video izlerken rahatsız edilirim sinirlenirim					
8	Kısa videolar izlemek için geceleri uykumdan fedakârlık ederim					
9	Kısa videoları izledikten sonra bile içerikleri hakkında düşünmeden edemem					
10	Kısa videolar izleyemezsem depresif veya karamsar hissedirim					

EK-3: Akran İlişkileri Ölçeği

Alt Boyutlar	Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
Yakınlık	1. Bir sorunum olduğunda arkadaşlarımla paylaşırım.					
	2. Boş zamanlarımda arkadaşlarımla birlikte zaman geçirmek isterim.					
	3. Duygularımı ve düşüncelerimi arkadaşlarımla paylaşmak beni mutlu eder.					
	4. Arkadaşlarımdan ayrı kaldığımda onları özlerim.					
	5. Arkadaşlarımla birlikte birçok şeyi başarabilirim.					
	6. Mutluluklarımı ve sevinçlerimi arkadaşlarımla paylaşırım.					
	7. Arkadaşlarımla birçok konuda sohbet ederim.					
	8. Arkadaşlarımla birlikteyken kendimi güvende hissedirim.					
	9. Arkadaşlarıma başkalarının kızdığını görsem üzülürüm.					
	10. Arkadaşlarımin iyiliği için fedakârlık yaparım.					
	11. Arkadaşlarım küstüğünde onları barıştırırım.					
	12. Arkadaşlarım sevecendir.					
	13. Arkadaşlarım başkaları için iyilik yapar.					
Popülerlik	14. Diğer çocuklar da benimle arkadaş olmak ister.					
	15. Benim için arkadaş edinmek kolaydır.					
	16. Birçok yakın arkadaşım var.					
	17. Arkadaşlarım beni her konuda takdir eder.					
Güven	18. Arkadaşlarım iyi biri olduğumu düşünür.					
	19. Arkadaşlarım bana güvenir.					
	20. Arkadaşlarım zor anlarında onların yanında olduğumu bilir.					
	21. Arkadaşlarımin verdikleri sırları kimseyle paylaşmam.					
	22. Arkadaşlarım beni önemser.					
	23. Arkadaşlarım benimle birlikte vakit geçirmekten hoşlanır.					
Anlayışlılık	24. Herkesin benim gibi bir arkadaşı olmalı.					
	25. Arkadaşlarım hatalı davranışlar yaptığında onları incitmeden uyarırım.					
	26. Arkadaşlarım bana karşı sinirlendiğinde onları sakinleştiririm.					
	27. Arkadaşlarıma yalan söylemem.					
	28. Hatalı davrandığımda arkadaşlarımdan özür dilerim.					
	29. Arkadaşlarımin iyiliğim için yaptığı uyarılar hoşuma gider.					

EK-4: Yalnızlık Ölçeği

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor
1.	Yabancılaşmış	1	2	3
2.	Yalnız	1	2	3
3.	Mutlu	1	2	3
4.	Umutsuz	1	2	3
5.	Hüzünlü	1	2	3
6.	Kederli	1	2	3
7.	Neşeli	1	2	3
8.	Kimsesiz	1	2	3
9.	Durgun	1	2	3
10.	Huzurlu	1	2	3
11.	Arkadaşı Olmayan	1	2	3
12.	Çaresiz	1	2	3
13.	Yorgun	1	2	3
14.	Acı Çeken	1	2	3

Yalnızlık Ölçeği	
Kaynak	Çelikbaş, B., & Tatar, A. (2021). Yalnızlık ölçeği, yalnızlık tercihi ölçeği ve sosyal izolasyon ölçeği: geliştirme ve ilk geçerlik çalışmaları. Social Mentality and Research Thinkers Journals, 7(43), 597-676.
Düz maddeler	Beni Hiç Tanımlamıyor (1), Beni Biraz Tanımlıyor (2), Beni İyi Tanımlıyor (3) 1,2,4,5,6,8,9,11,12,13,14
Ters yönlü maddeler	Beni Hiç Tanımlamıyor (3), Beni Biraz Tanımlıyor (2), Beni İyi Tanımlıyor (1) 3,7,10
Puanlama	14 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

EK-5: Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birininsize ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: Tek boyut ve 6 madde

Ölçekte bulunan ters maddeler: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

EK-7:Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Lise Öğrencilerinde Kısa Video Bağımlılığının Akran İlişkileri, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyine Etkisi” adıyla, Kardelen Sultan KAYIRAN tarafından 01/05/24 - 10/06/24 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırma lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

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

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

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı : Kardelen Sultan KAYIRAN

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

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

Veli Adı-Soyadı:

İmza

Telefon Numarası :

Sayın Katılımcımız,

Katılacağınız bu çalışma, “Lise Öğrencilerinde Kısa Video Bağımlılığının Akran İlişkileri, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyine Etkisi” adıyla, Kardelen Sultan KAYIRAN tarafından 01/05/24 - 10/06/24 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırma lise öğrencilerinde kısa video bağımlılığının akran ilişkileri, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Nedeni: O Bilimsel araştırma ■ Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Şehit Volkan Gürbüz Anadolu Lisesi, Şehit Bülent Karalı Anadolu Lisesi, Gülveren Anadolu Lisesi

Araştırma Uygulaması: ■ Anket

O Görüşme

O Gözlem

O.....

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı: Kardelen Sultan KAYIRAN

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: / /

Katılımcı Adı-Soyadı:

Telefon Numarası :

EK-8: Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü Kurum İzni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-14588481-605.99-102080846
Konu : Araştırma İzni

10.05.2024

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE (Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 25.04.2024 tarihli ve E-42933958-100-742395 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Kardelen Sultan KAYIRAN'ın "**Lise Öğrencilerinde Kısa Video Bağımlılığının Akran İlişkileri, Yalnızlık ve Mutluluk Düzeyine Etkisi**" başlıklı araştırması kapsamında Mamak ilçesine bağlı liselerde yapılacak uygulama talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup çalışma tamamlandıktan sonra çalışmanın bir nüshasının **30 iş günü içerisinde arge06_arastirma@meb.gov.tr adresine PDF olarak gönderilmesi** gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Yaşar KOÇAK
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları (6 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Selçuk Üniversitesi

Bilgi :
Mamak İlçe MEM

Adres :

Telefon No :
E-Posta :
Kep Adresi : mebuhs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

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

Bilgi için: Ebru ÖZBEK

Unvan : Memur

İnternet Adresi : Faks :



Belgenin güvenli elektronik imza ile imzalandığından, <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> adresinden kontrol edilebilir. 6073_6ba1-307c-34ee-f000

EK-9: Etik Kurul İzni

EK-10: Turnitin

kardelen turnitin.docx

ORJİNALLİK RAPORU

% 16	% 14	% 7	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%4
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
3	acikerisim.selcuk.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
5	mhpkacep.org İnternet Kaynağı	%1
6	Atiye Nur CANDAN, Neslihan LÖK. "Evaluation of the Relationship Between Loss of Self and Cognitive Insight in Individuals Diagnosed with Schizophrenia: A Descriptive Study", Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences, 2024 Yayın	%1
7	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
9	ojs.omu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

10	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi	<% 1
11	Submitted to Nişantaşı Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
12	en.istanbulkongresi.org İnternet Kaynağı	<% 1
13	Submitted to Selçuk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
14	Uluk, Neslihan. "Çocukluk çağı obezitesine yönelik yaşam stili davranışları kontrol listesinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği", İzmir Katip Celebi University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
15	ihslc.mehmetakif.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.scribd.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1
18	tr.wikipedia.org İnternet Kaynağı	<% 1
19	Yıldırım, Selami. "Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Anne Baba Tutumu İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi (Turkey), 2022 Yayın	<% 1

20	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
21	pdffox.com İnternet Kaynağı	<% 1
22	pmc.ncbi.nlm.nih.gov İnternet Kaynağı	<% 1
23	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<% 1
24	Gürpınar, Aybala Ceylin. "Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
25	Bayrakci, cagri. "Lise öğrencilerinin Sosyal Medya bağımliliğinin Affetme Ve mukemmeliyetçilik ile ilişkisinin İncelenmesi", Bursa Uludağ University (Turkey), 2021 Yayın	<% 1
26	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
27	acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
28	Cug, Fevziye Dolunay. "Self-Forgiveness, Self-Compassion, Subjective Vitality, and Orientation to Happiness as Predictors of Subjective Well-Being.", Middle East Technical University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1

9. ÖZGEÇMİŞ

