



BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

T.C.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANA BİLİM DALI

**ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK VE SOSYAL DESTEĞİN OKUL
SOSYAL HİZMETİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

KÜBRA İNAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MELEK ZUBAROĞLU YANARDAĞ

BURDUR – 2024

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANA BİLİM DALI

**ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK VE SOSYAL DESTEĞİN OKUL
SOSYAL HİZMETİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

KÜBRA İNAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ
Üye: Doç. Dr. Mehmet ÖÇAL
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Can AKTAN

BURDUR – 2024

T.C. BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum “Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi” adlı tezin hazırlanması sürecinde akademik ve etik kuralları ihlal etmediğimi, tezimin özgün olduğunu, başvurduğum kaynakları metin içinde, dipnotlarda ve kaynakçada eksiksiz ve bilimsel kurallara uygun olarak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Kübra İNAL

Tarih ve İmza

TEŞEKKÜR

Araştırmamın ilk gününden itibaren sahip olduğu akademik deneyimi benimle paylaşarak yoluma ışık tutan, anlayışıyla, kibarlığıyla, güler yüzüyle beni her aşamada destekleyen, rehberlik eden değerli hocam Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ' a

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana katkı sağlayan MAKÜ Sosyal Politikalar ve Sosyal Hizmetler Programı hocalarıma,

Tez çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Gülsüm Öner, Ayşe Nur AY, Hande GÖKÇE, Bahriye DAĞLAR, Hilal ORUÇOĞLU ve Özge KUTLU' ya

Yaşamımın her evresinde benim derdimi çeken, ihtiyaç duyduğum her anımda yanımda olacaklarını bildiğim, sabrını, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, tüm eğitim sürecimde okumam için beni teşvik eden annem Ayşe İNAL ve babam Faruk İNAL' a

Sevgisini ve merhameti her zaman hissettiğim, dualarıyla ellerinin daima üzerimde olduğunu bildiğim sevgili anneannem Asiye ÖZEN' e ve hüznümü de mutluluğumu da paylaştığım, uzun yıllar benimle birlikte olmasını dilediğim kedim Pamuk'a teşekkürlerimi sunarım.

Burdur, 2024

(İNAL, Kübra, Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2024)

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı ortaokul çağındaki çocukların teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini belirlemek; sosyodemografik değişenlerle aralarındaki ilişkiyi değerlendirmek, teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerini okul sosyal hizmeti açısından incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Nicel kesitsel çalışma olan bu çalışmada tabakalama örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Burdur il merkezinde yer alan ortaokullarda okuyan 430 öğrenci oluşturmaktadır. Sosyodemografik bilgi formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-KF katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Veri analizinde t testi, ANOVA testinden yararlanılmış, anlamlı farklılık bulunduğu hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni post hoc testi uygulanmıştır. Teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki ve bu ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumunun etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ile teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçek puanları yüksek bulunmuştur. Yalnızlık ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın rolü “küçük etki” düzeyindedir.

Sonuç: Teknoloji bağımlılığı ve yalnızlığın olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla yapılandırılmış psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygın hale getirilmesi, ailelere yönelik teknoloji bağımlılığı ve güvenli teknoloji kullanımı ile ilgili farkındalıklarının artırılması amacıyla eğitim programlarının düzenlenmesi, sosyal

hizmetin özel bir alanı olan okul sosyal hizmetinin mevcut eğitim politikalarına entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: *Teknoloji bağımlılığı, yalnızlık, sosyal destek, okul sosyal hizmeti*



(İNAL, Kübra, An Examination of Technology Addiction, Loneliness, and Social Support Among Middle School Children in the Context of School Social Work, MA Thesis, Burdur, 2024)

ABSTRACT

Purpose: The aim of this research is to determine the technology addiction, loneliness and social support levels of secondary school children; To evaluate the relationship between sociodemographic variables and to examine technology addiction, loneliness and perceived social support levels from the perspective of school social work.

Materials and Methods: Stratification sampling method was used in this research, which is a quantitative cross-sectional study. The sample of the research consists of 430 students studying in secondary schools in Burdur city center. Sociodemographic information form, Digital Addiction Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale and UCLA Loneliness Scale-CF were administered to the participants face to face. In data analysis, t test and ANOVA test were used, and when there was a significant difference, Bonferroni post hoc test was applied to determine between which groups there was a significant difference. Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between technology addiction, loneliness and social support. Regression analysis was conducted to determine the relationship between perceived social support and loneliness and digital relationship, and to determine the units of receiving support within the scope of social and supportive assistance in this relationship.

Findings: In the study, a significant relationship was found between gender, age, grade level and technology addiction levels ($p < 0,05$). Loneliness and perceived social support levels differ according to gender. The participants' technology addiction scale scores were found to be high. A positive and significant relationship was found between loneliness and technology addiction. According to the results of the regression analysis, the role of receiving social and psychological support at school in the relationship between perceived social support and loneliness and technology addiction is at the "small effect" level.

Result: It is recommended developing and disseminating structured psychoeducation programs to reduce the negative effects of technology addiction and loneliness, organizing training programs for families to increase their awareness about technology addiction and safe technology use, integrating school social work, which is a special field of social work, into existing education policies.

Key words: Technology addiction, loneliness, social support, school social work

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şemsiye Bir Kavram: Bağımlılık	4
1.2. Bağımlılık Türlerinden Biri: Teknoloji Bağımlılığı.....	5
1.2.1. Teknoloji Bağımlılığına Kavramsal Bir Bakış.....	5
1.2.2. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	7
1.2.2.1. Young ’un İnternet Bağımlılığı Modeli	7
1.2.2.2. Davis’in Bilişsel Davranışsal Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	8
1.2.2.3. Caplan’ın Bilişsel Davranışsal Modeli	8
1.2.3. Teknoloji Bağımlılığı Türleri.....	9
1.2.3.1. İnternet Bağımlılığı	9
1.2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	11
1.2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	13
1.2.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı	14
1.2.3.5. Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı	17
1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet.....	20
1.3. Yalnızlık Kavramı	22
1.3.1. Yalnızlığın Kuramsal Yaklaşımları	24
1.3.1.1. Psikodinamik Yaklaşım	24
1.3.1.2. Varoluşçu Yaklaşım	25
1.3.1.3. Bilişsel Yaklaşım	26
1.3.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	27

1.3.1.5. Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı	28
1.4. Algılanan Sosyal Destek	29
1.4.1. Sosyal Destek Kavramı	29
1.4.2. Sosyal Destek Türleri	30
1.4.3. Sosyal Destek Kaynakları	31
1.4.4. Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığı.....	32
1.5. Okul Sosyal Hizmetinin Gelişimi ve Kapsamı	33
1.5.1. Okul Sosyal Hizmetinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol ve Görevleri	35
1.5.2. Okul Sosyal Hizmeti ve Ekolojik Yaklaşım	38
1.5.3. Teknoloji Bağımlılığı Bağlamında Okul Sosyal Hizmeti	40

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi	42
2.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	42
2.3. Araştırmanın Kısıtlılıkları	42
2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	42
2.5. Araştırmanın Etik Boyutu.....	43
2.6. Verilerin Toplanması.....	43
2.7. Veri Toplama Araçları.....	43
2.8. Verilerin Analizi.....	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular.....	46
3.2. Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Betimsel Bulgular.....	47
3.3. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	48
3.4. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	66

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma.....	70
--------------------	----

4.2. Sonuç ve Öneriler.....	79
KAYNAKÇA	89
EKLER.....	105
Ek 1. Gönüllü Onam Formu.....	105
Ek 2. Demografik Bilgi Formu	107
Ek 3. Dijital Bağımlılık Ölçeği	108
Ek 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desek Ölçeği.....	110
Ek 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği- KF.....	111
Ek 6. Etik Kurul Onayı.....	112
ÖZGEÇMİŞ.....	113



KISALTMALAR DİZİNİ

n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	: Yüzde
$\bar{x}$	: Ortalama
SS	: Standart sapma
p	: Anlamlılık düzeyi
t	: Bağımsız iki örneklem test istatistiği
r	: Pearson korelasyon katsayısı
B	: Standardize regresyon katsayısı
β	: Standardize regresyon katsayısı
SH	: Regresyon katsayısının standart hatası
TOBB	: Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği
SAKFA	: Şehit Akif Altay
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
SSWAA	: Amerika Okul Sosyal Hizmetleri Derneği
TDK	: Türk Dil Kurumu

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Okul Sosyal Hizmet Uzmanı Görevleri.....	36
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	46
Tablo 3: Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	47
Tablo 4: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 5: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 6: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 7: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 8: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Anne ve Baba Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	56
Tablo 9: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Anne ve Baba Birlikte Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	57
Tablo 10: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Okul Başarısını Değerlendirme Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 11: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Sosyal İlişkilerini Değerlendirme Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	60
Tablo 12: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okula Göre Karşılaştırılması.....	62
Tablo 13: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Okulda Sosyal ve Psikolojik Yardım Kapsamında Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 14: Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	67
Tablo 15: Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Okulda Sosyal ve Psikolojik Yardım Kapsamında Destek Almanın Rolü	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Düzenli İnternet Kullanan Çocukların İnternet Kullanım Amaçları.....	11
Şekil 2: Online Oyun Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler.....	16
Şekil 3: Ekolojik Model.....	39



GİRİŞ

Günümüzde bilim ve teknoloji alanlarında hızlı gelişmeler yaşanmaktadır. Bu gelişmeler insanoğlunun yaşam koşullarını iyileştirmek ve kolaylaştırmak adına birçok fayda sağlamaktadır. Teknoloji alanındaki ilerlemelerle bilgiye erişim imkanının artması ve yapay zeka destekli eğitim platformlarının kurulması ile öğrenciler yer ve zamandan bağımsız öğrenme fırsatı elde etmektedir (T. Anderson ve Dron, 2011:84). Sağlık alanında teşhis ve tanı sistemlerinde kullanılan araçlar, robotik cerrahi gibi yenilikler yaşanmaktadır (Meskó, Drobni, Béneyei, Gergely ve Gyórrffy, 2017:2). Teknoloji, ekonomi, iş dünyası üzerinde de etkilere sahiptir. Teknoloji getirdiği yenilikler ile işletmelerin verimliliğini artırma, ürünlerin geniş kitlelere ulaşmasını sağlama, e-ticaret ve dijital pazarlama sayesinde maliyetlerin düşürülmesi gibi katkılar sağlamaktadır (Autor, 2015:5-6). Günlük hayatta ya da iş hayatında da önemli değişimler söz konusudur. Bu değişimlerden iletişim teknolojileri daha fazla dikkat çekmektedir. Anlık mesaj uygulamaları, sosyal medya platformları, video konferans teknolojileri iletişim alanında bize kolaylık sağlayan yeniliklerdir (Kaplan ve Haenlein, 2010:60-62). Modern hayatın getirdiği diğer yenilikler teknolojik cihazlarda yaşanmaktadır. Akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik cihazların taşınabilme (Wang, Yu ve Wei, 2012:200-202), internet bağlantısı kurabilme, ihtiyaç duyulan hizmet ve bilgiye erişim sağlayabilme özellikleri ön plana çıkmaktadır (Stockwell, 2010:100-102). Sürekli güncellemelerin ve ek özelliklerin getirilmesi teknolojiyi daha cazip hale getirirken bu durum önce alışkanlığa sonra da aşırı kullanım nedeniyle bağımlılığa neden olmaktadır. Davranış temelli bağımlılıkların alt kategorilerinden biri olan teknoloji bağımlılığı(M. Griffiths, 1995:17; Koçak ve Yiğit, 2020:127); teknolojinin amacı dışında, kontrolsüzce aşırı kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır.

Teknoloji kullanımı herhangi bir demografik değişkene bağlı olmadığı için geniş bir kullanıcı kitlesi bulunmaktadır. Bu kullanıcı kitlesinde en fazla bağımlılık riski taşıyanlar ergenlik çağındaki çocuklar ve gençlerdir (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020). Bu yaş gruplarında beyin gelişimi devam eder. Zihinsel, bedensel, psikolojik gelişim süreklidir ve duygusal iniş çıkışlar görülür. Çocuk ve gençlerde gelişim dönemi itibarıyla davranış değişiklikleri, sosyal ilişkilerde bozulma, iletişim problemleri görülebilir, bireyselleşme isteği ve yalnızlık duygusu yaşanabilir. Yalnız kalan birey,

yalnızlık duygusunu bastırmak için teknolojiye yönelebilir ve bu bireyi daha da yalnızlaştırabilir, bireyin teknoloji bağımlısı olma riski artabilir. Yalnızlık ve teknoloji bağımlılığının birbirini tetiklemesiyle birey kısır bir döngüye girebilir. Tam bu noktada aileden algılanan sosyal destek bireyin yalnızlaşmasını önlemede ve teknoloji bağımlılığı riskini azaltmada oldukça önemlidir. Sosyal destek çocuğun ihtiyacı olduğunda alabileceğini düşündüğü maddi ve manevi yardımları içerir. Aile, arkadaş grubu, akrabalar, komşu vb. sosyal destek alınabilecek kaynaklardır. Bir öğrenci için okullarda bu kaynak arkadaşları, öğretmenleri, okul idarecileridir.

Bireyin çocukluktan yetişkinlik evresine geçiş sürecinde okul önemli bir yer tutar. Çocuğun okulda geçirdiği süre boyunca çeşitli risk faktörleri çocuğun okul başarısını, sağlıklı bir yetişkin olabilmesini etkileyebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar, yetersiz sosyal destek, akran zorbalığı, yalnızlık, dışlanma, ihmal, istismar gibi çocuğun okul başarısını olumsuz etkileyen faktörler okul sosyal hizmetinin uygulama alanlarındandır. Çocuğun toplumsallaşma sürecinde okulda aldığı yerinde müdahaleler sağlıklı bir birey olabilmesi için önemlidir. Okul sosyal hizmeti, çocuğun okul performansını etkileyen problemlerle baş edebilmesi, çocuğun yüksek yararının gözetilmesi amaçlarını taşımaktadır. Çocuğun ailesi, sosyal ilişkileri ve okul yaşantısı ile bütüncül şekilde ele alarak çocuğa en uygun sosyal hizmet müdahalesini uygulamayı hedeflemektedir. Çocuğu sadece okul yaşantısı ile değil çevresi içinde ele alan okul sosyal hizmeti daha geniş perspektif ile sorunları ele aldığı ve sorunların temeline indiği için daha kalıcı çözümler sunmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, çocuklar ve gençler arasında giderek daha yaygın hale gelmektedir. Bu bağımlılık çocukların akademik performanslarını, aile ve arkadaş ilişkilerini ve genel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Çocuklar ve gençler arasında yaygın olan diğer bir sorun yalnızlıktır. Yalnızlık, teknoloji bağımlılığında olduğu gibi çocuğun akademik performansını düşürebilir. Aynı zamanda çocuk, psikososyal sağlık için gerekli olan sosyal ilişkilerde yetersizlik hissi nedeniyle kendini sosyal çevresinden izole edebilir. Çocukların duygusal ve psikolojik sağlamlığı için sosyal ilişki kurması ve yeterli sosyal desteği alması önemli bir faktördür. Teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal destek konularının bilimsel araştırmalarla incelenmesi, çocuklar ve gençlerin yaşadıkları sorunları anlamamıza ve bu sorunlara çözüm bulmamıza yardımcı olur. Bu konulardaki araştırmalar, çocukların ve gençlerin ihtiyacı

olan desteği sağlayacak sosyal politikaların ve etkili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlar. Okul sosyal hizmeti, çocukların eğitim sürecinde karşılaştıkları sosyal, duygusal ya da akademik sorunların çözümünde yer alan önemli bir sosyal politika aracı olarak işlev görür. Ancak ülkemizde okul sosyal hizmetinin bir politika aracı olarak uygulanma süreci tamamlanmamıştır. Bilimsel araştırmalar ve projeler ile okul sosyal hizmetinin gerekliliği ve önemi vurgulanmaktadır (Özkan ve Selcik, 2016:1278; Yeşilkayalı ve Meydan, 2017:219).

Yapılan bu araştırmada teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal destek temel kavramlarına değinilmektedir. Kuramsal ve kavramsal çerçevenin ardından araştırmanın gereç ve yöntemi açıklanmaktadır. Daha sonra araştırma bulguları ve literatürde yer alan bilimsel çalışmalar tartışılmaktadır. Son bölümde ise sonuç ve önerilere yer verilmektedir.

Araştırma kapsamında literatür taraması sonucunda teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal destek konuları ayrı olarak bilimsel çalışmaların konusunu oluştursa da bu konuların bir arada çalışıldığı az sayıda yüksek lisans ya da doktora tezi bulunmaktadır. Çocukların genel iyilik halleri için kritik öneme sahip olan bu konuların okul sosyal hizmeti ile işlendiği az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu noktada yapılan çalışmanın bilgi eksikliğini önemli ölçüde gidereceği ve literatüre katkı sağlayacağı, sosyal politikacılara ve eğitimcilere de etkili stratejiler geliştirme noktasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada amaç ülkenin ve toplumun geleceği olarak düşünülen çocukların teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerine odaklanmaktır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler ışığında çocukların sosyal hizmet ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik çocuğun ailesi, sosyal çevresi ve toplumsal kaynaklarını değerlendirmeyi içeren okul sosyal hizmeti tartışılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şemsiye Bir Kavram: Bağımlılık

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir madde, nesne ya da davranışının yaşamı üzerinde olumsuz etkiler barındırmasına rağmen iradesi dışında tekrarlamaya devam ettiği bir süreçtir (Dinç, 2015a:32). Uzbay (2009:5) ise bağımlılığı; “bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme” şeklinde tanımlamaktadır. Bağımlılık fiziksel, sosyal ya da psikolojik olarak olumsuz etkileri olmasına rağmen kişinin eylemlerini kontrol edememesi ve tekrarlayan eylemler ile karakterize edilen bir süreçtir (Goodman, 1990:1406; Uzbay, 2009:5). Bağımlılık aniden oluşmaz, bağımlılık oluşması için belirli bir zamanın geçmesi ve süreçlerin yaşanması gerekir. Madde bağımlılığında deneme, ara sıra kullanım, düzenli kullanım, tehlikeli kullanım ve nihayetinde bağımlılık aşamaları bulunur (Ögel, 2014:49).

Bağımlılık hakkında birçok tanımlama yer alsa da madde kullanımı ya da bir eylemin bağımlılık olarak nitelendirilmesi için temelde bazı bileşenlerden bahsedilmektedir. Griffiths, bu bileşenleri belirginlik, öfori, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma, tekrarlama ve eski haline dönme şeklinde açıklamaktadır (M. Griffiths, 2005:192). Ayrıca madde ya da davranışa karşı bağımlılıktan söz edebilmek için “kullanım amacı”, “kullanım süresi” ve “kullanım miktarı” göz önünde bulundurulması gereken önemli hususlardır (Günüç ve Keskin, 2016:355).

Bağımlılıkla ilgili literatür incelendiğinde risk grupları ve nedenlere ilişkin birçok etken yer almaktadır. Çeşitli risk grupları şu şekilde sıralanmaktadır (Ögel, 2017:297-345):

- Ruhsal sorunlar
- Bağımlı aileye sahip olma
- Aşırı utangaçlık ya da şiddet görme
- Sosyal iletişim eksikliği
- Yanlış arkadaş çevresi
- Ebeveyn- çocuk bağlanma sorunları

- Uyuşturucu kullanımını normal karşılayan aile ve toplum yapısı
- Doğru olmayan yetiştirme stilleri şeklindedir.

Bağımlılığın birçok türü bulunmaktadır. Uyuşturucu ve madde bağımlılığının aynı olarak ele alındığı sınıflamalar olsa da uyuşturucu bağımlılığı madde bağımlılığının sadece bir çeşididir. Bunun yanı sıra başka bir bağımlılık türü davranış temelli bağımlılıklardır. Akıl Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders, DSM) Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-V kitabında maddeyle ilişkili bozukluklar konusunda geçen bağımlılıklara bu basımda maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar başlığıyla kumar oynama bozukluğu eklenmiştir.

Temelde bağımlılığı maddeye bağlı olan bağımlılıklar ve maddeye bağlı olmayan (davranış temelli) bağımlılıklar olarak iki başlıkta ele alabiliriz. Madde bağımlılığı alt kategorileri sigara, opiyatlar, kafein, uçucular, alkol, amfetamin ve kokain, kenevir, halüsinojenler, sedatif ve hipnotik ilaçların neden olduğu bağımlılıklardır (Morrison, 2019:470). Maddeye bağlı olmayan (davranış bağımlılıkları) bağımlılıklar ise kumar, genel teknolojik bağımlılığı, alışveriş, cinsel bağımlılıklar ve yeme bağımlılıkları şeklindedir (Zubaroğlu Yanardağ, Bilge ve Yanardağ, 2020:552-556). Literatür incelendiğinde, bağımlılığın nedenleri, risk grupları hem bağımlı hem ailesi hem de toplum açısından sonuçları gibi çok geniş yelpazede ele alınması gereken bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu kısımda bağımlılığın alt kategorilerinden biri olan teknoloji bağımlılığı kavramsal ve kuramsal olarak ele alınmaktadır.

1.2. Bağımlılık Türlerinden Biri: Teknoloji Bağımlılığı

1.2.1. Teknoloji Bağımlılığına Kavramsal Bir Bakış

TDK (Türk Dil Kurumu, 2024)'ye göre teknoloji; “İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü” şeklinde tanımlanmaktadır. Bağımlılık ise bireyin belirli bir davranış veya madde üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve bu durumun olumsuz sonuçlarına rağmen davranışını sürdürmesidir (Yadav, Deshwal ve Kumar, 2021:514). Bağımlılık hakkında birçok tanım bulunsa da davranışsal bağımlılık; “Kişilerin olumsuz sonuçlarına rağmen tekrarladığı davranış kalıbı ya da hastalık” olarak tanımlanırken bir davranıştaki

“kontrol kaybı”, “anında tatmin” ve vazgeçme durumlarında “yüksek nüksetme oranı” bağımlılığa dikkat çekmektedir (M. Griffiths, 1995:15-16). Aslında bir davranışın bağımlılık sayılabilmesi için belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme bileşenlerini içermesi gerekmektedir (M. Griffiths, 2017:1).

Davranış temelli bağımlılıkların alt türlerinden biri olan teknoloji bağımlılığı internet bağımlılığı olarak düşünülse de aslında internet ve internet erişim sağlanan teknolojik cihazları da (akıllı telefon, tablet vb.) kapsayan bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Arslan, 2019a:66).

Teknoloji bağımlılığının nedenleri 3 ana başlıkta toplanabilir: Genetik nedenler, sosyal ve çevresel nedenler, psikolojik nedenler. Genetik nedenlerden yaş, cinsiyet, ailede bağımlı olan ya da bağımlılığa yatkın kişilerin olması, dikkat eksikliği, anksiyete ya da sosyal fobisinin olması bireyin bağımlılık riskini arttırmaktadır. Aile, arkadaş grubundan ihtiyacı olan ilgi ve desteği alamama, ailenin bireyi yetiştirme tutumu, teknolojiyi kötüye kullanan arkadaş grubu, sosyal faaliyetlere yeterince katılmama, sosyal ilişkilerinin kötü olması, akademik başarının düşük olması gibi nedenler sosyal ve çevresel nedenler kategorisindedir. İçeride dönük yaşam tarzı, güvensizlik, iletişim problemleri, dürtü kontrol sorunları da psikolojik nedenler arasında gösterilebilir (Uzun, 2023:63-65).

Yapılan bir araştırmada teknoloji bağımlılığı ile ilişkili değişkenler belirlenmiştir. Buna göre aile, çevre, teknolojik cihaz ve uygulamaları, ev ortamı, okul türü, kullanım amacı, kişisel özellikler gibi temalar ile teknoloji bağımlılığı ilişkilidir. Teknoloji bağımlılığına neden olan ve bu bağımlılığın etkilediği alanlardan en önemlisini aile ilişkileri olduğu bulunmuştur (E. Çelik ve Çelik, 2023:1940).

Teknoloji bağımlılığı kavramı nedenleri ve sonuçları ile irdelenirken hayatımıza yeni kavramlar girmiştir. Bunlardan biri “phubbing” olarak kavramsallaştırılmıştır. Phubbing, akıllı telefon bağımlılığı ile hayatımıza girmiş olan bir terimdir. İnsanlarla etkileşim kurmamak için dikkatini cep telefonuna verme davranışı, onları görmezden gelme olarak tanımlanmaktadır (Yam ve İlhan, 2020:2). Teknoloji ve internet, bilinen olumsuz etkilerinin yanı sıra yeni bir kavram olan “netlessfobi” sorununa neden olmuştur. Netlessfobi, bulunduğu ortamlarda internete bağlanma arzusu, internete erişim olmadığında hayatının duracağını düşünme şeklinde tanımlanır (U. C. Öztürk,

2015:633) İnternet ile ilişkili sosyal medya kullanımında ise “gelişmeleri yakalayamama”, “gelişmeleri kaçırma korkusu” olarak bilinen “fomo” ortaya çıkmıştır. Teknoloji bağımlılığının neden olduğu kaygılı olma, gerginlik ve endişe duyguları ile netlessfobi, fomo, nomofobi birlikte ortaya çıkmaktadır (Küçükvardar ve Tingöy, 2018:119).

Teknoloji bağımlılığı modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu bağımlılığın beraberinde getirdiği sosyal ve psikolojik sorunlar, phubbing, netlessfobi, fomo ve nomofobi gibi hayatımıza yeni giren kavramlar teknoloji ve internetin aşırı kullanılmasının ciddi sonuçları olduğunu göstermektedir.

1.2.2. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

1.2.2.1. Young 'un İnternet Bağımlılığı Modeli

Young, internet bağımlılığı modelini internet bağımlılığının etkilerini anlamak için geliştirmiştir. İnternetin kontrolsüz ve aşırı kullanımının bireylerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini anlamaya çalışan bu model, diğer bağımlılık türleri gibi tanı kriterleri içermektedir (Young, 1998:237-244).

Young, internet bağımlılığı kriterlerini sekiz başlıkta ele almaktadır. Buna göre en az beş kriterin görüldüğü kişiler internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedir. Young (1988:237-244)'ın bağımlılık kriterleri şu şekildedir:

- İnternetle meşguliyet
- İnterneti giderek artan şekilde kullanma
- İnternet kullanımını durdurmak, kontrol etmek ya da azaltmak için tekrarlayan başarısız girişimlerde bulunmak
- İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissetmek
- Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalmak
- İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetmeyi tehlikeye atmak veya riske atmak
- İnternete bağlılığınızın boyutunu gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemek
- İnterneti problemlerden kaçmak ya da bir disforiyi hafifletmek için kullanmaktır.

Young (1998:237-244)'ın internet bağımlılığı modeline göre bireyin internette geçirdiği sürenin farkında olmayacak kadar zaman algısının bozulması, görev ve sorumluluklarının ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerinin bozulması, fiziksel sağlık sorunlarının yaşanması internet bağımlılığı belirtileridir.

1.2.2.2. Davis'in Bilişsel Davranışsal Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Davis'in bilişsel davranışsal patolojik internet kullanımı modeli “uyumsuz bilişlerin var olması” üzerine kurulmuştur. Bu uyumsuz bilişler iki ana kategoriye ayrılır: Kişinin benliği hakkındaki düşünceleri ve dünya hakkındaki düşünceleri. Benliği hakkındaki bilişsel düşünceleri kendinden şüphe duyma, düşük özgüven ve kendini olumsuz değerlendirmedir. Kişi kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir ve interneti olumlu eleştiriler alabilmek için kullanır. Bu bilişler sadece çevrimiçi olduğunda iyi ya da başarılı olduğu yönündedir. Dünya hakkındaki uyumsuz bilişlerde ise bazı düşünceler küresel eğilimlere genellenir. “İnternet tek arkadaşım”, “çevrimdışıyken beni kimse sevmez” gibi bilişsel tartışmalar örnek verilmektedir (Davis, 2001:189).

Davis'in internet bağımlılığını açıkladığı bu modeli diğer modellerden farklı olarak davranışa değil kişinin bilişlerine ya da düşüncelerine odaklanıyor olmasıdır. Spesifik patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı şeklinde ikiye ayrılır. Spesifik (özüml) patolojik internet kullanımında, internetin sadece belli bir alanda kullanıldığına atıfta bulunulur. Pornografi, alışveriş yapma, kumar oynama gibi bağımlı olunan belli bir alanı kullanmak amaçlanır. Genel patolojik internet kullanımı ise belli bir amaçla değil birçok amaçla, genel kullanımı ifade eder. İnternette “chat” ya da “e posta” kullanımıyla ortaya çıkabilir (Davis, 2001:189-190).

1.2.2.3. Caplan'ın Bilişsel Davranışsal Modeli

Caplan (2002:722)'ın bilişsel davranışsal modeli Davis (2001)'in geliştirdiği genel patolojik internet kuramı modelini temel almaktadır. Caplan, genel patolojik internet kullanımı ile kişinin yalnızlık, depresyon ve utangaçlık gibi psikolojik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnternetin aşırı ya da ölçsüz kullanımını problemli ya da sorunlu internet kullanımı şeklinde tanımlamaktadır.

Caplan (2002)'ın internet bağımlılığını açıkladığı bu model, internet bağımlılığının temelinde bilişsel çarpıtmalar olduğunu ve bu çarpıtmaların davranışsal

sonuçlara neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu modele göre biliş-davranış ilişkisi şöyle örneklenebilir (Caplan, 2002:726):

- Sosyal iletişimi yetersiz olan bireyler internet ortamlarında rahatça etkileşim kurabildikleri için daha fazla süre geçirirler.
- Sosyal kaygısı olan bireyler gerçek yaşamda yaşadıkları kaygıyı internet ortamında yaşamadan etkileşim kurabildikleri için interneti daha fazla tercih ederler.
- İnternette ya da sosyal ağlardan alınan sosyal desteğin yüz yüze sosyal destekten daha fazla olduğunun algılanması bireylerin internete yönelmelerine neden olur.

Davranışsal faktörler ise çevrimiçi etkileşim, interneti kaçış olarak kullanma ve internetin kontrolsüzce aşırı kullanımınıdır (Caplan, 2002:727).

Caplan (2002)'ın 386 lisans öğrencisiyle yaptığı araştırma sonuçları daha önce yapılan çalışmalardan elde edilen iyilik hali ile internetin sosyal işlevleri arasındaki ilişkinin varlığını göstermektedir. Psikososyal açıdan kötü durumda olan ve yetersiz iletişim becerilerine sahip kişilerin “online olma” konusunda sorun yaşadıklarını ortaya çıkarmaktadır. Bu araştırmanın verileri daha önce Davis (2001)'in spesifik (özellik) ve genel patolojik internet kullanımını desteklemektedir (Caplan, 2002:725).

1.2.3. Teknoloji Bağımlılığı Türleri

1.2.3.1. İnternet Bağımlılığı

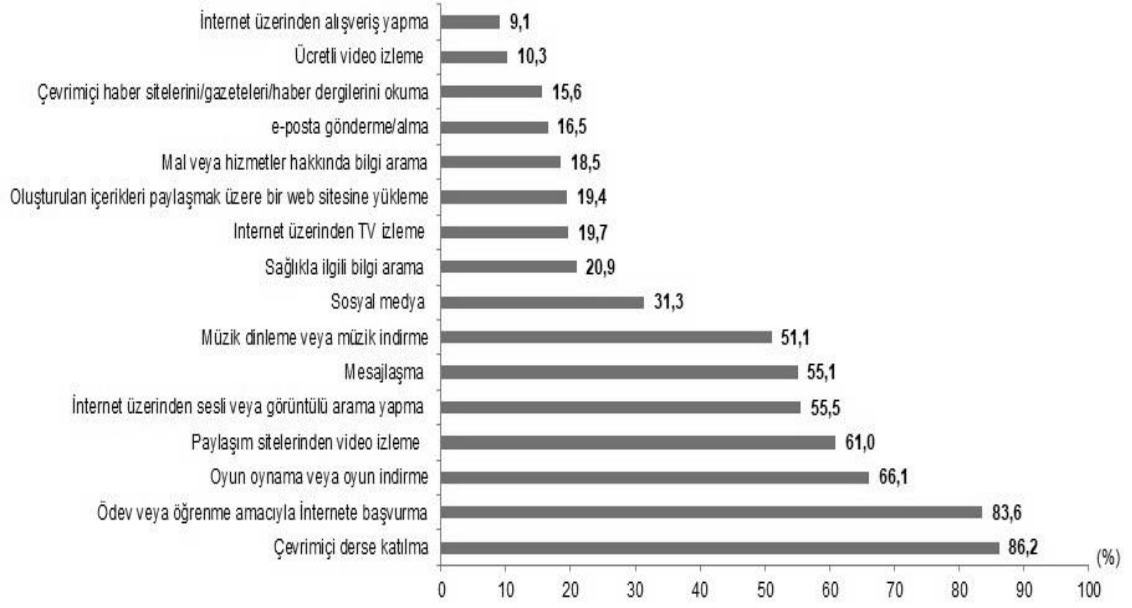
Bilişim teknolojileri sadece ülkemizde değil dünyanın birçok yerinde hızlı bir şekilde gelişmektedir. Aynı şekilde internet kullanımı da artmaktadır. Kullanım amacı dışına çıkıldığında ve süre konusunda esnek davranıldığında problemli internet kullanım davranışı ortaya çıkabilmektedir. Bu da internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Kavramsal olarak ilk defa Goldberg tarafından kullanılan internet bağımlılığı (Yam ve İlhan, 2020:3); interneti kullanımı konusunda aşırı istekli olma, internetin kullanılmadığı zamanların anlamsız olması, internetsiz geçen zamanlarda yoksunluk belirtilerinin görülmesi gibi durumlarla karakterizedir (Arısoy, 2009:56). İnternet bağımlılığı kavramının varlığı, tanımı ve tanı kriterleri konusunda net bir sonuca ulaşılmamıştır. İlk defa Young tarafından psikiyatrik rahatsızlık olarak tanımlanmak

istenmiş ve patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterleri internet bağımlılığı tanı kriterlerine uyarlanmıştır. Young (1998)'in geliştirdiği kriterlere göre 8 kriterden 5'inin karşılanması kişinin internet bağımlısı olduğunu göstermektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016:236).

Teknoloji dünyasındaki ilerlemelerle internete erişimin kolaylaşması, kullanıcı kitlesinin artmasını sağlamıştır. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre 2023 yılında %95,5 oranında hane evden internet erişimi sağlamıştır. İnternet kullanan 16-74 yaş aralığındaki bireylerin oranı ise 2023 yılında %87,1 olmuştur (TÜİK, 2023).

DataReportal tarafından düzenlenen We Are Social 2023 raporuna göre, dünyada internet kullanıcı sayısı 2022 yılına kıyasla artarak 5,16 milyar olmuştur. 8,01 milyar dünya nüfusunun %64,4 'ü internet kullanıcı kitlesidir. 2024 yılı raporunda ise 5,35 milyar internet kullanıcısı olduğu açıklanmıştır. Dünyada ve ülkemizde internet kullanıcıları oranları artmaktadır. Kullanım amacının ya da süresinin denetlenememesi, tüm yaş grubundan bireyin potansiyel kullanıcı olması herkes için risk oluştursa da özellikle ergenler ve çocuklar için risk daha da artmaktadır.

İlk defa 2013 yılında yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılında tekrar yapılmıştır. Araştırmaya göre çocuklarda internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 bulunmuştur. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde hem erkek çocuklarında hem de kız çocuklarında internet kullanım oranı yükselmiştir (TÜİK, 2021).



Şekil 1: Düzenli İnternet Kullanan Çocukların İnternet Kullanım Amaçları (TÜİK, 2021)

Düzenli olarak çevrimiçi olan çocukların kullanım amaçları 2021 yılı pandemi etkisi göz önüne alınarak incelendiğinde, internet en fazla çevrimiçi derse katılma amacıyla kullanılmıştır. İkinci sırada ödev veya öğrenme amacıyla internete başvurma yer almıştır. Ders amacının dışında en fazla %66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme olmuştur. 6-15 yaş grubu çocuklarda internet kullanım amacı en az %9,1 ile internet üzerinden alışveriş yapma olmuştur (TÜİK, 2021).

Yapılan araştırma verilerine göre hem çocuk ve ergenlerde hem de yetişkin bireylerde internet kullanım oranı artış göstermektedir. Kolay ulaşım, çeşitli teknolojik cihazların interneti desteklemesi, bilgi ve hizmet sağlaması, iletişim, haberleşme gibi birçok faktör internet kullanımını cazip hale getirmektedir. Hayatımıza birçok katkı sağlamasına rağmen olumsuz durumlara da sebep olabilmektedir. Özellikle çocukların biyopsikososyal gelişimlerini ve okul başarılarını olumsuz etkilediği sonucu elde edilmiştir (Mertoğlu, 2020:933).

1.2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Teknoloji; iletişim kurmak, konuşmak, mesajlaşmak amacıyla kullandığımız cep telefonlarını da değişime uğratmıştır. Günümüzde cep telefonları insan hayatını kolaylaştıran birçok fonksiyona sahip akıllı cihazlardır. Özellikle internet erişimi

sağlanan akıllı telefonlarda kullanılabilen ücretli ya da ücretsiz uygulamaların (mesajlaşma, sosyal medya müzik, çevrimiçi oyun vb.) varlığı bu teknolojik cihazları hayatımızın önemli bir parçası haline getirmektedir (Liu, Lin, Pan ve Lin, 2016:1).

Bu bağımlılık, bireyin akıllı telefon ve bunun sağladığı işlevlerle aşırı etkileşime girmesi sonucu oluşmaktadır. Akıllı telefonların aşırı kullanımı bireyin üzerinde negatif etkiler oluşturmaktadır. Dünyada giderek önemli hale gelen akıllı telefon bağımlılığının nedenleri üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Bunlardan biri de Zhang ve diğerlerinin geliştirdiği araştırma modelidir. Akıllı telefon bağımlılığı araştırma modelinde 7 hipotez sınanmıştır. Bunlar: bilgi arama, algılanan zevk, sosyal ilişki, ruh hali düzenleme, eğlence ve uyumdur. Araştırma sonuçlarına göre algılanan zevk önemli ölçüde akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir. Bilgi arama ve sosyal ilişkinin önemli bir etkisi bulunmamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki en güçlü etki eğlence (pastime) amaçlı kullanımdır (Zhang, Chen ve Lee, 2014:11).

Teknoloji alanındaki ilerlemeler, internetin hemen her ortamda erişimin olması gibi durumlar günlük yaşamımızı etkilemektedir. Mevcut alışkanlıklarımızın yerini sanal alışkanlıklar alırken bunlar bağımlılık riskini de arttırmaktadır. Günümüzde akıllı telefon kullanımı bağımlılığı ile ilişkili yeni terimler oluşmaktadır. Bunlardan bir “nomofobi” dir. “Nomofobi”, bireylerin akıllı telefonlarını devamlı yanlarında tutma, kontrol etme isteğidir. Nomofobik bireyler telefonsuz kalmaktan ve iletişim kuramamaktan korkarlar. Akıllı telefondan uzak kalınca stres yaşarlar. Akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalarda (E. Arslan, 2022:159; Polat, 2017:168), dopamin salgılayan mutluluk hormonuyla akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bildirimler, mesajlar mutluluk hissini arttırıyorsa bağımlılık da artmaktadır. Nomofobi ise akıllı telefon bağımlılığının ilk evresi olarak bilinen başlangıç aşamasında yaşanmaktadır (Polat, 2017:168).

Nomofobik insanlar akıllı telefonlarından uzak kalınca kendilerini güvende hissetmezler, tehlike algısıyla kaygı yaşarlar. Bu da kişinin yaşam kalitesini düşürür. Nomofobi ilk başlarda akıllı telefonu elden düşürmeme şeklinde kendini gösterir. Nomofobik insanlarda bazı belirtiler bulunur. Bunlar (Erdem, 2023):

- Birey, arama ya da bildirim gelmese bile akıllı telefonunu sürekli kontrol ederler.

- Uyuma sürecinde uykuya dalana kadar telefonla ilgilenirler.
- Geceleri akıllı telefonu aynı odada ve ulaşılabilir mesafede tutarlar.
- Sabah ilk iş akıllı telefonu kontrol ederler.
- Telefon olmadan evden ayrılamazlar.
- Nomofobi hastaları genellikle birden fazla akıllı cihaz kullanırlar.
- Kullandıkları cihazların şarj aletlerini yanlarında taşırlar.
- Akıllı telefona zarar gelmesi düşüncesi onları korkutur ve yedekleme onlar için önemlidir.
- Akıllı telefonlara yüksek miktarda para harcayabilirler.

1.2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya internet ve teknolojinin hayatımıza kattığı önemli yeniliklerden biridir. Yakın geçmişte “metaverse” adı altında birtakım değişimler yaşanmıştır. Sosyal medya, bireylerin fikirlerini kolayca paylaşabildiği, kimlik doğrulaması gerektirmeyen, diğer bireylerle etkileşime girebildiği sanal uygulamalardır (Kaplan ve Haenlein, 2010:66). Aynı zamanda benzer ilgi alanları olan bireylerle tanışma, iletişim kurma imkânı vermesi, resmi ya da sahte hesapların açılabilmesi, herhangi bir sınıra bağlı olmaksızın bilgi ve haberlere ulaşım sağlanması gibi nedenlerle sosyal medya kullanıcı sayısı artmaya devam etmektedir.

Sosyal medya günlük yaşamımızda, alışkanlıklarımızda, kültürümüzde, bireysel ve toplumsal alanlarda yaşanan olaylara bakış açımızda değişimlere neden olmaktadır. Arkadaşlık kurma, fikirlerini paylaşabilme, kişisel olarak sosyal medya içerikleri üretme veya ticari ilişkiler yürütüp kazanç sağlama gibi olanaklar sunmaktadır. Bu olumlu yönlerin yanı sıra olumsuz durumlara da neden olmaktadır. Sosyal medya hesaplarının çalınması ve hesap içeriklerinin deşifre edilmesi, siber zorbalık, dolandırıcılık, bilgi kirliliği ve bunun hızla yayılması, günlük yaşam ilişkilerinin zayıflaması gibi tehditler ise olumsuz sonuçları arasındadır. İletişim, eğlence, haberleşme şekilleri gerçek yaşamdan sanal ortamlara kaymaktadır. Bireylerin sanal ortamları tercih etmeleri toplumsal yaşamdan soyutlanmaları dolayısıyla yalnızlığa ve sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019:175).

Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı ile ortak kriterlere sahiptir. Sosyal medya bağımlılığının varlığı konusunda tartışmalar bulunmaktadır. Uzun süreli

kullanımın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için internet bağımlılığı kriterlerini (belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk semptomları, çatışma, döngü) taşıması gerekmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019:176). Griffiths, sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığının bir üst versiyonu olarak tanımlamaktadır (Erdemir ve Ayas, 2023:709; M. D. Griffiths, 2013:1).

DataReportal'ın We Are Social raporuna göre dünyada 8,01 milyar insandan 4,76 milyar insan aktif sosyal medya kullanıcısıdır. Bu sayı nüfusun %59,4'üne denk gelmektedir. Bu rapora göre Türkiye'nin toplam nüfusa göre aktif sosyal medya kullanıcı oranı %73,1, dünya genelinde ise %59,4'tür. Günlük sosyal medyada geçirilen süre ülkemizde 2,54 iken dünya geneli için bu süre 2,31'dir. 2024 yılının raporuna göre dünya nüfusunun %62,3'ü yani 5,04 milyar insan sosyal medya kullanmaktadır (We Are Social, 2024).

TÜİK 2023 Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre en fazla kullanılan sosyal medya ve mesaj uygulamaları sırasıyla %84,9 ile WhatsApp, %69,0 ile YouTube, %61,9 ile Instagram'dır (TÜİK, 2023). İlk defa 2013 yılında yapılan 6-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre çocukların %45,6'sı hemen her gün internete bağlanmıştır. 2021 yılına ait 6-15 yaş Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasında düzenli internet kullanan çocukların %31,3'ünün internete sosyal medya kullanmak için bağlandıkları tespit edilmiştir. Düzenli internet kullanıp hemen her gün veya haftada en az 1 defa sosyal medya kullanan çocukların oranı ise %94,2 bulunmuş ve bu çocukların sosyal medyayı hafta içi günde ortalama 2 saat 54 dakika, hafta sonu ise 2 saat 44 dakika kullandıkları belirlenmiştir (TÜİK, 2021). İstatistiki veriler ışığında çocuklarda internet kullanım oranının arttığını söylemek mümkündür. Gelişim dönemleri itibarıyla çocuklar ve gençler, internetin ve internet destekli kullanılan sosyal medya uygulamalarının yıkıcı etkisi karşısında daha savunmasızdırlar.

1.2.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, bireyin kendisine zarar erdiğini bildiği halde uzun sürelerde oyun oynamaya devam etmesi, dijital oyunlara veya video oyunlarına karşı artan oynama isteği şeklinde tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılığı ya da oyun oynama bozukluğu bireyin aile, arkadaş, okul ya da iş hayatında görev ve sorumluluklarını

yerine getirmesini engelleyen ve onun sosyal işlevselliğini olumsuz etkileyen uzun süreli bir bozukluktur (Atabay, Şimşek, Güllüoğlu ve Erdoğan, 2023:33; M. D. Griffiths, Kuss ve Pontes, 2016:6; Yeşilay, 2020).

Oyun bağımlılığının belirtileri şu şekildedir:

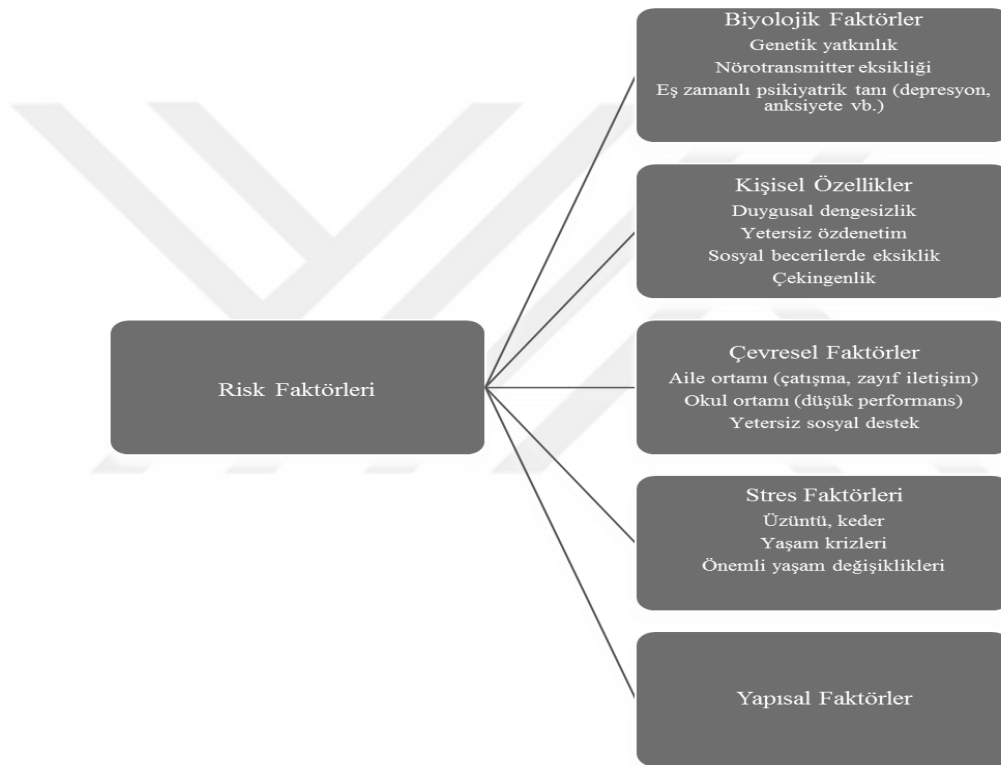
- Önceden sevilerek yapılan şeylere karşı ilgi kaybı
- Oyun oynamadığı zamanlarda sürekli oyunu düşünme
- Oyun oynama süresini azaltmak ya da oyunu bırakmak istediğinde başarısız olma ve oynamaya devam etme
- Fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda sorun yaşanmasına rağmen oynamaya devam etme
- Oyun nedeniyle eğitim veya meslek hayatındaki fırsatları kaçırma
- Okul veya işten ayrılma, evliliği sonlandırma şeklinde belirtileri bulunmaktadır (Yeşilay, 2020).

DSM-5'te tanı kriterleri yer almamasına rağmen ileri düzey araştırma yapılması önerilen İnternet Oyun Oynama Bozukluğu için önerilen tanı ölçütleri ise şunlardır (Sağlık Bakanlığı, 2018:14):

- İnternet oyunları ile zihinsel uğraş sergileme
- İnternette oyun oynamaktan uzaklaştırıldığında yoksunluk belirtileri gösterme
- İnternet oyunları ile oynamak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma (tolerans)
- İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik yaşama
- Oyun oynamanın miktarı konusunda aile üyelerini, terapistleri kandırma
- Oyunlar dışında geçmişteki hobilere ve eğlencelere karşı ilgiyi kaybetme
- Psikososyal problemlere karşın oyun oynamaya devam etme
- Olumsuz bir duygudurumunu hafifletmek ya da durumdan kaçmak için oyun oynama
- İnternet oyunları nedeni ile bir ilişkiyi, işi, eğitimi veya kariyer imkanını tehlikeye atma şeklindedir.

Bu 9 kriterden 5 veya daha fazlasının karşılanması ve 12 aylık sürede klinik olarak bozukluk ya da soruna neden olan tekrarlayıcı sürekli kullanım oyun oynama bozukluğudur (Sağlık Bakanlığı, 2018; Strasburger ve Hogan, 2013:959).

Online oynanan oyunların bazı özellikleri bireylerin nasıl/neden oyun bağımlısı olduklarını açıklamakta yardımcı olmaktadır. Online oyunların; bireyin sosyalleşmesine imkân tanınması, birden fazla kişi ile oynanabilmesi, sanal ortamlara dahil olabilmek, kendi sanal dünyasını oluşturabilme, kişilik/oyun karakter özelliklerini belirleyebilme, ortamda 7/24 zaman geçirebilme imkânı bireylerin bağımlı olma riskini arttırmaktadır. Bu özelliklerin yanı sıra bireylerin online oyun bağımlılığı riskini arttıran faktörleri bulunmaktadır (Torres-Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, 2018:1000-1002).



Şekil 2 : Online Oyun Bağımlılık Riskini Arttıran Faktörler (Torres-Rodríguez ve diğerleri, 2018)

Oyunlar bireyleri birçok yönden etkilemektedir. Alan yazın incelendiğinde şiddet içeren oyunların depresyon, şiddet, şiddete karşı duyarsızlaşma, sosyal izolasyon, anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur (C. A. Anderson ve Carnagey, 2009:731-732; Bushman ve Anderson, 2009:2; Dinç, 2015b:50; Mentzoni ve diğerleri, 2011:595; E. Şimşek ve Yılmaz, 2020:1853; Üzgü ve diğerleri, 2023:81; Wack ve Tantleff-Dunn, 2009:242; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016:133). Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık,

mutluluk, duygusal yeme, aile içi iletişim, okul başarısı da araştırılan diğer ilişkili kavramlardır (Tonga, 2024:31-32; Tuncay, Eren Bozdoğan ve Bozdoğan, 2023:192; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016:133). Bahsedilen etkilerin yanı sıra dijital oyunların olumlu etkileri de bulunmaktadır. Dijital oyunların çocukların yaratıcılık ve gözlem yeteneklerini arttırdığı (Saglam, Kayaduman ve Delialioglu, 2016:613); çocuklar üzerinde boş zamanları değerlendirme, stresi azaltma, sorunlarla baş etme, eğlenme ve rahatlama gibi olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016:134).

1.2.3.5. Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı

Türkiye eğitim sisteminde ortaokul çağındaki çocuklar 10-14 yaş aralığındadır. Bu yaş aralığı kızlarda ve oğlanlarda bazı değişkenlere göre farklılık gösterse de ergenlik çağına denk gelmektedir. Ergenlik dönemi fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan değişimlerle ve çoğu zaman çatışmalarla karakterize edilir. Bu yüzden ergenin diğer yaş grubundaki insanlara göre ihtiyaçları kısa dönemlerde bile değişiklik gösterebilir (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2018:1-2).

Günümüz teknoloji çağıının içine doğan Y kuşağı, Z kuşağı ya da internet kuşağı gibi isimlerle anılan 2000’li yıllarda doğan kişilerin teknoloji ile uğraşları daha fazladır. Yaşam koşulları da göz önüne alındığında geçmiş dönemlerde yapılan oyun oynama, alışveriş yapma ya da haberleşme gibi aktivitelerin birçoğu teknoloji ile sanal ortamlara taşınmıştır. Ergenler ve teknoloji/internet konusunda yapılan araştırmalar, kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için interneti daha fazla kullandığını göstermektedir (Dursun ve Eraslan Çapan, 2018:133; Kaba ve Doğan, 2022:418). Literatürde bu ihtiyaçlar farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Maslow’a göre güvenlik, fizyolojik, ait olma ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme; Deci ve Ryan’a göre yeterlik, ilişki ve özerklik; Cüceloğlu’na göre başarı, sosyal kabul, bağımlılık, bağımsızlık, uyma, güçlü olma, açgözlülük, yardım etme, belirginlik, düzenlilik, oyun ve saygı gösterme şeklindedir (Cüceloğlu, 2012; Deci ve Ryan, 2000:262-263; Maslow, 1970:383). Bahsedilen psikolojik ihtiyaçlar ergenlikle birlikte daha fazla önem kazanmaktadır. Temel ihtiyaçların ailede karşılanmaya başladığı ve ergenlikle birlikte akran grubu/arkadaş çevresi ile devam ettiği bu süreçte kişinin ihtiyaçları karşılanmadığında bağımlılık gibi birçok risk oluşabilmektedir. Günümüz çocuklarında giderek artan bir

sorun haline gelen bağımlılık türlerinden biri de teknoloji bağımlılığıdır. Çocuklar tablet, akıllı telefon, bilgisayar gibi teknolojik cihazları aşırı kullanarak bağımlı olabilmektedir. Teknolojik cihazların her ortamda bulunması ya da taşınabilmesi, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya gibi ilgili çekici içeriklerin olması, akran gruplarında teknolojik cihazların kullanıldığının görülmesi ve bakıcı yerine kullanılması (Karabulut ve Gökler, 2023:57), aile ihmalleri vb. teknoloji bağımlılığı nedenlerinden bazılarıdır. Teknoloji bağımlılığı, çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Fiziksel, duygusal, sosyal açıdan incelendiğinde baş ve boyun ağrıları, uyku bozuklukları, beslenme sorunu, depresyon, sosyal izolasyon, dikkat eksikliği, okul performansında düşüş, aile ve arkadaş çevresiyle iletişim sorunları, sosyal becerilerin gelişmemesi gibi olumsuz sonuçları bulunmaktadır (Jackson, von Eye, Witt, Zhao ve Fitzgerald, 2011:229; Kraut ve diğerleri, 1998:1028; Rosen ve diğerleri, 2014:366).

Literatür incelendiğinde çocuklarda teknoloji bağımlılığı ile ilgili birtakım çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Jackson ve arkadaşları (2011), internet ve dijital oyunların çocukların okul başarısı, psikososyal gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda aşırı teknoloji kullanımının okul başarısında düşüş, dikkat eksikliği ve sosyal izolasyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Jackson ve diğerleri, 2011:237).

Kraut ve diğerleri (1998) tarafından yapılan bir çalışma internetin etkilerini incelemektedir. Bu çalışmada araştırmacılar, aşırı internet kullanımının bireyin sosyal yaşamı ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceği konusunda uyarılarda bulunmaktadır. Bu durumun ayrıca yalnızlık ve depresyon riskini arttırdığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Kraut ve diğerleri, 1998:1027-1028) Rosen ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada ise teknoloji bağımlılığının dikkat eksikliği ve okul performansında düşüşe neden olabileceği bulgulanmıştır (Rosen ve diğerleri, 2014:373-374).

ABD’de çocuklarda ekran süresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 2016 yılında bir araştırma yapılmıştır. 2-17 yaş arası çocukların cep telefonları, bilgisayar, dijital cihazlar, dijital oyunlar ve televizyon dahil olmak üzere ekran süreleri ve psikolojik iyi olma düzeyleri araştırılmıştır. Günlük 1 saatten fazla ekran süresine maruz kalan çocuklarda merak duygusunda azalma, dikkat dağınıklığı,

düşük öz kontrol, arkadaş edinmede zorluk ya da verilen görevleri tamamlayamama gibi düşük iyi olma hali ile ilişki bulunmuştur. Ekran süresi 7 saatten fazla olan çocuk ve gençlerin depresyon, anksiyete, psikolojik ya da davranışsal sorunlar yaşama olasılıklarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Orta düzeyde (4 saat) ekran süresi olan çocuklarda ise düşük psikolojik iyi olma düzeyi tespit edilmiştir (Twenge ve Campbell, 2018:281).

Richards ve diğerleri (2010) tarafından 16 yıl arayla 2 ergen grubunun ekran süresi ile ebeveyn ve akranlara bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada her iki grupta da televizyon süresinin fazla, okuma ve ödev yapma süresinin daha az olması ebeveynlere düşük bağıllık düzeyiyle ilişkilendirilmiştir. Ekran başında geçirilen zaman ile her iki grubun da ebeveynlerine ve akranlarına zayıf bağlanma gösterdiği bulgulanmıştır (Richards, McGee, Williams, Welch ve Hancox, 2010:262).

Topçu ve Dinçer tarafından yürütülen bir çalışmada, çocuklarda dijital medya kullanımının etkileri incelenmiştir. Çocuklarda aşırı ve kalitesiz dijital medya kullanımının obezite, psikolojik sorunlar, siber zorbalık, uyku bozuklukları, kalp damar hastalıkları gibi sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Güvenli dijital medya kullanımı için kaliteli içeriklerin tercih edilmesi, ailelerin çocuklarına örnek olmaları ve çocuklarla iletişim güçlü tutmaları önerilmektedir (Topçu ve Dinçer, 2022:3-4).

Reid Chassiakos ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmaya göre yeni medya ve geleneksel medya kullanımının çocuklar ve gençler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Dijital medya kullanımının erken öğrenme, yeni fikirler bulma, yeni bilgi edinme, sosyal iletişim ve destek için artan fırsatlara erişim, sağlık bilgilerine erişim imkânı gibi birçok faydası bulunmaktadır. Uyku bozuklukları, dikkat ve öğrenme üzerinde olumsuz etkiler, beslenme sorunları, depresyon vakalarında artış, yanlış, uygunsuz ve güvensiz içerikler ve kişilerle temas, gizlilik konusunda yaşanan ihlaller de dijital medyanın taşıdığı risklerdir. Araştırmada çocuklar ve gençlerin sağlık ve refahlarının korunması için fiziksel aktiviteye teşvik, aile içi iletişimi güçlendirme, içeriklere erişim sınırı, dijital medya kullanımında çocukları korumak amacıyla kuralların koyulması, yaşlarına uygun dijital okuryazarlık gibi öneriler sunulmaktadır (Chassiakos ve diğerleri, 2016:4-7).

Yapılan araştırmalardan elde edilen genel sonuç çocuklarda teknoloji bağımlılığının fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde negatif etkileri olduğudur. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukları denetlemeleri, sosyal aktivitelere teşvik etmeleri, teknolojiyi kullanma konusunda rol model olmaları çocukların psikososyal açıdan sağlıklı gelişimleri ve uzun vadede teknoloji bağımlılığının yıkıcı etkilerinden korunmaları için oldukça önemlidir.

1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet

Sosyal hizmet; yoksul, engelli, yaşlı gibi dezavantajlı grupların yaşam kalitesini arttırmak, onlara fırsat eşitliği sağlamak ve insan onuruna saygı çerçevesinde bireylere hizmet sunmak amacını taşımaktadır. Dezavantajlı gruplardan biri olan bağımlı bireyler de sosyal hizmetin odağındadır. Bağımlılık, bireylerin fiziksel, ruhsal ya da sosyal olarak dezavantajlı olmalarına neden olmaktadır. Her ne kadar bağımlılık madde bağımlılığıyla aynı anlamda kullanılsa da maddeye bağılı olan ve maddeye bağılı olmayan (davranışsal bağımlılık) bağımlılık olarak iki temel kategori vardır (Morrison, 2019:394). Davranışsal bağımlılığın alt kategorilerinden biri de teknoloji bağımlılığıdır.

Sosyal hizmet uzmanları, bağımlı bireylerle çalışırken bireysel görüşmeler haricinde ailesi ve sosyal çevresi ile ilgili bilgileri toplayarak bireyin sosyal risk faktörlerini belirler. Bireyi bağımlılığa sürükleyen nedenlerin ve sosyal risk oluşturan durumların tespiti doğru ve yerinde sosyal hizmet müdahale planının oluşturabilmesi için önemlidir.

Bireylerin ve toplumun refahını arttırmayı hedefleyen sosyal hizmet mesleği, bağımlılıkla mücadelede kritik bir role sahiptir. Bireyin bağımlılık türüne göre sosyal hizmet müdahaleleri değişir. Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılarına yönelik danışmanlık ve rehabilitasyon hizmetleri verilir. Bireyin tedavi olması sağlanır ve topluma yeniden kazandırılması için destek olunur. Bireyler ve ailelerine yönelik danışmanlık hizmeti verilebilir, bağımlı birey grup çalışmaları ya da destek gruplarına yönlendirebilir. Bağımlılıkla mücadelede kullanılan sosyal hizmet müdahalelerinin amacı bireyin baş etme becerilerini arttırmak, bağımlılıktan kurtulmalarına ve fiziksel, ruhsal, psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşam düzeni oluşturmalarına ve topluma entegre olmalarına destek olmaktır. Sosyal hizmet açısından bağımlılıkla mücadelede bireyin çevresi de önemlidir. Ailesi ya da yakın sosyal çevresinin bağımlı bireye karşı tutumları

bu süreçte etkilidir. Psikososyal destek ve danışmanlık hizmetlerinin verilmesi ailelerin güçlenmesi açısından önemlidir (Copello, Velleman ve Templeton, 2005:371; Dennis, Scott ve Funk, 2003:348-349; DiClemente, Schlundt ve Gemmell, 2004:111; Gainsbury, 2015:190; Humphreys, Mankowski, Moos ve Finney, 1999:59).

Bağımlılık alanında çalışan sosyal hizmet uzmanları, sosyal hizmetin bilgi, beceri ve değer temelini kullanarak bireye özgü müdahaleler gerçekleştirir. Her bireyin yaşam koşulları, sosyal ve ekonomik durumu, geçmişte yaşadığı olaylar farklılık gösterir. Bu yüzden sosyal hizmet uzmanları bireyi çevresi içinde değerlendirirler. Birey ve yakın çevresine en uygun müdahale planı uygulanır. Bağımlılıkta asıl istenen bireylerin bağımlı olmamasıdır. Toplum refahını arttırmak ve aynı zamanda bağımlılıkla mücadele etmek amacıyla sosyal hizmet politikaları üretilmektedir. Bu politikalar incelendiğinde: bireylerin bağımlı olmasını engellemeyi amaçlayan ve bağımlılıkla ilgili farkındalık düzeylerini artırma çalışmalarını içeren önleyici politikalar (Yoldaş ve Demircioğlu, 2020:88); bağımlı bireylerin tedavilerinin yapılması ve topluma entegre olmalarını hedefleyen tedavi ve rehabilitasyon politikaları; birey ve ailesine danışmanlık verilmesi, tedavi sonrası bireyin çalışma hayatına katılmasını konusunda destekleyici sosyal politikalar (Şamar ve Buz, 2022:223) ve bağımlılıkla mücadelede kanuni çerçeveyi oluşturan yasal ve düzenleyici politikalar yer almaktadır. Ülkemizde bağımlılıkla mücadelede AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri), YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezleri), Sağlık Bakanlığı gibi kuruluşlar önemli birer politika aracıdır.

Son yıllarda önemli bir sorun haline gelen teknoloji bağımlılığı özellikle internet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı şeklinde kendini göstermektedir. Bağımlılıkla mücadele kapsamında uygulanan sosyal hizmet müdahaleleri benzer şekilde teknoloji bağımlılığı alanında da uygulanmaktadır. Teknoloji bağımlılığına yönelik sosyal hizmet müdahaleleri kısaca şu şekildedir (Mutlu, 2015:23):

Önleyici Müdahaleler: Teknoloji bağımlılığının zararları hakkında çocuklar, gençler ve ebeveynlere yönelik yapılan bilinçlendirme çalışmalarıdır. Önleyici müdahalelerde kamu spotları, çeşitli eğitim programları, farkındalık oluşturmaları için düzenlenen

etkinlikler yer alır. Bireylerin teknolojiyi sağlıklı ve güvenli bir şekilde kullanmalarını teşvik edilir.

Tedavi ve Rehabilitasyon Müdahaleleri: Bağımlı bireye danışmanlık ve grup çalışması hizmetlerinin sunulmasıdır. Aynı zamanda teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olarak görülebilen depresyon, dikkat eksikliği gibi psikiyatrik tanılarının tedavisi için ilaç kullanılabilir. Tedavisi yapılan bağımlılıktan kurtulan bireylere rehabilitasyon programları uygulanır (M. D. Griffiths ve diğerleri, 2016:4-5).

Destekleyici Müdahaleler: Teknoloji bağımlısı olan birey ve ailesine verilen eğitim ve destek programlarıdır. Teknoloji bağımlısı olan birey ve ailesi destek gruplarına dahil edilerek deneyimlerinin paylaşılması sağlanır.

Yasal Müdahaleler: Çocukların ve gençlerin zararlı içeriklerden korunması, güvenli internet ve teknoloji kullanımının teşvik edilmesi amacını taşıyan yasal düzenlemelerdir (Livingstone ve Stoilova, 2016:115).

Genel anlamda bağımlılıkla mücadelede kullanılan sosyal politikalar ve stratejilere yer verilmiştir. Ancak bağımlılıkla mücadele kapsamında ülkelerin sosyal ve kültürel yapılarına göre uygulanan sosyal hizmet politikaları farklılık gösterebilmektedir.

1.3. Yalnızlık Kavramı

Farklı disiplinler açısından ele alınan yalnızlık kavramının ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Her disiplin kendi bilgisi dahilinde yalnızlığı açıklamaya çalışmıştır. Felsefi açıdan yalnızlık kişiye acı veren olumsuz durumlar barındırsa da kişinin gelişimi ve olgunlaşması için gerekli görülmektedir. Psikolojide ise patolojik bir hastalığa benzeyen bir durum şeklinde tanımlanır (Paula, 2011:221-225).

Yalnızlık, birçok yaklaşım kullanılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bazı bilim insanları yalnızlığın sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki kategoriye ayrıldığını savunmuştur. Sosyal yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerinin sayıca yetersiz olması ya da bu ilişkilerden tatmin sağlayamaması sonucu ortaya çıkar. Duygusal yalnızlık ise bireyin yakın çevresi ile samimi ilişki kuramaması, duygusal destek alamaması nedeniyle en yakın ilişkilerinden tatmin olmaması ile ilişkilidir (Hawkley ve Cacioppo, 2010:221-223). Yalnızlık, özellikle mutsuzluk, depresyon, kaygı, memnuniyetsizlik, anksiyete ve

huzursuzluk gibi duygularla ilişkilendirilmiştir (Peplau ve Perlman, 1979:102; Qualter, Brown, Munn ve Rotenberg, 2009:495-499).

Cacioppo ve Hawkley, yalnızlık tanımını kişinin sosyal çevreden kendisini soyutlaması olarak ifade eder ve yalnızlık duygusunun kişinin sağlığını etkileyebileceğini savunur; kalp hastalıkları, depresyon, anksiyete gibi sağlık sorunları ile ilişkili olabileceğini belirtir (Cacioppo ve Hawkley, 2009). Bowlby' ye göre yalnızlık kişinin bağ kurduğu kişilerden ayrılması ve istediği düzeyde bir bağ kuramaması sonucunda kişinin hissettiği duygudur. Bu duygunun yetişkinlikteki etkilerini anlamak için gereklidir (Bowlby, 1988:5; Robledo, Cross, Boada-Bayona ve Demogeot, 2022:9).

Birey yaşamının her aşamasında çevrelerindeki insanlarla etkileşime girer ve bu etkileşim neticesinde sosyal ilişkiler oluşur. Bireyin psikososyal gelişimi açısından sosyal ilişkilerin varlığı oldukça önemlidir. Ancak bu ilişkilerin bozulmasına neden olan durumlar oluşabilir ve yalnızlık yaşanabilir. Birey çevresindeki insanlarla sorun yaşamasa bile yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık aslında bireyin kurduğu ilişkilerin sıklığı ve kalitesi ile ilişkilidir. Yalnızlık sadece bireyin çevresindeki insan sayısı ile ilgili değildir. İnsanlarla kurulan sosyal ilişkilerden alınan doyum ve ilişkilerin derinliği yalnızlık hissi üzerinde etkilidir. Yalnızlığın yaşanmasına sebep olan birçok etken vardır. Bireyin yalnızlık riskini arttıran sebeplerden biri karakter özellikleridir. Bireyin utangaç, içe dönük olması diğer bireylerle iletişim kurmasını zorlaştırabilmektedir. Aynı şekilde özgüven sorunları yaşayan ya da sosyal anksiyetesi olan bireylerin yalnızlık riski daha yüksektir (Mund ve Neyer, 2016:8). Kendini sosyal açıdan yetersiz hisseden birey, ilişki kurma ya da kurulan ilişkileri yürütme konusunda zorluk yaşayabilir (Heinrich ve Gullone, 2006:698). Yalnızlığın nedenlerinden bazıları boşanma, işten ayrılma, hastalık gibi yaşanan stresli veya olumsuz olaylardır (Victor ve Yang, 2012:101). Bireyin düşük sosyoekonomik düzeye sahip olması gezi, eğlence, kültürel etkinlikler gibi sosyalleşebileceği ortamlara katılmasını engelleyebilir (Hawkley, Thisted ve Cacioppo, 2009:361). Bireyin yaşadığı sağlık sorunları (kronik hastalıklar, zihinsel sağlık sorunları vb.) çevresiyle iletişimini sınırlandırabilir ve mevcut sosyal ilişkilerini zayıflatır (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006:142). Yaşlılık (Victor ve Bowling, 2012:327), eşlerden birinin vefatı, emeklilik gibi yaşamdaki değişimler bireyin sosyal çevresinden uzaklaşmasına neden olabileceği için

bireyin yalnız olma olasılığını arttırmaktadır (Cornwell ve Waite, 2009:12). Yalnızlık sosyal, biyolojik, psikolojik ya da çevresel birçok faktörün kombinasyonu ile açıklanabilir. Bireyin sosyal ağ/bağlantı eksikliği yalnızlığın en yaygın nedenlerinden biridir. Bireyin ailesi ve arkadaş çevresiyle yakın ve anlamlı ilişkiler kuramaması sonucunda yalnızlık meydana gelebilir (Cacioppo, Hawkley ve Thisted, 2010:454). Sosyal ve kültürel yapıdaki değişimler, modern yaşam tarzının benimsenmesi, kentleşme ve dolayısıyla bireyselleşme oranının artması, internet, sosyal medya gibi teknoloji kullanımının tercih edilmesi sebebiyle yüz yüze iletişimin zayıflaması gibi unsurlar bireyin yalnızlık yaşama olasılığını arttırmaktadır (Klinenberg, 2016:786-787).

Yalnızlık karmaşık bir kavramdır ve yalnızlığı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Psikoloji ve sosyal bilimler yalnızlığın nedenlerini ve sonuçlarını kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde incelemiştir. Bu yaklaşımlar yalnızlığın etkilerini anlamak ve değerlendirmek için oldukça önemlidir.

1.3.1. Yalnızlığın Kuramsal Yaklaşımları

1.3.1.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımda Freud yalnızlığı çocukların içinde taşıdığı temel duygulardan biri olarak görmüştür. Freud'a göre yalnızlık, çocukların bakım veren kimsenin yokluğunu hissetmesi ile yaşanmaktadır ve bu dönemde temel güven duygusunun oluşmasıyla yakından ilişkilidir (Güler ve Özgörüş, 2021:6637).

Yalnızlığı psikodinamik yaklaşım ile ele alan ilk kişi Zilboorg' dür. Zilboorg' e göre yalnızlık insan doğasında bulunmaktadır. Bireyin içsel dünyası ve dışsal dünyası arasındaki dengenin değişmesi nedeniyle yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Birey, iç dünyasında yaşadığı duygusal çatışmalarla baş edemediğinde boşlukta kalır ve yalnız hisseder (aktaran Perlman ve Peplau, 1982:124). Sullivan'a göre yalnızlık sosyal ilişkilerdeki eksiklikler ve bu ilişkilerde yaşanan sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bireyin sosyal çevresi ile iletişimi psikososyal gelişim açısından kritiktir. Bu yüzden sosyal çevre kaynaklı yaşanan sorunlar yalnızlığı tetikleyebilmektedir. Sullivan yalnızlığı iki kategoriye ayırır: Dışsal yalnızlık ve içsel yalnızlık. Dışsal yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerinin yetersiz olmasından kaynaklanırken içsel yalnızlık bireyin kendisi ile olan ilişkisinin uyumsuzluğu sonucu oluşmaktadır. Erken çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan sağlıklı ilişkiler bireyin sosyal ilişki kurmasını

kolaylaştırmaktadır. Ebeveynlerle kurulan ilişki zayıf olduğu zaman da bireyin yalnızlık hissi yaşama ihtimali artmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006:707-708; Sullivan, 1953).

Psikodinamik yaklaşım, erken çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin bireyin sonraki yaşamında kuracağı sosyal bağların belirleyicisi olacağını savunur. Bowlby' nin bağlanma teorisi en iyi örneklerdendir. Bowlby' ye göre çocuk ile bakım veren arasında oluşan duygusal bağ, gelişim açısından kritiktir. Bu bağlar bireyin sosyal ve duygusal davranışlarını etkiler. Çocuklar güvenli ve güvensiz bağlanabilir. Güvenli bağlanan bireyler kaliteli, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilir ancak güvensiz bağlanan bireyler yalnızlık hissine daha yatkındırlar. Psikodinamik yaklaşım ve bağlanma teorisi bireyin yalnızlık hissini anlamaya yardım eder. Psikodinamik yaklaşım bireyin erken çocukluk deneyimleri ve bilinçdışı süreçlerde yaşadıklarını inceler, bireyin yalnızlığını anlaması ve bununla baş etmesini sağlar (O. Yıldırım ve Kumcağız, 2022:106).

Psikodinamik yaklaşım, bilinçdışı süreçler ve iç dünyada olan çatışmalara odaklanır. Bireyin yalnızlığını anlamasına ve yalnızlık duygusuyla baş etme yöntemleri geliştirmesine yardım eder. Bireyin güvenli sosyal bağlar kurmasını destekler (Shedler, 2010:99).

1.3.1.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşımı savunanlara göre yalnızlık, kişinin nihayetinde yaşaması gereken kaçınılmaz bir duygudur. İnsan yalnız doğar ve yalnız ölür ve asıl nokta bu yalnızlıkla nasıl başa çıktığıdır (Eskin, 2000:5-6; Yalom, 1980:356). Yalnızlık, tıpkı özgürlük, doğum, ölüm gibi varoluşsal durumlardan biridir. Varoluşçu yaklaşım, bireyin kendi varoluşunu keşfetmesi ve anlaması gerektiğinin savunur. Yalnızlık hayatın bir gerçeğidir. Yalnızlıktan kaçmak yerine yalnızlıkla baş etmenin yolları bulunmalıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre bireyin yalnız kalma süreci kendini tanıması ve varoluşunun anlamını sorgulaması için bir fırsattır (Yalom, 1980:355-363).

Varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık bireyin iç dünyasını keşfetmesi, kim olduğunu ve amacının ne olduğunu sorgulaması için önemlidir. Yalnızlıkla yüzleşen ve yalnızlığı kabul eden birey kendi değerini ve içindeki gücünü bulur. Kendine değer veren bireyler diğerleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.

1.3.1.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık kişinin arzu ettiği ve elde ettiği sosyal ilişki düzeyleri arasındaki dengenin sağlanmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yaklaşımın öncülerinden olan Peplau ve arkadaşları sosyal iletişimdeki eksiklikler ile yalnızlık deneyimi arasındaki bir faktör olarak bilişi öne çıkarmaktadır. Birey, önceki yaşantılarından elde ettiği olumsuz deneyimlerden yola çıkarak ilişkileriyle ilgili negatif düşünceler, gerçek dışı ya da anlamsız birtakım yargılar oluşturabilmektedir. Bu da bireyin hissettiği yalnızlık duygusunu arttırabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982:128).

Bilişsel yaklaşımda yalnızlık duygusunu tanımlamak oldukça zordur. Her birey her duyguyu aynı yoğunlukta yaşamamaktadır. Aynı şekilde yalnızlık davranışları da bireysel farklılık göstermektedir. Yaşanan duygusal ya da davranışsal belirtilerin yalnızlıkla ilişkilendirilebilmesi için bilişsel sürecin de bilinmesi gerekmektedir (Perlman ve Peplau, 1982:128).

Bilişsel yaklaşım, bireyin sosyal etkileşimleri ve bu etkileşimleri algılayış biçimi ile yalnızlık arasında ilişki olduğunu savunmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerini yorumlaması ya da değerlendirmesi yalnızlık duygusunun oluşmasında önemli bir role sahiptir (Hawkley ve Cacioppo, 2010:223). Bireyin gerçekliği yorumlanmasında yaptığı sistematik hatalar ise bilişsel çarpıtmalardır. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri, sosyal ilişkilerinin kötü olacağına dair inançları bilişsel çarpıtmalardır. Bu çarpıtmalar nedeniyle bireyin yalnızlık duygusu derinleşebilir veya daha uzun bir süre devam edebilir (Masi, Chen, Hawkley ve Cacioppo, 2011:259). Bilişsel yaklaşım, sosyal biliş ve kendilik algısının yalnızlık üzerindeki etkisini de incelemektedir. Sosyal biliş, bireyin diğer bireylerin davranışlarını nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Kendilik algısı ise bireyin kendi hakkındaki duygu, düşünce ve inançlarını ifade eder (Cacioppo ve Hawkley, 2009:452). Yalnızlık ile başa çıkmada kullanılan yöntemlerden biri bilişsel yeniden yapılandırmadır. Bu yöntem ile bireyin kendisi ya da diğer bireyler hakkındaki olumsuz düşünce ve inançlarını daha olumlu düşüncelerle değiştirmek hedeflenir. Böylece birey daha sağlıklı ve güvenli sosyal ilişkiler kurabilir (Creswell ve diğerleri, 2012:1099).

Sonuç olarak; bilişsel yaklaşıma göre bireyin sosyal çevresi ile etkileşimlerini yorumlama biçimi, bireyin yalnızlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yaklaşım,

bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerinin ve sosyal ilişkilerinin kötü olacağına dair inanlarını bilişsel çarpıtma olarak tanımlar. Bilişsel çarpıtmalar ise bireyin yalnızlık duygusunu güçlendirmektedir. Bilişsel yaklaşım, yalnızlıkla baş edebilmek için bireyin düşüncelerini, inançlarını ve değerlendirme biçimlerini yeniden yapılandırmanın gerekliliğini vurgular.

1.3.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımda yalnızlıkla ilgili net bir tanımlama yapılmamıştır. Yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri olan Young (aktaran; Duy, 2003) yalnızlığın farklı deneyimlenebildiğini ve yalnızlıkla mücadelede akılcı olmayan düşünce ve inanışların incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Young yalnızlığı kısa süren geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve en az iki yıl devam eden kronik yalnızlık olarak üç türe ayırmaktadır. Young, yalnızlığa neden olan bazı düşünce sistemlerinden bahsetmektedir (Duy, 2003:31-37):

- Düşük benlik kavramı
- Sosyal kaygı
- Sosyal uyumsuzluk
- Güvensizlik
- Tek başına olmaktan mutsuz olmak
- Sınırlama
- Yakınlığı reddetme
- Cinsel kaygı
- Eş seçiminde yaşanan sorunlar
- Duygusal bağlanma kaygısı
- Pasiflik
- Gerçekçi olmayan beklentiler şeklindedir.

İlişki kurmak ve yalnızlıkla mücadele etmek için tamamlanması gereken görevler vardır. Bu görevler altı basamaktan oluşur ve diğer aşamaya geçebilmek için bir önceki basamaktaki görevin başarılı bir şekilde tamamlanması gerekmektedir. Bu basamaklar sırasıyla tek başına olmak, sıradan arkadaşlıklar, karşılıklı kendini açma, potansiyel bir eşle görüşmek, yakın ilişki kurmak ve uzun süreli duygusal bağlanma şeklindedir (Duy, 2003:38-39).

1.3.1.5. Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı

Birey bir toplum içine doğar ve yaşamı boyunca diğer bireylerle etkileşim halindedir. Bu etkileşimin yetersiz olması bireyin sosyal, duygusal ya da ruhsal açıdan bazı sorunlar yaşamasına sebep olur. Bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişkilerinin olmaması ya da var olan ilişkilerinden doyum sağlayamaması yalnızlık olarak tanımlanır (Heinrich ve Gullone, 2006:711; Weiss, 1973). Yalnızlık ile ilgili alan yazın incelendiğinde sosyal ya da duygusal yönüne odaklanan farklı çalışmalar gözlenmiştir (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978:290). Yalnızlık genel itibariyle “hoş olmayan veya istenmeyen bir durumu” ifade eder.

Teknoloji, bilim alanındaki hızlı ilerlemeler ve modern çağın etkisiyle artan bireyselleşme sebebiyle içine kapanan, yeterince sosyalleşemeyen, kendini ifade etmekte zorlanan bireyler arasında yalnızlık yaygınlaşmaktadır. Yalnızlığın nedenleri ve yordayıcıları kadar sonuçları da araştırma konusu olmaktadır.

Günlük yaşamda sosyal medya, online oyunlar, internet, bilgisayar, akıllı telefon gibi teknolojik cihazların kullanım süresi artmaktadır. Sürenin artması ve kullanım amacının değişmesi bireylerde depresyon gibi ruhsal sorunlarla sonuçlanabilecek teknoloji bağımlılığına neden olmaktadır (K. Akcan, Karakut ve Kabalcıoğlu Bucak, 2023:179; Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020:56). Özellikle genç kuşak arasında daha yaygın olan teknolojinin aşırı kullanımı depresif duygulanım, içe kapanma, yalnızlık, zayıf sosyal ilişkiler gibi nedenlerle teknoloji bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Aile ilişkilerinin bozulması, rol çatışmaları, yeterli ilgi ve sevgi alamama, utangaçlık ve yalnızlık teknoloji bağımlılığı açısından risk oluşturmaktadır (Ektiricioğlu ve diğerleri, 2020:56-57). Başka bir araştırma yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Buna göre birinci durumda bireyi teknoloji aşırı kullanıma iten sebepler bireyin toplumdan uzaklaşmasına ve yalnızlaşmasına da sebep olabilmektedir. İkinci durumda ise aşırı teknoloji kullanımı bireyin çevresinden soyutlanmasına ve yalnız kalmasına neden olabilmektedir (Ektiricioğlu ve diğerleri, 2020:57). Her iki durumda da teknoloji bağımlılığı ve yalnızlık arasında bir bağ olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon, internet, sosyal medya, bilgisayar oyunları dahil olmak üzere teknoloji bağımlılığı ve yalnızlık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan birçok

Çalışma bulunmaktadır (Ö. akır ve Oğuz, 2017; Gülaçtı, 2020:426). Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar, sanal ortamlarda teknoloji ile geçirilen sürenin artmasının bireylerin gerçek yaşamdan ve sosyal ilişkilerden kopmasına, yalnızlaşmasına neden olduğunu böylece bireylerin yalnızlık hissini giderebilmek için daha fazla sanal ilişkiler geliştirebileceklerini göstermektedir (Kabaklı imen, 2018:1446). Bilgisayar oyunları ile ilgili yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bilgisayar oyunları gençlerin okul, aile, arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve bireyi yalnızlaştırmaktadır (S. elik ve Ulusoy, 2019:54). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise internet kullanımı arttıkça bireylerdeki yalnızlık düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir (O. akır ve etinkaya, 2019:35; Ünal ve Korkmaz, 2023:234).

Sonuç olarak; teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar, bu bağımlılığın bireyin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek yalnızlık duygusunu güçlendirebileceğini göstermektedir. Aynı zamanda teknoloji bağımlılığının nedenlerinin yalnızlığa da yol açabileceği vurgulanmaktadır. Hem yalnızlık hem de teknoloji bağımlılığı özellikle çocuklar ve gençler üzerinde uzun vadeli yıkıcı etkileri olabilecek kritik konulardır.

1.4. Algılanan Sosyal Destek

1.4.1. Sosyal Destek Kavramı

Bir toplumun içinde yer alan insan zamanla büyür, gelişir. Kişi bu süreçte diğer insanlarla etkileşim içindedir. Yaşamı boyunca iyi veya kötü birçok durumla karşılaşır. Her insanın olaylar karşısında verdiği tepki aynı olmayabilir. İstenmeyen durumlarla mücadele ederken maddi ya da manevi olarak destek olabilecek kişiler ister. Bu destek kişinin güçlü kalabilmesi, iyilik halinin devam etmesi için önemlidir (Karataş, 2012:258).

Literatürü incelediğimizde sosyal destek 1970’li yıllarda baş etme kaynağı olarak literatürdeki yerini almıştır. Sosyal destek en basit anlatımı ile stresli bir durumla baş etmek zorunda kalan kişiye yakınları tarafından sağlanan maddi ya da manevi yardımları içerir. Kişinin ihtiyaç duyduğunda elde edebileceği duygusal, bilişsel, araçsal ve bilgisel tüm yardımları içerir (S. Cohen ve Wills, 1985:310).

Cutrona, Russell ve Peplau (1980) sosyal desteği genel olarak bilgi veya öğüt vermekten daha çok duygusal desteği de içeren çok boyutlu bir kavram olarak

tanımlamaktadır (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980:474). Aslında sosyal destek kişinin ihtiyaç duyduğunda çevresinden alabileceği sosyal, duygusal, bilgisel ve araçsal yardımları içermektedir (S. Cohen ve Wills, 1985:310).

Sosyal destek kavramı tanımlamalarına baktığımızda alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek şeklinde bir ayrım yapıldığı görülmektedir. Alınan sosyal destek doğrudan yardım davranışı olarak tanımlanırken algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç duyması halinde yardım alacağını bilişsel olarak hissetmesidir. Yapılan araştırmalar psikolojik sağlık açısından algılanan sosyal desteğin alınan sosyal destekten daha işlevsel olduğunu göstermektedir (Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi, 2014:3; Stokes, 1985:397).

Sosyal desteğin olumlu benlik algısı geliştirme, kaygı düzeyinde azalma, stresle daha kolay başa çıkma, kendine güvenin artması, ruhsal iyi oluş gibi olumlu etkileri bulunmaktadır (Kahriman ve Yeşilçiçek, 2007:11) Sosyal desteğin olmadığı ya da yetersiz olduğu durumlar ise çeşitli riskler içermektedir. Bu riskler arasında kaygı, madde bağımlılığı (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen, 2003:68; Karataş, 2012:267), değersizlik, anksiyete ve çaresizlik gibi olumsuz duyguların yaşanma olasılığı yer almaktadır. Sosyal desteğin önemli bir işlevi de olumsuz durumları ortadan kaldıramasa bile etkilerini azaltarak, bireyi güçlendirerek daha iyimser bir bakış açısı kazanmasını sağlamaktır (Haskan, 2009:164).

Sosyal destek bireyin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimi için kritiktir. Bireyin sorunlarla yüzleşmesinde bireye güç ve güven verir. Bireyin sosyal çevresi, onun sosyal destek kaynaklarıdır. Bu kaynaklardan ihtiyaç duyduğunda aldığı maddi, manevi, araçsal veya bilişsel destek ise sosyal destek türlerini oluşturur.

1.4.2. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek, insanın yaşamında karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesi açısından oldukça önemlidir. İnsan stresle ya da üzüntüyle baş etme konusunda çevresinden aldığı psikolojik, fizyolojik, maddi ya da manevi destek sayesinde iyilik halini sürdürebilir. Sosyal desteğin psikolojik ya da fizyolojik sağlık ile ilişkili olduğu birçok araştırma tarafından ortaya koyulmuştur. Sosyal destek türlerine baktığımızda literatürde duygusal, bilişsel ve araçsal olmak üzere birkaç türü olduğu görülmektedir.

Duygusal sosyal destek: Bireyin sevgi, saygı, empati, anlayış, dinleme, anlama gibi ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Şencan ve Yılmaz Bingöl, 2024:19). Bireylere duygusal destek sağlanarak bireylerin güçlenmelerine katkı sağlanır. Duygusal destek ile yaşam doyumunu artırma etkisi vardır (Abay Alyüz, 2020:118).

Araçsal sosyal destek: Maddi destek olarak da adlandırılan bu sosyal destek türü parasal yardım, araç gereç yardımı, bakım ya da eğitimle ilgili olan yardımları kapsar (S. Cohen ve Wills, 1985:315). Daha çok bireyin maddi sorunları için çözüm sunmak ve olumsuz durumdan kaynaklanan stres seviyesini azaltmak amaçlanır.

Bilişsel sosyal destek: Bireyin kendisini tanımasını, benliğinin ortaya çıkmasını sağlayan geri bildirimlerdir.

Birch (1998) sosyal desteği duygusal destek, bilgi desteği, araçsal destek ve değerlendirme desteği olarak 4 başlıkta incelemektedir. Diğer yaklaşımdan farklı olarak bireyin ihtiyacı olan bilgiyi çevresinden edinmesi bilgi desteğidir. Değerlendirme desteği ise bireyin davranışları hakkında geri bildirimde bulunulmasıdır (Birch, 1998:159).

1.4.3. Sosyal Destek Kaynakları

Birey sosyal ilişkileri aracılığıyla ihtiyacı olan desteği alır. Bu destek çeşitli kaynaklardan sağlanabilir. Bireyin bulunduğu sosyal çevre, yaşı, mesleği sosyal destek kaynaklarını belirlemede etkilidir. Mesleği birbirinden farklı ya da sosyal statüsü farklı olan iki bireyin sosyal destek kaynakları da farklıdır. Aynı şekilde bir yetişkinin ihtiyaçları ve sosyal destek kaynağı ile daha küçük yaş grubundan bir çocuğun ihtiyaçları ve sosyal destek kaynağı da farklıdır (Abay Alyüz, 2020:118).

Literatürde sosyal destek kaynakları iki ayrılmaktadır: İnfomal ve formal sosyal destek kaynakları. İnfomal yani resmi olmayan sosyal destek kaynakları arkadaşlar, komşular, aile ve içinde yaşanılan toplumdur. Formal kaynaklar ise sosyal hizmet kuruluşları, diğer resmi kurum ve kuruluşlar, mevzuatta yer alan sivil toplum örgütleri ve gönüllü kuruluşların sunduğu desteklerdir (Akgün ve Gökçearsan Çiftçi, 2010:26).

1.4.4. Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı ile ilişkili araştırmalara baktığımızda stres (Gökçearslan, Uluyol ve Şahin, 2018:50), akademik başarı (İ. Yıldırım, 2006:259), depresyon (H. Öztürk, Nazik Sevindik ve Yaman, 2006:385) gibi değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Bu değişkenlerden biri de algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek ise ihtiyaç duyulduğunda maddi ve manevi olarak yardım alınacağına güvenilen sosyal ilişkilerdir. Sosyal destek eksikliğinin değersizlik, çaresizlik ve yalnızlık gibi sorunlara neden olduğu belirtilmektedir (Aydiner Boylu, Günay ve Ersoy, 2019:212). Sosyal destek ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman iki durumdan bahsedilmektedir. Birinci durum, algılanan sosyal destek ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ikinci durum ise iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir (Batıgün ve Kılıç, 2011:2; Miller, 2008:149; Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008:486).

Teknoloji ve internet kullanımıyla beraber gerçek yaşamdan alınan sosyal desteğin yanı sıra çevrimiçi ortamlardan alınan sanal (çevrimiçi) sosyal destek kavramı ortaya çıkmıştır. Bireylerin sanal ortamdan aldığı sosyal destek daha fazla çevrimiçi olmasına, bağımlılık riskinin artmasına neden olmaktadır. Araştırmalara göre çevrimiçi algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında pozitif, çevrimdışı algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Hardie ve Tee, 2007:44; Kavaklı ve Yalçın, 2019:182; Lin ve diğerleri, 2018:10). Çevrimiçi sosyal ilişkilerin gelişmesi gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerin zayıflamasına, bireyin daha fazla çevrimiçi olmasına ve dolayısıyla da bağımlılık riskinin artmasına neden olmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre sanal ortamlardan sosyal destek algısı yüksek olan bireylerde depresyon belirtileri görülmektedir. Cinsiyet açısından incelendiğinde ise erkeklerin çevrimiçi algıladıkları sosyal destek ile internet bağımlılık değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yeh ve diğerleri, 2008:486). Alan yazın incelendiğinde teknoloji kullanımının sosyal destek açısından olumlu etkilerinden bahseden çalışmalar da yer almaktadır. Buna göre teknoloji sayesinde arkadaşlık ilişkileri geliştirilir, haberleşme sağlanır, diğer kişilerle iletişim kurulur (Kraut ve diğerleri, 2002:50; Parks ve Roberts, 1998).

Teknoloji bağımlılığı ve sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Genel olarak sosyal destek ile teknoloji bağımlılığı arasında negatif ilişkiden bahsetmek mümkündür. Ancak burada önemli olan teknolojiyi kullanım amacı, süresi ve psikopatolojik belirti olup olmadığıdır.

1.5. Okul Sosyal Hizmetinin Gelişimi ve Kapsamı

Çocukların ilk olarak ailede başlayan sosyalleşme süreçleri okula başlamaları ile devam eder. Okulda arkadaşları ve öğretmenleriyle etkileşim yaşayan çocuklar aile dışında sosyal hayatı öğrenirler. Sosyal çevresi genişleyen çocukların çeşitli sorunları ortaya çıkabilir. Akran ilişkileri, akademik başarıları, öğrenci-öğretmen iletişimi gibi durumlar okul hayatını etkileyebilmektedir. Okul dışında da aile ve arkadaş çevresiyle olan iletişimde yaşanan sorunlar çocukların biyopsikososyal sorunlar yaşamasına sebep olabilir. Okulda verilen eğitimlerle çocukların çeşitli sorunlarla baş edebilmelerini sağlamak amaçlanır. Çocukların gelişim dönemleri göz önünde tutularak yaşadıkları sorunlara ve gereksinimlerine yönelik profesyonel desteğin sağlanması okul sosyal hizmetine ihtiyacı arttırmaktadır (Sağlık, 2021:15).

20. yüzyılın başlarında eğitimin zorunlu hale gelmesiyle birlikte çocukların okula devamını teşvik etmek amacıyla “ziyaretçi öğretmen” adı altında ailelere yapılan ev ziyaretleri, okul sosyal hizmeti uygulamalarının ilk örneklerini teşkil etmiştir (Sağlık, 2021:17). Okul sosyal hizmetinin ilgilendiği sorunlar ülkelere göre farklılaşmaktadır. Başlangıcı itibarıyla okullarda çalışan sosyal hizmet uzmanlarının, İngiltere’de “bakım görevlileri” ya da “okul katılım görevlisi”, ABD’de “ziyaretçi öğretmen” ve İskandinav ülkelerinde “okul sorumlusu” olarak anıldığı görülmektedir (Huxtable ve Blyth, 2002:9). Okul sosyal hizmetinin ilk uygulaması ziyaretçi öğretmenler tarafından 1913 yılında gerçekleştirilmiştir. 1930’larda hem okul sosyal hizmeti hem de okul danışmanları daha fazla etkinlik kazanmıştır. 1940-1960 yılları arasında Kanada, Hollanda ve Gana gibi ülkeler okul sosyal hizmetini başlatmıştır. Okullardaki sosyal hizmet uzmanları mikro ve mezo düzeyde çalışmalar yapmış aynı zamanda eğitim politikalarına da katkı sağlamıştır. Yüksek enflasyonla beraber okullardaki sosyal hizmet uzmanı sayısı azaltılarak uzmanların görevleri diğer okul personellerine devredilmiştir. Amerikan Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği

desteğiyle 1980 ve 1990'lı yıllarda sosyal hizmet uzmanları kredilendirilmeye başlanmıştır (Allen Meares,1996; aktaran Cebeci, 2023:14).

Ülkemizde okul sosyal hizmeti açısından önemli bir adım, 1961 yılında İstanbul Üniversitesi bünyesinde bir mediko-sosyal merkezin kurulmasıdır. Bu merkezde öğrencilere sosyal, kültürel, sağlık açısından destek olması için psikiyatrist, psikolog ve sosya hizmet uzmanı istihdam edilmiştir. 1968 yılında Hacettepe Üniversitesi'nden bir sosyal hizmet uzmanı Ankara Gazi Lisesi'nde görevlendirilmek üzere talep edilmiştir. Bu görevlendirme okul sosyal hizmetine yönelik önemli bir adımdır. 1983 yılında V. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu'nda öğrencilerin yaşadıkları sorunlar ve gelişimsel krizleri nedeniyle birçok Avrupa ülkesinde Okul Sosyal Hizmeti uygulamalar ile psikiyatrist, psikolog, hekim ve sosyal hizmet uzmanının yer aldığı bir ekip tarafından önleyici çalışmaların yapılması ve ülkemizde de bu müdahalelerin faydalı olacağı öngörüsünde bulunulmuştur (Sağlık, 2021:17). 17.04.2001 tarih ve 24376 sayılı Resmi Gazete 'de yayımlanan Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde rehberlik araştırma merkezlerinde sosyal hizmet uzmanı istihdam edilmesi ile ilgili bir düzenleme yer alsa da sosyal hizmet uzmanları okul ortamlarında istihdam edilmemiştir (Özbesler ve Duyan, 2009:21).

Okul sosyal hizmeti alanında önemli çalışmalar yürüten kişilerden biri olan Duman okul sosyal hizmetini şu şekilde tanımlamıştır:

“Okul sosyal hizmeti, öğrencilerin bulundukları gelişim dönemi, içinde bulundukları aile koşulları, o dönem içinde yaşadıkları çeşitli sorunların çözümü, ihtiyaç duyulan hizmetlerden yararlanmaları ve böylece eğitim etkinliklerini başarılı bir şekilde sürdürebilecekleri bir duruma gelmelerini sağlama gibi birçok hizmeti yürütmek üzere okullarda yer alan sosyal hizmetin mesleki etkinlik alanlarından biridir” (Duman, 2000:35).

Okul sosyal hizmeti, okula adaptasyon süreçlerini kolaylaştırmak için öğrencilere yardım eder. Okul sosyal hizmet uzmanı, öğrenciler, eğitimciler ve aile arasındaki iletişim eksikliği, şiddet davranışları, okul devamsızlığı ya da okul terki gibi çeşitli sorunlarla mücadelede öğrencilere yardımcı olan meslek elemanlarıdır. Okul

sosyal hizmeti, öğrencilerin okul performanslarının yanı sıra psikososyal ihtiyaçlarının tespit edilmesi için de çalışmaktadır (Duman, 2000:36).

Türkiye’de okul sosyal hizmeti alanında önemli çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmalardan biri Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği tarafından yayınlanan dergidir. Sosyal hizmet alanlarıyla ilgili çalışmaların yer aldığı dergi, okul sosyal hizmetinin önemini vurgulamak amacıyla konuyla ilgili özel sayı çıkarmıştır. Okul sosyal hizmetiyle ilgili yapılan diğer önemli bir çalışma Okul Sosyal Hizmeti Projesi’dir. Bu proje Konya Çocuk Koruma İl Koordinasyon Kurulu toplantısında alınan bir kararla proje ölçeğinde ve pilot uygulama niteliğinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında uygulanması kararı alınmıştır. Proje ilk yılında iki okulda uygulanmıştır. Sonraki yılında iki farklı okul daha seçilip uygulanmıştır. Projede hedef grup öğrenciler, öğretmenler, öğrencilerin aileleri ve okul yöneticileri olarak belirlenmiştir. Öncelikli hedef grup ise psikososyal şartlar nedeniyle eğitimine devam etmekte zorlanan öğrenciler ve aileleridir. Proje süresince toplantı tutanakları ve raporlar hazırlanarak okul sosyal hizmeti uygulamasının değerlendirilmesi yapılmıştır. Okul sosyal hizmetiyle ilgili yapılan bu çalışmalar okul sosyal hizmetinin gerekliliğini ve önemini vurgulamaktadır (Alptekin, Erdoğan, Akbaba, Eroğlu ve Yeğin, 2019). Ancak, Türkiye’de okul sosyal hizmeti kadrolarının açılmasına ve sosyal hizmet uzmanlarının okullarda istihdam edilmelerine yönelik resmi bir adım henüz atılmamıştır.

1.5.1. Okul Sosyal Hizmetinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol ve Görevleri

Okul sosyal hizmet uzmanları, öğrencinin akademik başarısını arttırmak, kriz durumlarında müdahalelerde bulunmak ve yaşanan ekonomik, psikolojik sorunlara çözüm aramakla görevlidir. Öğrencinin okuldan daha fazla verim alabilmesi için farklı disiplinlerin yer aldığı bir ekibin üyesidir. Yaşanan ülkeye veya bölgeye göre öğrencilerin sorunları farklılık gösterse de öğrenci, öğretmen, yönetici, aileler ve toplum arasındaki iletişimin güçlenmesi için çalışmalar yürütülür. Sorunların kökeninin tespit edilmesi ve müdahale edilecek hedef grubun belirlenmesi kalıcı çözüm için gereklidir. Buna göre okul sosyal hizmet uzmanlarının farklı görevleri bulunmaktadır (Özkan ve Selcik, 2016:1278):

- Öğrencilere yönelik hizmetler

- Okul-ebeveyn-öğrenci iletişimi
- Okul-toplum iletişimini sağlamaya yönelik görevleri vardır.

Okul sosyal hizmet uzmanlarının görevleri şu şekilde sıralanmaktadır (Loukas, Suzuki ve Horton, 2006:498; Roffey, 2012; SSWAA, 2017; Teasley, 2004:27):

- Öğrencilere bireysel danışmanlık sunma
- Ebeveyn-okul ilişkisine olumlu katkı sağlama
- Öğrencilere grup çalışması yapma
- Okul yönetimi ve personeline yönelik danışmanlık verme
- Ebeveynler için aile danışmanlığı yapma
- Aile ve okul personeli eğitimi
- Toplum kurumlarına yönlendirme hizmetleri
- Öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına dayalı hizmetler
- Öğrenci-toplum kurumları iş birliği
- Toplumsal kaynaklara yönlendirme.

Yukarıda bahsedilen okul sosyal hizmet uzmanı görevlerine ek olarak danışmanlık, savunuculuk, aracılık yapma gibi öğrenci-ebeveyn-toplum-okul arasında birçok görevi bulunmaktadır. Öğrencilerin okulda ya da okul dışında yaşadıkları sorunların çözümü için çoklu düzeyde müdahalelerde bulunmaktadır.

Tablo 1: Okul Sosyal Hizmet Uzmanı Görevleri

Öğrencilere ilişkin hizmetler	Ebeveynlere ilişkin hizmetler
Kriz müdahalesi sağlamak	Çocukların okula uyumunda desteklerini kolaylaştırmak için ebeveynlerle birlikte çalışmak
Akademik başarıyı arttırmak için müdahale stratejileri geliştirmek	Çocuğun okulda ve toplumda daha etkili bir şekilde çalışmasını sağlamak için aile stresini hafifletmek
Çatışma çözümü ve öfke yönetimine yardımcı olmak	Özel ihtiyaçları olan öğrenciler için mevcut programlara erişimleri için ebeveynlere yardımcı olmak
Çocuğun uygun sosyal etkileşim becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak	Ebeveynlere okul e toplum kaynaklarına erişimde ve bunları kullanmada yardımcı olmak
Çocuğa kendini ve başkalarını anlama ve kabul etmede yardımcı olmak	

Kaynak: <https://www.sswaa.org/school-social-work> (erişim tarihi 19.04.2022)

Okul sosyal hizmet uzmanları öğrencilerin okula ve topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmak, öğrencileri duygusal, sosyal ve psikolojik açılarından desteklemek ve akademik başarılarının önündeki sorunları ortadan kaldırmaya yardımcı olmak

amaçlarını taşımaktadır. Bu amaçlarını gerçekleştirmek için okul sosyal hizmet uzmanları vaka çalışmacısı, grup yöneticisi, devamsızlık sorumlusu, danışmanlık ve aile irtibat görevlisi gibi birçok rol üstlenir. Zastrow (2016) bu rolleri daha da genişleterek şu şekilde ele almaktadır (Zastrow, 2016:494-498):

Davranış uzmanı: Okullarda sosyal hizmet uzmanı davranış değiştirme bilgisinden yola çıkarak normal sınıf düzenine uyum sağlayamayan öğrenciler için özel program hazırlayabilir. Okul sosyal hizmet uzmanları davranışsal becerilerini kullanarak öğrencilere rehberlik edebilir.

Savunucu: Okullarda sosyal hizmet uzmanı, öğrenci ve ebeveynlerin eğitim sistemi ya da sosyal sistemlerle başa çıkmaları konusunda destek olur. Söz konusu destek hem öğrenci ve ebeveynleri hem de okul ve yönetimini savunma şeklinde olabilir.

Ruh sağlığı danışmanı: Sosyal hizmet uzmanları sosyal psikoloji alanıyla ilgili bilgi sahibi oldukları için zihinsel sağlık ve insan ilişkileri konusunda danışmanlık verebilirler. Öğrencilerden herhangi bir ciddi duygusal ya da psikolojik sorunu olanların aileleri ve sağlık merkezleri arasında yönlendirmeler yapabilir.

Alkol/madde bağımlılığı uzmanı: Okul sosyal hizmet uzmanları, bağımlılık yapıcı maddeler hakkındaki bilgileri, öğrenci ve ailesiyle iletişim kurma becerileri, toplum kaynaklarını etkin kullanabilme, bağımlılık konusunda mevzuat bilgisine sahip olmaları gibi nedenlerden dolayı bağımlılık önleme çalışmaları konusunda önemli bir rol üstlenir.

Bireysel eğitim planı ekip üyesi: Okul sosyal hizmet uzmanları özel eğitim ihtiyacı olan öğrencileri belirleme ya da bazı öğrencilere uygun programlar geliştirme konusunda mesleki bilgi ve becerilerini kullanarak diğer profesyonel mesleklerin yer aldığı bir ekibin üyesi olarak çalışabilir.

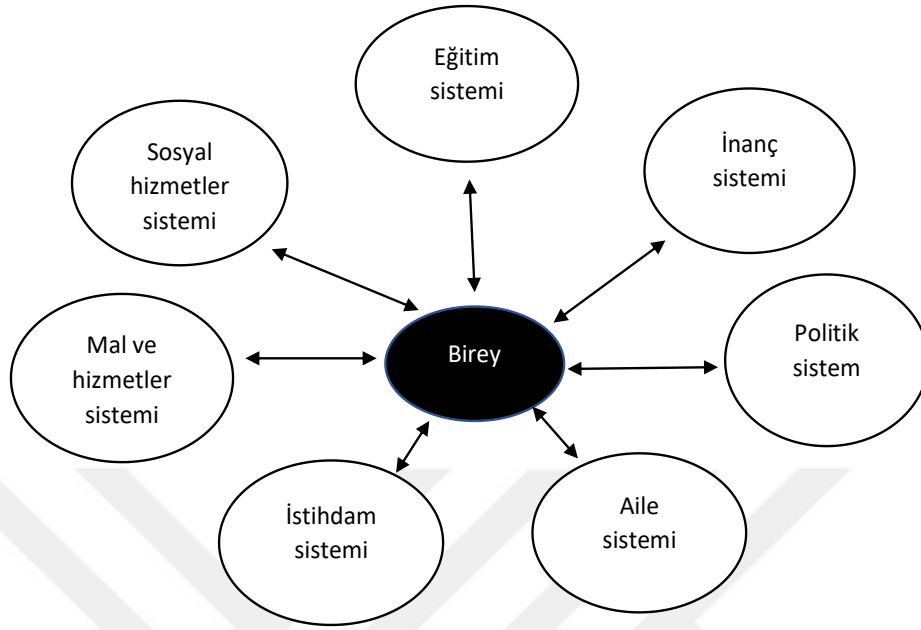
Sistem değiştirme uzmanı: İnsan ve çevresini bir sistemin parçası olarak gören sosyal hizmet uzmanları toplumsal değişim ve gelişimin önemli bir parçası olan okullarda eşit erişim, entegrasyon, eğitim kalitesi, çeşitli programlar geliştirme gibi roller üstlenir. İhtiyaçların belirlenmesi ve ilgili ailelere ulaştırılması için bir organizatör, bir lider ya da değişim için bir katalizör olabilir.

1.5.2. Okul Sosyal Hizmeti ve Ekolojik Yaklaşım

1960lı yıllara kadar Freud tarafından geliştirilen medikal model, sosyal hizmette yaygın olarak kullanılmıştır. Medikal modelde bireylerin yaşadıkları sorunların temeli psikolojik rahatsızlıklar, bulaşıcı hastalıklar ya da genetik etkenler gibi nedenlere dayandırılmıştır. Çevresi ile uyum sağlayamayan bireyler medikal modele göre “hasta” olarak değerlendirilmiştir. 1960lı ve 1970li yıllarda psikanalitik kuramın bireyin sorunlarını çözmeye yetersiz olması ve etkisinin azalması ile sadece bireyi odak noktasına alan bu yaklaşımdan ziyade, birey-çevre etkileşimini odağına alan ekolojik yaklaşım benimsenmeye başlanmıştır (Duyan, 2010:170).

Ekolojik yaklaşımı; bireyin psikolojik, sosyolojik ve ekonomik değişkenlerle ilişkisini anlamak ve bu ilişkinin bireyin davranışları ile yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemek için kullanılır. Ekolojik yaklaşım, bireyin çevresi ile etkileşimini araştırır. Bu yaklaşım sosyal hizmette planlı müdahale sürecinde bireyi mikro, mezzo ve makro düzeylerde değerlendirme imkanı sunar (Ekinci, 2022:29-30).

Bireyler içinde yaşadığı toplumda çeşitli sistemlerle etkileşime girer. Öğrenci için okul, içine doğduğumuz aile, toplum birer sistemdir. Bu sistemler bireyi etkilediği gibi birey de içinde bulunduğu çevresini yani etkileşime girdiği sistemleri etkiler (Danış, 2006:52).



Şekil 3: Ekolojik Model (Zastrow, 2016)

Ekolojik yaklaşım birey ve çevresi arasındaki etkileşimi ve uyumu irdeler, birey-çevre arasında işlevsel olmayan ilişkilere odaklanır. Bu yaklaşım ile sosyal hizmet 3 alan üzerine yoğunlaşır: İlk olarak birey üzerinde durulur. Bireyin sorun çözme, baş etme becerileri geliştirmeye çalışılır. İkinci alanda birey ve bireyin etkileşimde olduğu sistemler (aile, eğitim vb.) incelenir. Bireyin ihtiyacı olan kaynak ve fırsatlarla buluşması sağlanır. Üçüncü alan ise sistemlere odaklanmaktadır. Sistemler aracılığıyla ihtiyaçlar karşılanabilir, değişim sağlanabilir (Zastrow, 2016:16-18).

Ekolojik modelde bireyin çevresiyle uyumunu etkileyen iç ve dış faktörlere yoğunlaşılır. Sosyal hizmet uzmanları savunuculuk, arabuluculuk, organizatörlük rolleri aracılığıyla birey ve çevresinin uyumu için mesleki çalışmalar yapar. Bireyin refahını arttırmak amacıyla çalışırken onun çevresini, geçmiş deneyimlerini, psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıklarını, ihmal veya istismar öyküsünün olup olmaması gibi durumları değerlendirir. Bireyin ilişkili olduğu aile, okul gibi sistemler sorun çözümünde önemli birer kaynaktır (Duyan, 2010:159).

Ekolojik yaklaşım sosyal hizmet disiplini içinde oldukça önemlidir; çünkü bireyin sosyal ve ekonomik çevresini, sahip olduğu yaşam standartlarını anlamaya yardım eder.

Bu yaklaşım bireyin, ailesinin hatta toplumun refahını arttırmak için çevre faktörlerine vurgu yapar (Jack, 2000:713-714). Sosyal hizmet uzmanı ekolojik yaklaşım ile bireyin sorunlarını daha bütüncül bir perspektiften ele alır. Bu yaklaşım, sosyal hizmet müdahale planı hazırlarken bireyin sosyal destek sistemlerinin tespit edilmesini ve bunların sürece dahil edilmesini kolaylaştırır (Ungar, 2002:481).

Okul sosyal hizmeti, öğrencilerin eğitim şartlarını iyileştirmek, okul performanslarını üst seviyeye taşımak amacıyla ekolojik yaklaşımdan yararlanır. Bu yaklaşım öğrencilerin çevresel etmenlerden nasıl etkilendiğini anlamayı kolaylaştırır. Okul sosyal hizmet uzmanları, çocuğun risk haritasını çıkararak müdahale planı oluşturur. Sosyal hizmet müdahaleleri mikrosistem, mezosistem, ekzosistem ya da makrosistem düzeyinde olabilir. Okul sosyal hizmet uzmanları mikrosistem düzeyinde öğrencilerin aileleri ve öğretmenleri ile çalışır. Öğrencinin bireysel ihtiyaçlarını belirler. Mezosistem düzeyinde öğrencilerin aileleri ile okul arasındaki bağlantıyı güçlendirmek amacıyla toplantılar düzenler, aileyi eğitim sürecine daha fazla dahil etmeye çalışır. Ekzosistem düzeyinde öğrencileri dolaylı yoldan etkileyen dış etmenler üzerine çalışır. Ailenin iş koşulları ile hem öğrencinin hem de ailenin üzerindeki etkilerini inceleyerek kamu kaynaklarına erişimlerini sağlar. Makrosistem düzeyinde ise erişilebilirlik, eşitlik ve sosyal adalet ilkeleriyle bütünleşmiş eğitim politikalarının oluşturulmasında rol oynayabilirler (Yeşilkayalı, 2017:207). Okul sosyal hizmet uzmanları öğrencilerin okul başarılarını ve refahlarını arttırmaya yönelik müdahale planı hazırlar. Ekolojik yaklaşım sayesinde öğrencilerin yaşadıkları sorunlarla baş edebilmeleri ve sağlıklı birer yetişkin olabilmeleri teşvik edilmiş olur.

1.5.3. Teknoloji Bağımlılığı Bağlamında Okul Sosyal Hizmeti

Teknolojideki gelişmeler sosyal ve kültürel alanda değişimler meydana getirmiştir. Teknoloji-internet bilgiye ulaşımı kolaylaştırmıştır. İletişim, haberleşme, eğlence, alışveriş hatta öğrenme şeklimiz bu gelişim ve değişimden etkilenmektedir. “Bir tık ötede”, “anlık durum”, “parmağının ucunda”. “global köy” gibi söylemlerin (Yengin, 2019:133-134) popülaritesi durumu özetlemektedir.

Teknoloji ve internetin ulusal ve uluslararası bilgi ve hizmetlere erişim, sınır ötesinde bulunan büyük fırsatlardan haberdar olma gibi birçok imkân sunmasının yanı sıra olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Anksiyete, saldırganlık, kas iskelet sorunları,

kaygı depresyon, yalnızlık, uyku bozuklukları, akademik başarıda düşüş gibi istenmeyen durumlara sebep olmaktadır. Yapılan araştırmalara göre okula devamsızlık (Tekin, 2020:49), sınıf tekrarı, çevrimiçi riskler (siber zorbalık, cinsel taciz vb.), okula bağlanma, disiplin cezası alma durumu gibi değişkenler, teknoloji bağımlılığının öncüllerinden bazılarıdır (E. Çelik ve Çelik, 2023:1938). Çocuk-okul-akademik başarı ilişkisinde teknoloji bağımlılığının neden olduğu devamsızlık, okul başarısı, okulu bırakma ya da sınıf tekrarı gibi çocuğun okul performansını etkileyecek her türlü sorunu çözmek sosyal hizmetin hedefidir. Çocuk refahı ya da çocuğun yüksek yararının gözetilmesi mevcut ya da olası her risk durumunun ortadan kaldırılması için çalışan sosyal hizmetin okullardaki temsilcisi okul sosyal hizmet uzmanıdır. Okul sosyal hizmet uzmanı çocukların sorunlarını (okul, aile, sosyal çevre kaynaklı) çok yönlü bütüncül bir bakış açısıyla ele alır.

Teknoloji bağımlılığı ile mücadelede bağımlılık nedenleri aile, arkadaş, okul boyutunda araştırılır. Yakın arkadaş grubunda bağımlılık riski taşıyan var mı? Teknoloji kullanımı konusunda aile tutumu nasıl? Çocuğu bağımlılığa iten başka nedenler var mı? Çözmekten kaçtığı bir sıkıntısı mı? Sosyal ilişki becerileri nasıl? Aileden ya da arkadaş grubundan dışlanma, şiddet, zorbalık görüyor mu? Herhangi bir yeteneği, ilgisi var mı? Ailenin sosyoekonomik durumu nedir? gibi sorularla çocuğun sorun alanı belirlenir ve uygun müdahale planı hazırlanır. Okullardaki psikolojik danışman ve rehber öğretmenler çocuğun okuldaki sorunlarıyla ilgilenmektedir. Ancak sorunu ve çözümü okul kaynaklı olmadığında müdahale planı yetersiz olabilmektedir. Okul sosyal hizmet uzmanının görevi, okul içinde veya dışında var olan sorunu çözebilmek için gerektiğinde ev ziyaretleri, ebeveyn görüşmeleri yapmak; uygun müdahale planı hazırlamak, ilgili kurum ve kuruluşlarla bağlantı kurmaktır (Özbesler ve Duyan, 2009:23; Özkan ve Selcik, 2016:1280). Bunun dışında, teknoloji bağımlılığı ile ilgili aileye farkındalık oluşturmak, çocuklarına karşı bağımlılık konusunda nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiği hakkında onlara bilgi vermek, öğretmenler ve okul idarecileri ile kamu kuruluşları ve sivil toplum örgütleriyle iş birliği sağlamak (Nadir ve Aktan, 2015:79), okul sosyal hizmet uzmanının görevleri dahilindedir.

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, ortaokul çağında olan çocukların teknoloji bağımlılığı, sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin sosyal hizmet açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiş nicel bir çalışmadır.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örneklemede evrenin kendi içinde homojen alt tabakalara ayrılması, bu tabakalar arasında seçim yapılması ve alt tabakalar arasında yaş, cinsiyet gibi faktörlerin dağılımlarının eşit yapılabilmesi imkânı bulunur.

2.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, günümüzde yaygın olan teknoloji bağımlılığının ortaokul çağı çocuklarında sosyal destek ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından sosyal hizmet bakış açısıyla incelemektir. Araştırma ile teknoloji bağımlılığı, sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin ardından, probleme yönelik uygulanabilecek hizmet ve politikalara etkili öneriler sunmak amaçlanmaktadır.

2.3. Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırmanın kısıtlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma Burdur il merkezindeki ortaokullar ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma, kullanılan soru formları ile toplanan verilerle sınırlı tutulmuştur.

2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Burdur il merkezinde bulunan tüm ortaokullar oluşturmaktadır. Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgilere göre Burdur il merkezinde toplamda 5407 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup 430 ortaokul öğrencisidir.

2.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın verilerinin toplanabilmesi için etik kurul onayı (01.12.2021) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Araştırmanın ortaokul çağındaki çocukları kapsamı ve okullarda yapılması sebebiyle Millî Eğitim Bakanlığı (12.01.2022) ve Burdur Valiliği'nden (06.01.2022) gerekli izinler alınmıştır.

2.6. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, üniversitemizin etik kurulundan izin alındıktan sonra gönüllü olarak katılmayı kabul eden ortaokul çağındaki öğrencilerden toplanmıştır. Veriler yüz yüze görüşme yöntemi ile Mart 2022- Ekim 2023 tarihleri arasındaki 15 aylık zaman diliminde toplanmıştır.

2.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği-KF kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, ebeveyn durumları, okul başarıları ile sosyal ilişkilerinin değerlendirilmesi ve sosyal veya psikolojik yardım alma durumlarıyla ilgili bilgilerin toplandığı formdur. Form araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği: Kesici ve Tunç tarafından 2018 yılında geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği toplamda 19 ifadeden oluşmaktadır. Aşırı kullanım 5 madde, nüks etme 3 madde, hayatın akışını engelleme 4 madde, duygu durumu 4 madde, bırakamama 3 madde olmak üzere 5 boyut yer alır. 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. “Tamamen katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle katılmıyorum” seçenekleri sırasıyla 5,4,3,2,1 puan olarak hesaplanmaktadır. Toplam puan öge sayısına bölünerek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri ölçülür. Ölçeğin genel boyut Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.874'tür (Kesici ve Tunç, 2018:96).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Arkar, Eker ve Yıldız (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Aile (3,4,8,11), arkadaşlar (6,7,9,12) ve özel bir insan (1,2,5,10) olarak 3

grup bulunmaktadır. Her madde 7'li likert tipi ölçek kullanılarak derecelendirilmiştir. Toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001:23)

Ucla Yalnızlık Ölçeği-KF: Yıldız ve Duy (2014) tarafından ergenler için Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 7 ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin “(1) Hiç, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Her zaman” şeklinde yanıtlanması istenmektedir. Ölçeğin 5. Maddesi olan “istediğim zaman arkadaş bulabilirim” maddesi tersten puanlanmaktadır. 7 soruya verilen puanların toplanmasıyla yalnızlık puanı hesaplanmaktadır. Buna göre ergenlerin puanlarının düşüklüğü yalnızlık hissinin azlığına, yüksek puan ise yalnızlığı yoğun hissettiklerini işaret etmektedir (Duy ve Yıldız, 2014:200)

2.8. Verilerin Analizi

Araştırma ile toplanan veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanlar karekök, logaritmik veya ters dönüşümle normal dağılım sağlanarak parametrik testler yapılabilir (Büyüköztürk, 2011:40-48). Algılanan sosyal destek ölçeğinde iki alt boyut puanının karekök dönüşümle normal dağılımı sağlanarak ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyet, anne-baba yaşam durumu, anne-baba birliktelik durumu ve okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında destek alma durumu değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testinden; yaş grupları, okul, sınıf, kardeş sayısı, okul başarısı ve sosyal ilişkileri algılama durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni post hoc testinden yararlanılmıştır. Yalnızlık, sosyal destek ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizinden; yalnızlık ve sosyal desteğin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisi ve bu ilişkide okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında destek alma durumunun rolünü belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizinden yararlanılmıştır. Aşamalı

regresyon analizi birinci aşamasında bağımsız değişkenlerden kaynaklanan bağımlı değişkendeki varyans (R^2) elde edilmiş, ikinci aşamada okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında destek alma durumu modele dahil edilerek bağımlı değişkende meydana gelen varyans değişimi F değişim testi ve anlamlılığı yardımıyla yalnızlık ve sosyal destek ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal veya psikolojik yardım almanın rolü incelenmiştir. Elde edilen R^2 istatistiğinden hesaplanan ($R^2 / (1-R^2)$) Cohen's f^2 etki büyüklüğü hesaplanmış olup $0,02 \leq f^2 < 0,15$ küçük etki; $0,15 \leq f^2 < 0,35$ orta düzeyde etki; $f^2 \geq 0,35$: büyük etki olarak kabul edilmektedir (J. Cohen, 1988:410-414). Analizlerde güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmaya 430 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Bu bölümde öncelikle demografik bilgilere ait bulgular daha sonra teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal desteğe ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

3.1. Demografik Bulgular

Tablo 2’de araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	208	48,4
	Erkek	222	51,6
Yaş grupları	11 yaş	78	18,1
	12 yaş	153	35,6
	13 yaş	147	34,2
	14 yaş	52	12,1
	5. sınıf	112	26,0
Sınıf	6. sınıf	112	26,0
	7. sınıf	104	24,2
	8. sınıf	102	23,7
Kardeş sayısı	Tek çocuk	59	13,7
	2 kardeş	212	9,3
	3 kardeş	111	25,8
	4 kardeş ve üstü	48	11,2
Anne ve baba yaşama durumu	İkisi de yaşıyor	418	97,2
	Anne veya baba yaşamıyor	12	2,8
Anne ve baba birliktelik durumu	Anne ve baba birlikte	352	81,9
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	18,1
Okul başarısını değerlendirme	Çok yüksek	47	10,9
	Yüksek	113	26,3
	Orta	237	55,1
	Düşük	33	7,7
Sosyal ilişkilerini değerlendirme	İyi	236	54,9
	Orta	148	34,4
	İyi değil	46	10,7
Daha önce okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında bir destek alma durumu	Evet	90	20,9
	Hayır	340	79,1

Araştırmaya katılan 430 ortaokul öğrencisinin 48,4'ü kız, %51,6'sı erkektir. Katılımcıların %18,1'i 11 yaşında, %35,6'sı 12 yaşında, %34,2'si 13 yaşında, %12,1'i 14 yaşındadır. Katılımcıların %26'sı 5. sınıfta, %26'sı 6. sınıfta, %24,2'si 7. sınıfta, %23,7'si 8. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %13,7'si tek çocuk, %49,3'ü kendisi dahil 2 kardeş, %25,8'i kendisi dahil 3 kardeş, %11,2'si kendisi dahil 4 ve daha fazla kardeşlidir. Katılımcıların %97,5'inin anne ve baba her ikisi de hayatta, %81,9'unun anne ve babası birlikte yaşamaktadır. Katılımcıların %10,9'u okul başarısının çok yüksek, %26,3'ü yüksek, %55,1'i orta, %7,7'si düşük olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların %54,9'u sosyal ilişkilerini iyi, %34,4'ü orta düzeyde, %10,7'si iyi değil olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların %20,9'u daha önce okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında bir destek almıştır.

3.2. Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Betimsel Bulgular

Tablo 3'te yalnızlık, algılanan sosyal destek ve teknoloji bağımlılığı puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3. Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyut	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Aile	430	1,00	7,00	5,53	1,36	-0,55	-0,44
Arkadaş	430	1,00	7,00	5,08	1,62	-0,75	-0,24
Önemli Biri	430	1,00	7,00	3,54	1,99	0,56	-0,78
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	430	1,00	7,00	4,72	1,21	-0,19	-0,54
YALNIZLIK	430	1,00	3,86	2,20	0,68	0,08	-0,71
Aşırı Kullanım	430	3,00	7,00	4,57	0,90	0,37	-0,27
Nüks Etme	430	3,00	7,00	4,95	1,06	-0,09	-0,78
Hayatın Akışını Engelleme	430	3,00	7,00	4,52	0,95	0,41	-0,37
Duygu Durumu	430	3,00	7,00	4,99	1,03	0,06	-0,82
Bırakamama	430	3,00	7,00	5,10	1,04	-0,02	-0,65
DİJİTAL BAĞIMLILIK	430	3,00	6,84	4,79	0,78	-0,02	-0,47

Algılanan sosyal destek ölçek puan ortalaması $4,72 \pm 1,21$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (7) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal destek algısının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. En yüksek düzeyde algılanan sosyal destek kaynaklarının sırasıyla aile

(5,53±1,36) ve ardından arkadaş (5,08±1,62) olduğu, önemli birinden algılanan sosyal desteğin ise düşük düzeyde (3,54±1,99) olduğu tespit edilmiştir.

Yalnızlık ölçek puan ortalaması 2,20±0,68 olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (4) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık algısının düşük düzeyde (nadiren aralığında) olduğu tespit edilmiştir.

Dijital bağımlılık ölçek puan ortalaması 4,79±0,78 olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin dijital bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. En yüksek puana sahip dijital bağımlılık boyutları sırasıyla bırakamama (5,10±1,04), duygu durumu (4,99±1,03), nüks etme (4,95±1,06); en düşük puana sahip dijital bağımlılık boyutunun aşırı kullanım (4,57±0,90) ve hayatın akışını engelleme (4,52±0,95) olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4'te algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Aile	Kadın	208	5,57	1,38	0,54	0,590
	Erkek	222	5,50	1,35		
Arkadaş	Kadın	208	5,19	1,71	1,41	0,159
	Erkek	222	4,97	1,53		
Önemli Biri	Kadın	208	3,37	2,04	-1,79	0,075
	Erkek	222	3,71	1,92		
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	Kadın	208	4,71	1,25	-0,14	0,886
	Erkek	222	4,73	1,18		
YALNIZLIK	Kadın	208	2,26	0,71	1,60	0,109
	Erkek	222	2,15	0,65		
Aşırı Kullanım	Kadın	208	4,52	0,81	-1,12	0,264
	Erkek	222	4,61	0,98		
Nüks Etme	Kadın	208	4,89	1,04	-1,23	0,218
	Erkek	222	5,02	1,07		
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	208	4,53	0,89	0,18	0,858
	Erkek	222	4,51	1,00		
Duygu Durumu	Kadın	208	4,94	0,98	-1,04	0,301
	Erkek	222	5,04	1,07		
Bırakamama	Kadın	208	5,10	1,02	0,05	0,963
	Erkek	222	5,09	1,06		
DİJİTAL BAĞIMLILIK	Kadın	208	4,76	0,71	-0,84	0,404
	Erkek	222	4,82	0,84		

Algılanan sosyal destek ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4).

Yalnızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4).

Dijital bağımlılık ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 5'te algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 5. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-11 yaş	78	5,80	1,12	3,44	0,017	A>D
	B-12 yaş	153	5,64	1,42			
	C-13 yaş	147	5,44	1,33			
	D-14 yaş	52	5,09	1,49			
Arkadaş	A-11 yaş	78	5,58	1,44	4,86	0,002	A>C, D
	B-12 yaş	153	5,18	1,63			
	C-13 yaş	147	4,80	1,73			
	D-14 yaş	52	4,79	1,32			
Önemli Biri	A-11 yaş	78	3,83	1,95	1,59	0,191	
	B-12 yaş	153	3,33	2,02			
	C-13 yaş	147	3,69	2,00			
	D-14 yaş	52	3,34	1,88			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-11 yaş	78	5,07	1,05	3,60	0,014	A>D
	B-12 yaş	153	4,72	1,18			
	C-13 yaş	147	4,64	1,29			
	D-14 yaş	52	4,41	1,21			
YALNIZLIK	A-11 yaş	78	2,12	0,70	0,44	0,724	
	B-12 yaş	153	2,23	0,68			
	C-13 yaş	147	2,21	0,70			
	D-14 yaş	52	2,20	0,60			
Aşırı Kullanım	A-11 yaş	78	4,28	0,89	6,28	0,000	C, D>A
	B-12 yaş	153	4,47	0,84			
	C-13 yaş	147	4,71	0,88			
	D-14 yaş	52	4,86	1,00			
Nüks Etme	A-11 yaş	78	4,88	1,16	3,44	0,017	D>A, B, C
	B-12 yaş	153	4,97	1,00			
	C-13 yaş	147	4,84	0,98			
	D-14 yaş	52	5,37	1,19			
Hayatın Akışını Engelleme	A-11 yaş	78	4,30	0,97	2,11	0,098	
	B-12 yaş	153	4,51	0,89			
	C-13 yaş	147	4,59	0,95			
	D-14 yaş	52	4,66	1,03			
Duygu Durumu	A-11 yaş	78	4,76	1,09	2,89	0,035	D>Ü
	B-12 yaş	153	4,97	0,95			
	C-13 yaş	147	5,04	1,05			
	D-14 yaş	52	5,28	1,07			
Bırakamama	A-11 yaş	78	4,74	1,19	5,46	0,001	C, D>A
	B-12 yaş	153	5,03	0,96			
	C-13 yaş	147	5,29	0,94			
	D-14 yaş	52	5,24	1,15			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-11 yaş	78	4,55	0,83	4,99	0,002	C, D>A
	B-12 yaş	153	4,75	0,70			
	C-13 yaş	147	4,87	0,76			
	D-14 yaş	52	5,05	0,89			

Önemli birinden algılanan sosyal destek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aile ($F=3,44$; $p<0,05$) ve arkadaş ($F=4,86$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek ($F=3,60$; $p<0,05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5).

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- 11 yaş grubundaki katılımcıların aileden algılanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek puanları, 14 yaş grubundaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- 11 yaş grubundaki katılımcıların arkadaştan algılanan sosyal destek puanı, 13-14 yaş gruplarındaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 5).

Hayatın akışını engelleme puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=6,28$; $p<0,05$), nüks etme ($F=3,44$; $p<0,05$), duygu durumu ($F=2,89$; $p<0,05$), bırakamama ($F=5,46$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=4,99$; $p<0,05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- 14 yaş grubundaki katılımcıların aşırı kullanım, bırakamama ve dijital bağımlılık puanları, 11 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- 14 yaş gruplarındaki katılımcıların nüks etme puanları, 11-13 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- 14 yaş grubundaki katılımcıların duygu durumu puanı, 11 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 6 'da algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 6. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-5. sınıf	112	5,69	1,26	2,78	0,041	A, B>D
	B-6. sınıf	112	5,71	1,31			
	C-7. sınıf	104	5,47	1,38			
	D-8. sınıf	102	5,24	1,46			
Arkadaş	A-5. sınıf	112	5,49	1,45	4,84	0,003	A>D
	B-6. sınıf	112	5,15	1,67			
	C-7. sınıf	104	4,93	1,66			
	D-8. sınıf	102	4,69	1,60			
Önemli Biri	A-5. sınıf	112	3,72	1,96	2,23	0,084	
	B-6. sınıf	112	3,23	2,03			
	C-7. sınıf	104	3,39	2,11			
	D-8. sınıf	102	3,85	1,80			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-5. sınıf	112	4,97	1,05	2,32	0,075	
	B-6. sınıf	112	4,69	1,17			
	C-7. sınıf	104	4,60	1,32			
	D-8. sınıf	102	4,59	1,29			
YALNIZLIK	A-5. sınıf	112	2,16	0,73	0,66	0,578	
	B-6. sınıf	112	2,18	0,68			
	C-7. sınıf	104	2,28	0,69			
	D-8. sınıf	102	2,19	0,60			
Aşırı Kullanım	A-5. sınıf	112	4,40	0,93	11,79	0,000	D>A, B
	B-6. sınıf	112	4,36	0,78			
	C-7. sınıf	104	4,56	0,86			
	D-8. sınıf	102	4,99	0,90			
Nüks Etme	A-5. sınıf	112	4,89	1,07	0,52	0,668	
	B-6. sınıf	112	4,93	1,04			
	C-7. sınıf	104	4,94	1,15			
	D-8. sınıf	102	5,06	0,97			
Hayatın Akışını Engelleme	A-5. sınıf	112	4,42	0,98	2,84	0,038	D>A,B
	B-6. sınıf	112	4,42	0,85			
	C-7. sınıf	104	4,49	0,92			
	D-8. sınıf	102	4,75	1,00			
Duygu Durumu	A-5. sınıf	112	4,90	1,07	2,87	0,036	D>A,B
	B-6. sınıf	112	4,85	0,94			
	C-7. sınıf	104	5,00	0,96			
	D-8. sınıf	102	5,23	1,11			
Bırakamama	A-5. sınıf	112	4,92	1,14	3,22	0,023	D>A,B
	B-6. sınıf	112	4,98	0,95			
	C-7. sınıf	104	5,20	0,97			
	D-8. sınıf	102	5,30	1,06			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-5. sınıf	112	4,67	0,82	5,88	0,001	D>A,B
	B-6. sınıf	112	4,66	0,68			
	C-7. sınıf	104	4,80	0,75			
	D-8. sınıf	102	5,05	0,82			

Önemli birinden algılanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aile ($F=2,78$; $p<0,05$) ve arkadaş ($F=4,84$; $p<0,05$) alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre

anlamli farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 6). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- 5 ve 6. sınıflardaki katılımcıların aileden algılanan sosyal destek puanı, 8. sınıftaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- 5. sınıftaki katılımcıların arkadaştan algılanan sosyal destek puanı, 8. sınıftaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 6).

Nüksetme puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=11,79$; $p<0,05$), hayatın akışını engelleme ($F=2,84$; $p<0,05$), duygu durumu ($F=2,87$; $p<0,05$), bırakamama ($F=3,22$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=5,88$; $p<0,05$) puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 6). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre 8. Sınıftaki katılımcıların aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve dijital bağımlılık puanları, 5 ve 6. sınıflardaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 7’de algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 7. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-Tek çocuk	59	5,63	1,39	0,92	0,429	
	B-2 kardeş	212	5,55	1,37			
	C-3 kardeş	111	5,58	1,36			
	D-4 kardeş ve üstü	48	5,23	1,33			
Arkadaş	A-Tek çocuk	59	4,99	1,67	3,98	0,008	B, C>D
	B-2 kardeş	212	5,17	1,57			
	C-3 kardeş	111	5,25	1,56			
	D-4 kardeş ve üstü	48	4,35	1,74			
Önemli Biri	A-Tek çocuk	59	3,44	1,94	2,37	0,070	
	B-2 kardeş	212	3,44	2,04			
	C-3 kardeş	111	3,95	1,99			
	D-4 kardeş ve üstü	48	3,16	1,67			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-Tek çocuk	59	4,69	1,18	3,55	0,015	C>D
	B-2 kardeş	212	4,72	1,19			
	C-3 kardeş	111	4,93	1,22			
	D-4 kardeş ve üstü	48	4,25	1,23			
YALNIZLIK	A-Tek çocuk	59	2,20	0,59	1,07	0,360	
	B-2 kardeş	212	2,18	0,72			
	C-3 kardeş	111	2,18	0,68			
	D-4 kardeş ve üstü	48	2,37	0,56			
Aşırı Kullanım	A-Tek çocuk	59	4,71	0,87	1,29	0,278	
	B-2 kardeş	212	4,53	0,89			
	C-3 kardeş	111	4,49	0,88			
	D-4 kardeş ve üstü	48	4,72	1,01			
Nüks Etme	A-Tek çocuk	59	5,00	1,02	0,18	0,909	
	B-2 kardeş	212	4,92	1,07			
	C-3 kardeş	111	4,98	1,03			
	D-4 kardeş ve üstü	48	5,00	1,13			
Hayatın Akışını Engelleme	A-Tek çocuk	59	4,46	0,97	0,21	0,889	
	B-2 kardeş	212	4,51	0,95			
	C-3 kardeş	111	4,54	0,94			
	D-4 kardeş ve üstü	48	4,60	0,92			
Duygu Durumu	A-Tek çocuk	59	5,04	0,99	1,78	0,149	
	B-2 kardeş	212	4,93	0,98			
	C-3 kardeş	111	4,96	1,06			
	D-4 kardeş ve üstü	48	5,30	1,17			
Bırakamama	A-Tek çocuk	59	5,05	1,04	1,54	0,204	
	B-2 kardeş	212	5,08	0,98			
	C-3 kardeş	111	5,02	1,08			
	D-4 kardeş ve üstü	48	5,39	1,14			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-Tek çocuk	59	4,83	0,77	1,03	0,379	
	B-2 kardeş	212	4,76	0,76			
	C-3 kardeş	111	4,76	0,79			
	D-4 kardeş ve üstü	48	4,96	0,85			

Aileden ve önemli birinden algılanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Arkadaş ($F=3,98$; $p<0,05$) alt boyut puanı ve algılanan sosyal destek ölçek puanının ($F=3,55$; $p<0,05$) kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 7). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- 2 ve 3 kardeş olan katılımcıların arkadaştan algılanan sosyal destek puanı, 4 ve daha fazla kardeş olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- 3 kardeş olan katılımcıların algılanan sosyal destek puanı, 4 ve daha fazla kardeş olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 7).

Dijital bağımlılık ölçek ve alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8’de algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının anne ve baba yaşama durumuna göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 8. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Anne ve Baba Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Anne ve Baba	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Aile	İkisi de yaşıyor	418	5,55	1,35	1,81	0,071
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,83	1,75		
Arkadaş	İkisi de yaşıyor	418	5,09	1,61	1,48	0,141
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,40	1,84		
Önemli Biri	İkisi de yaşıyor	418	3,53	1,98	-0,70	0,486
	Anne veya baba yaşamıyor	12	3,94	2,20		
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	İkisi de yaşıyor	418	4,73	1,19	0,95	0,341
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,39	1,76		
YALNIZLIK	İkisi de yaşıyor	418	2,19	0,68	-1,61	0,108
	Anne veya baba yaşamıyor	12	2,51	0,61		
Aşırı Kullanım	İkisi de yaşıyor	418	4,56	0,89	-0,33	0,743
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,65	1,22		
Nüks Etme	İkisi de yaşıyor	418	4,96	1,06	0,96	0,339
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,67	1,11		
Hayatın Akışını Engelleme	İkisi de yaşıyor	418	4,51	0,94	-0,78	0,434
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,73	1,21		
Duygu Durumu	İkisi de yaşıyor	418	5,00	1,02	0,97	0,334
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,71	1,34		
Bırakamama	İkisi de yaşıyor	418	5,10	1,04	0,42	0,677
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,97	1,05		
DİJİTAL BAĞIMLILIK	İkisi de yaşıyor	418	4,79	0,77	0,26	0,795
	Anne veya baba yaşamıyor	12	4,73	1,02		

Algılanan sosyal destek ölçek ve alt boyut puanlarının anne ve baba yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Yalnızlık puanlarının anne ve baba yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Dijital bağımlılık ölçek ve alt boyut puanlarının anne ve baba yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 9’da algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 9. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Anne ve Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Anne ve Baba	n	$\bar{X}$	SS	t	P
Aile	Birlikte	352	5,61	1,28	2,53	0,012
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	5,18	1,64		
Arkadaş	Birlikte	352	5,09	1,61	0,51	0,611
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	4,99	1,68		
Önemli Biri	Birlikte	352	3,54	1,99	-0,09	0,930
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	3,56	2,01		
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	Birlikte	352	4,75	1,19	1,12	0,262
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	4,58	1,32		
YALNIZLIK	Birlikte	352	2,20	0,69	-0,29	0,771
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	2,22	0,62		
Aşırı Kullanım	Birlikte	352	4,50	0,87	-3,30	0,001
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	4,87	0,98		
Nüks Etme	Birlikte	352	4,93	1,04	-0,94	0,350
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	5,06	1,13		
Hayatın Akışını Engelleme	Birlikte	352	4,50	0,93	-0,67	0,501
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	4,58	1,01		
Duygu Durumu	Birlikte	352	4,95	1,00	-1,97	0,050
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	5,20	1,16		
Bırakamama	Birlikte	352	5,04	1,01	-2,49	0,013
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	5,36	1,13		
DİJİTAL BAĞIMLILIK	Birlikte	352	4,75	0,76	-2,44	0,015
	Ayrı / boşanmış / vefat	78	4,98	0,85		

Arkadaş, önemli biri alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aileden algılanan sosyal destek puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2,53$; $p<0,05$). Anne ve babası birlikte olan katılımcıların aileden algıladığı sosyal destek puanı, anne ve babası ayrı / boşanmış / vefat etmiş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

Yalnızlık puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 9).

Nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyut puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($t=-3,30$; $p<,05$), bırakamama ($t=-2,49$; $p<,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının ($t=-2,44$; $p<,05$) anne ve baba birliktelik

durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anne ve babası ayrı/boşanmış / vefat etmiş olan katılımcıların aşırı kullanım, bırakamama ve dijital bağımlılık puanı, anne ve babası birlikte olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

Tablo 10’da algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının okul başarısını değerlendirme durumuna göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 10. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Okul Başarısını Değerlendirme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Okul Başarısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-Çok yüksek	47	5,88	1,26	14,02	0,000	A, B>C, D
	B-Yüksek	113	6,00	1,10			
	C-Orta	237	5,39	1,34			
	D-Düşük	33	4,47	1,72			
Arkadaş	A-Çok yüksek	47	5,44	1,74	6,44	0,000	A, B>C, D
	B-Yüksek	113	5,52	1,48			
	C-Orta	237	4,87	1,61			
	D-Düşük	33	4,53	1,57			
Önemli Biri	A-Çok yüksek	47	3,89	2,02	2,51	0,058	
	B-Yüksek	113	3,85	2,14			
	C-Orta	237	3,39	1,94			
	D-Düşük	33	3,08	1,53			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-Çok yüksek	47	5,07	1,18	11,42	0,000	A, B>C, D
	B-Yüksek	113	5,12	1,15			
	C-Orta	237	4,55	1,19			
	D-Düşük	33	4,03	1,05			
YALNIZLIK	A-Çok yüksek	47	1,98	0,70	3,47	0,016	D>A
	B-Yüksek	113	2,14	0,75			
	C-Orta	237	2,24	0,63			
	D-Düşük	33	2,42	0,67			
Aşırı Kullanım	A-Çok yüksek	47	4,11	0,71	10,80	0,000	C, D>A
	B-Yüksek	113	4,41	0,98			
	C-Orta	237	4,65	0,84			
	D-Düşük	33	5,12	0,94			
Nüks Etme	A-Çok yüksek	47	4,64	1,17	6,80	0,000	D>A, B
	B-Yüksek	113	4,73	1,08			
	C-Orta	237	5,05	1,00			
	D-Düşük	33	5,47	0,90			
Hayatın Akışını Engelleme	A-Çok yüksek	47	4,03	0,77	16,77	0,000	D>A, B
	B-Yüksek	113	4,22	0,93			
	C-Orta	237	4,67	0,91			
	D-Düşük	33	5,17	0,85			
Duygu Durumu	A-Çok yüksek	47	4,66	0,90	8,61	0,000	D>A, B
	B-Yüksek	113	4,74	1,03			
	C-Orta	237	5,10	1,01			
	D-Düşük	33	5,56	0,98			
Bırakamama	A-Çok yüksek	47	4,82	1,19	2,55	0,055	
	B-Yüksek	113	4,98	1,12			
	C-Orta	237	5,17	0,94			
	D-Düşük	33	5,32	1,11			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-Çok yüksek	47	4,40	0,70	14,17	0,000	D>A, B
	B-Yüksek	113	4,58	0,81			
	C-Orta	237	4,90	0,72			
	D-Düşük	33	5,31	0,74			

Önemli birinden algılanan sosyal destek puanlarının okul başarısını değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aile ($F=14,02$; $p<0,05$) ve arkadaş ($F=6,44$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek puanının ($F=11,42$; $p<0,05$) okul başarısını değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 10). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre okul başarısını çok yüksek ve yüksek düzey olarak değerlendiren katılımcıların aile, arkadaş ve algılanan sosyal destek puanları, okul başarısını orta ve düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının okul başarısını değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ($F=3,47$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Okul başarısını düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların yalnızlık puanı, okul başarısını çok yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

Bırakamama puanlarının okul başarısını değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=10,80$; $p<0,05$), nüksetme ($F=6,80$; $p<0,05$), hayatın akışını engelleme ($F=16,77$; $p<0,05$), duygu durumu ($F=8,61$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=14,17$; $p<0,05$) puanlarının okul başarısını değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 10). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- Okul başarısını orta ve düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların aşırı kullanım puanları, okul başarısını çok yüksek düzey olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Okul başarısını düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve dijital bağımlılık puanları, okul başarısını çok yüksek ve yüksek düzey olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 11’de algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo11. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Sosyal İlişkilerini Değerlendirme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Sosyal İlişkiler	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-İyi	236	5,87	1,21	19,13	0,000	A>B, C
	B-Orta	148	5,22	1,37			
	C-Pek iyi değil	46	4,81	1,58			
Arkadaş	A-İyi	236	5,51	1,43	34,10	0,000	A>B, C B>C
	B-Orta	148	4,84	1,53			
	C-Pek iyi değil	46	3,59	1,77			
Önemli Biri	A-İyi	236	4,09	1,97	22,13	0,000	A>B, C B>C
	B-Orta	148	2,93	1,80			
	C-Pek iyi değil	46	2,70	1,82			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-İyi	236	5,16	1,12	48,03	0,000	A>B, C B>C
	B-Orta	148	4,33	1,03			
	C-Pek iyi değil	46	3,70	1,20			
YALNIZLIK	A-İyi	236	2,05	0,66	16,86	0,000	C>A, B B>C
	B-Orta	148	2,33	0,61			
	C-Pek iyi değil	46	2,57	0,77			
Aşırı Kullanım	A-İyi	236	4,45	0,90	4,42	0,013	B>A
	B-Orta	148	4,69	0,91			
	C-Pek iyi değil	46	4,74	0,80			
Nüks Etme	A-İyi	236	4,80	1,07	5,72	0,004	B>A
	B-Orta	148	5,16	0,97			
	C-Pek iyi değil	46	5,06	1,16			
Hayatın Akışını Engelleme	A-İyi	236	4,43	0,96	2,16	0,116	
	B-Orta	148	4,62	0,98			
	C-Pek iyi değil	46	4,63	0,73			
Duygu Durumu	A-İyi	236	4,85	1,02	5,08	0,007	B>A
	B-Orta	148	5,18	1,02			
	C-Pek iyi değil	46	5,09	1,00			
Bırakamama	A-İyi	236	4,97	1,04	5,30	0,005	B>A
	B-Orta	148	5,32	0,99			
	C-Pek iyi değil	46	5,01	1,07			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-İyi	236	4,67	0,79	6,65	0,001	B>A
	B-Orta	148	4,95	0,77			
	C-Pek iyi değil	46	4,88	0,63			

Aile ($F=19,13$; $p<0,05$), arkadaş ($F=34,10$; $p<0,05$) ve önemli biri ($F=22,13$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek puanının ($F=48,03$; $p<0,05$) sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 11). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- Sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendiren katılımcıların aileden algılanan sosyal destek puanı, sosyal ilişkilerini orta ve pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendiren katılımcıların arkadaş, önemli biri ve algılanan sosyal destek puanları, sosyal ilişkilerini orta ve pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların arkadaş, önemli biri ve algılanan sosyal destek puanları, sosyal ilişkilerini pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ($F=16,86$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Sosyal ilişkilerini pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların yalnızlık puanı, sosyal ilişkilerini iyi ve orta olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların yalnızlık puanı, sosyal ilişkilerini pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 11).

Hayatın akışını engelleme puanlarının sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=4,42$; $p<0,05$), nüksetme ($F=5,720$; $p<0,05$), duygu durumu ($F=5,08$; $p<0,05$) ve bırakamama ($F=5,30$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=6,65$; $p<0,05$) puanlarının sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 11). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve dijital bağımlılık puanları, sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 12’de algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının öğrenim gördüğü okula göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 12. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okula Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Okul	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aile	A-TOBB O.O.	99	5,42	1,36	2,17	0,045	E>G
	B-ŞEKER O.O.	89	5,77	1,14			
	C-SAKFA O.O.	74	5,58	1,26			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	5,49	1,75			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	5,89	1,43			
	F-BAYER O.O.	34	5,25	1,34			
	G-DİĞER	31	4,99	1,12			
Arkadaş	A-TOBB O.O.	99	5,07	1,70	3,21	0,004	A, B, C,E>G
	B-ŞEKER O.O.	89	5,24	1,46			
	C-SAKFA O.O.	74	5,20	1,72			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,96	1,74			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	5,57	1,46			
	F-BAYER O.O.	34	4,85	1,63			
	G-DİĞER	31	4,06	1,11			
Önemli Biri	A-TOBB O.O.	99	3,59	2,07	2,42	0,026	D>C
	B-ŞEKER O.O.	89	3,35	2,07			
	C-SAKFA O.O.	74	3,05	1,95			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,01	1,98			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,00	2,02			
	F-BAYER O.O.	34	3,99	1,76			
	G-DİĞER	31	3,10	1,36			
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	A-TOBB O.O.	99	4,69	1,21	2,84	0,010	E>G
	B-ŞEKER O.O.	89	4,78	1,08			
	C-SAKFA O.O.	74	4,61	1,22			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,82	1,46			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	5,15	1,15			
	F-BAYER O.O.	34	4,70	1,22			
	G-DİĞER	31	4,05	0,89			
YALNIZLIK	A-TOBB O.O.	99	2,38	0,64	3,27	0,004	A>C
	B-ŞEKER O.O.	89	2,17	0,72			
	C-SAKFA O.O.	74	2,00	0,72			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	2,29	0,59			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	2,10	0,72			
	F-BAYER O.O.	34	2,04	0,64			
	G-DİĞER	31	2,37	0,55			
Aşırı Kullanım	A-TOBB O.O.	99	4,43	0,91	7,27	0,000	G>A, B, E
	B-ŞEKER O.O.	89	4,32	0,84			
	C-SAKFA O.O.	74	4,73	0,90			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,77	0,95			
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,21	0,70			
	F-BAYER O.O.	34	4,81	0,86			
	G-DİĞER	31	5,21	0,76			
Nüks Etme	A-TOBB O.O.	99	4,81	1,03	1,33	0,240	
	B-ŞEKER O.O.	89	4,94	1,20			
	C-SAKFA O.O.	74	5,15	1,09			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,88	1,05			
	E-MEHMETÇİK	46	4,87	0,88			

	O.O.						
	F-BAYER O.O.	34	4,89	0,98			
	G-DİĞER	31	5,28	0,88			
Hayatın Akışını Engelleme	A-TOBB O.O.	99	4,30	0,83			G>A, B, C, D, E
	B-ŞEKER O.O.	89	4,45	0,99			
	C-SAKFA O.O.	74	4,62	1,02			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,52	0,96	4,08	0,001	
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,39	0,79			
	F-BAYER O.O.	34	4,68	1,01			
	G-DİĞER	31	5,18	0,81			
Duygu Durumu	A-TOBB O.O.	99	4,88	0,98			G>A, B, C, D, E
	B-ŞEKER O.O.	89	4,85	1,08			
	C-SAKFA O.O.	74	5,15	0,91			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,77	1,05	7,52	0,000	
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,70	0,94			
	F-BAYER O.O.	34	5,20	0,90			
	G-DİĞER	31	5,99	0,94			
Bırakamama	A-TOBB O.O.	99	5,07	1,05			G>B, E
	B-ŞEKER O.O.	89	4,88	1,04			
	C-SAKFA O.O.	74	5,24	1,02			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	5,07	1,10	3,28	0,004	
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,83	0,96			
	F-BAYER O.O.	34	5,32	1,03			
	G-DİĞER	31	5,66	0,76			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-TOBB O.O.	99	4,66	0,72			G>A, B, C,D,E
	B-ŞEKER O.O.	89	4,65	0,84			
	C-SAKFA O.O.	74	4,94	0,75			
	D-İSTİKLAL O.O.	57	4,78	0,82	6,59	0,000	
	E-MEHMETÇİK O.O.	46	4,55	0,60			
	F-BAYER O.O.	34	4,96	0,75			
	G-DİĞER	31	5,45	0,66			

Aile ($F=2,17$; $p<0,05$), arkadaş ($F=3,21$; $p<0,05$) ve önemli biri ($F=2,42$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek puanının ($F=2,84$; $p<0,05$) öğrenim gördüğü okula göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 12). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- Mehmetçik ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların aileden algılanan sosyal destek puanı, diğer ortaokullarda öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- TOBB, Şeker, SAKFA ve Mehmetçik ortaokullarında öğrenim gören katılımcıların arkadaşan algılanan sosyal destek puanı, diğer ortaokullarda öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- İstiklal ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların önemli birinden algılanan sosyal destek puanı, SAKFA ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Mehmetçik ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların algılanan sosyal destek puanı, diğer ortaokullarda öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendiren katılımcıların arkadaş, önemli biri ve algılanan sosyal destek puanları, sosyal ilişkilerini orta ve pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların arkadaş, önemli biri ve algılanan sosyal destek puanları, sosyal ilişkilerini pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık puanlarının öğrenim gördüğü okula göre anlamlı farklılık gösterdiği ($F=3,27$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. TOBB ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların yalnızlık puanı, SAKFA ortaokulunda öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların yalnızlık puanı, sosyal ilişkilerini pek iyi değil olarak değerlendiren katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 12).

Nüksetme puanlarının sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=7,27$; $p<0,05$), hayatın akışını engelleme ($F=4,08$; $p<0,05$), duygu durumu ($F=7,52$; $p<0,05$) ve bırakamama ($F=3,28$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=6,59$; $p<0,05$) puanlarının öğrenim gördüğü okula göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 12). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre;

- Diğer okullarda öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme, duygu durum ve dijital bağımlılık puanları, TOBB, Şeker, SAKFA, İstiklal ve Mehmetçik ortaokullarında öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Diğer okullarda öğrenim gören katılımcıların aşırı kullanım puanı, Şeker ve Mehmetçik ortaokullarında öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Diğer okullarda öğrenim gören katılımcıların bırakamama puanı, TOBB, Şeker ve Mehmetçik ortaokullarında öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 13'te algılanan sosyal destek, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı puanlarının okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumuna göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 13. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Okulda Sosyal ve Psikolojik Yardım Kapsamında Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Okulda Psikolojik Destek Alma	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Aile	Evet	90	5,28	1,42	-2,01	0,045
	Hayır	340	5,60	1,34		
Arkadaş	Evet	90	4,59	1,71	-3,26	0,001
	Hayır	340	5,20	1,57		
Önemli Biri	Evet	90	3,35	1,82	-1,04	0,301
	Hayır	340	3,59	2,03		
ALGILANAN SOSYAL DESTEK	Evet	90	4,40	1,05	-2,78	0,006
	Hayır	340	4,80	1,24		
YALNIZLIK	Evet	90	2,37	0,65	2,73	0,007
	Hayır	340	2,16	0,68		
Aşırı Kullanım	Evet	90	4,80	0,93	2,74	0,006
	Hayır	340	4,50	0,88		
Nüks Etme	Evet	90	5,19	1,11	2,42	0,016
	Hayır	340	4,89	1,03		
Hayatın Akışını Engelleme	Evet	90	4,81	0,99	3,28	0,001
	Hayır	340	4,44	0,92		
Duygu Durumu	Evet	90	5,33	1,09	3,59	0,000
	Hayır	340	4,90	1,00		
Bırakamama	Evet	90	5,27	1,14	1,84	0,066
	Hayır	340	5,05	1,00		
DİJİTAL BAĞIMLILIK	Evet	90	5,05	0,81	3,59	0,000
	Hayır	340	4,72	0,76		

Önemli biri alt boyut puanının okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aile ($t=-2,01$; $p<0,05$), arkadaş ($t=-3,26$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek ölçek ($t=-2,78$; $p<0,05$) puanının okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında

destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almayan katılımcıların aile, arkadaş alt boyut puanları ve algılanan sosyal destek puanı, destek alan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 13).

Yalnızlık puanlarının okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ($t=2,73$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alan katılımcıların yalnızlık puanı, destek almayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 13).

Bırakamama alt boyut puanlarının okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($t=2,74$; $p<0,05$), nüks etme ($t=2,42$; $p<0,05$), hayatın akışını engelleme ($t=3,28$; $p<0,05$), duygu durumu ($t=3,59$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının ($t=3,59$; $p<0,05$) okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alan katılımcıların aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve dijital bağımlılık puanları, destek almayan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 13).

3.4. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 14'te algılanan sosyal destek, yalnızlık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 14. Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Aile	0,39* *	0,26**	0,68**	- 0,19**	- 0,23**	- 0,19**	- 0,25**	- 0,26**	- 0,26**	- 0,30**
2-Arkadaş	1	0,3**	0,74**	- 0,32**	- 0,17**	-0,11*	- 0,24**	- 0,15**	-0,08	- 0,20**
3-Önemli Biri		1	0,77**	-0,11*	- 0,15**	- 0,22**	- 0,13**	- 0,20**	-0,12*	- 0,21**
4-ALGILANAN SOSYAL DESTEK			1	- 0,27**	- 0,23**	- 0,23**	- 0,26**	- 0,26**	- 0,19**	- 0,30**
5-YALNIZLIK				1	0,09	0,09	0,16**	0,07	0,06	0,12*
6-Aşırı Kullanım					1	0,49**	0,6**	0,61**	0,52**	0,84**
7-Nüks Etme						1	0,57**	0,58**	0,34**	0,74**
8-Hayatın Akışını Engelleme							1	0,55**	0,38**	0,79**
9-Duygu Durumu								1	0,57**	0,85**
10-Bırakamama									1	0,70**
11-DİJİTAL BAĞIMLILIK										1

*p<0,05

**p<0,01

Aileden algılanan sosyal destek ($r=-0,19$; $p<0,05$), arkadaştan algılanan sosyal destek ($r=-0,32$; $p<0,05$), önemli birinden algılanan sosyal destek ($r=-0,11$; $p<0,05$) ve algılanan sosyal destek ($r=-0,52$; $p<0,0527$) ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aileden algılanan sosyal destek ($r=-0,30$; $p<0,05$), arkadaştan algılanan sosyal destek ($r=-0,20$; $p<0,05$), önemli birinden algılanan sosyal destek ($r=-0,21$; $p<0,05$) ve algılanan sosyal destek ($r=-0,30$; $p<0,0527$) ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yalnızlık ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,12$; $p<0,05$).

Tablo 15'te algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki ve bu ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek alma durumunun rolüne ait aşamalı regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 15. Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Okulda Sosyal ve Psikolojik Yardım Kapsamında Destek Almanın Rolü

	Bağımsız değişkenler	B	SHB	β	t	p	Tolerans	VIF
Birinci Aşama	Sabit	3,706	0,307		12,059	0,000		
	Aile	-0,458	0,095	-0,243	-4,825	0,000	0,819	1,221
	Arkadaş	-0,023	0,025	-0,047	-0,893	0,372	0,747	1,340
	Önemli Biri	-0,190	0,073	-0,126	-2,612	0,009	0,889	1,125
	Yalnızlık	0,053	0,056	0,046	0,946	0,344	0,891	1,122
		R=0,339	R ² =0,115	F _(4; 425) =13,783	p=0,000			
İkinci Aşama	Sabit	3,665	0,305		12,006	0,000		
	Aile	-0,448	0,094	-0,238	-4,758	0,000	0,818	1,223
	Arkadaş	-0,016	0,025	-0,033	-0,624	0,533	0,740	1,352
	Önemli Biri	-0,189	0,072	-0,126	-2,621	0,009	0,889	1,125
	Yalnızlık	0,040	0,055	0,034	0,715	0,475	0,885	1,130
	Destek Alma (0: Almadı, 1: Aldı)	0,249	0,088	0,130	2,826	0,005	0,967	1,034
		R=0,362	R ² =0,131	F _(5; 374248) =12,804	p=0,000			
		R ² Fark=0,016	F Değişim _(1; 424) = 7,984	p=0,005				

Algılanan sosyal destek ve yalnızlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla kurulan modelin birinci aşamasında modelin uygun olduğu ($F_{(4; 425)}=13,78$; $p<0,05$); bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığı ($VIF<10$; $Tolerans>0,20$) tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ve yalnızlık, dijital bağımlılıktaki değişimin yaklaşık %11'ini ($R^2=0,115$) açıklamaktadır. Regresyon modeline göre arkadaştan algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin tek başına dijital bağımlılık üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Aileden algılanan sosyal destek ($\beta=-0,24$; $t=-4,82$; $p<0,05$) ve önemli birinden algılanan sosyal desteğin ($\beta=-0,13$; $t=-2,61$; $p<0,05$) dijital bağımlılık üzerinde negatif yönlü ve etkisi bulunmaktadır.

Algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın rolünü belirlemek

amacıyla kurulan modelin ikinci aşamasında modelin uygun olduğu ($F_{(5; 424)}=12,80$; $p<0,05$); bağımsız değişkenler arasında oto-korelasyon ve çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans $>0,20$; VIF <10) tespit edilmiştir. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın dahil edildiği ikinci aşamada dijital bağımlılıktaki varyans yaklaşık %13 ($R^2=0,131$) olarak tespit edilmiştir. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın dahil edilmesinden kaynaklanan varyans farkının ise 0,016 düzeyinde ($2.R^2 - 1.R^2=0,016$) olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{\text{değişim } (1; 424)}=7,98$; $p>0,05$) tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın rolü vardır. Okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın bu ilişkideki değişim varyansı (R^2 istatistiği) yardımıyla hesaplanan ($R^2 / (1-R^2)$) Cohen's f^2 etki büyüklüğü 0,021 olarak hesaplanmış olup algılanan sosyal destek ve yalnızlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide okulda sosyal ve psikolojik yardım kapsamında destek almanın etkisi “küçük etki” düzeyindedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma

Ortaokul çağında olan çocukların gelişim dönemleri genellikle ergenlik döneminin ilk zamanlarına denk gelmektedir. Ergenlik dönemi yaşanan ruhsal değişimler, ergenlerin kimlik arayışında olmaları, eğitim hayatının getirdiği birtakım sorumluluklar, aile ve sosyal çevreyle olan ilişkilerin değişimi gibi birçok faktörün etkili olduğu karmaşık ve hassas bir dönemdir. Günümüz genç kuşağı küçük yaşlardan itibaren çeşitli teknolojik cihazlarla etkileşim içinde büyümektedir. Kontrolsüz ve aşırı teknoloji kullanımı küçük yaşlardan itibaren çocuklarda, gençlerde ve ileriki yaşlarda yetişkinlerde problemli teknoloji kullanımı, yalnızlık, sosyal ilişkilerde bozulma, aile içi iletişimsizlik, depresif duygu durumu gibi birçok sorunun nedeni olarak görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanan teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımı bireylerin yalnızlık hissini arttırmakta ve sosyal destek ağlarının yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının, yalnızlığın ve yetersiz sosyal desteğin bireylerin üzerindeki etkileri incelenmelidir. Bu konuların psikolojik ve sosyal sonuçları üzerine yapılacak araştırmalar, bu alanlara yönelik politika ve müdahale planlamalarına katkı sağlayacaktır. Özellikle okul çağında olan çocukların dahil edildiği araştırmalar, çocukların ihtiyaçlarının ve sorunlarının daha iyi anlaşılmasında faydalı olacaktır. Buna yönelik yapılan bu çalışmada ortaokul çağındaki çocuklarda teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal desteğin etkisi okul sosyal hizmeti bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Çalışmanın bu kısmında araştırmadan elde edilen bulgular ile güncel literatür tartışılacaktır.

Teknoloji bağımlılığına ilişkin literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığının çocukları nasıl etkilediğiyle ilgili araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir.

Literatürde yer alan teknoloji bağımlılığı konulu akademik çalışmaları incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada Türkiye’de 2000-2024 yılları arasındaki 161 çalışmaya ulaşılmıştır. Araştırmaya teknoloji bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve eğitim-öğretim ile ilgili olan çalışmalar dahil edilmiştir. Araştırma bulguları en fazla çalışmanın 2023 yılında yapıldığını, en fazla tercih edilen örneklem grubunun üniversite

öğrencileri olduğunu, en fazla Fırat Üniversitesi'nde çalışma yapıldığını göstermektedir. Teknoloji bağımlılığı ile en çok araştırılan konular teknoloji bağımlılığının yordayıcıları ve buna etki eden faktörlerdir. İncelenen araştırmalarda nicel araştırma yönteminin daha fazla tercih edildiği saptanmıştır (Ağgöl ve Yalçın, 2024:364).

Adölesan yaş grubundaki öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ve bağımlılığı etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bir araştırma kapsamında katılımcılara demografik bilgi formu ve internet bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda lise türü, persentil değeri, yaş grubu, günlük internet kullanım süresi, kişisel cep telefonuna sahip olma değişkenlerinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada cinsiyet, kişisel bilgisayara sahip olma ve anne baba eğitiminin internet bağımlılığı ile ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir (Timur, Metin ve Bakış, 2023:160-161).

Akcan ve Öge tarafından 2020 yılında yapılan bir araştırmada 18-25 yaş aralığındaki gençlerde teknoloji bağımlılığı incelenmektedir. Araştırma verileri demografik bilgi formu, yaşam doyum ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, ebeveyn tutum ölçeği ve teknoloji bağımlılığı ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularında benlik saygısı, yaşam doyumu, ebeveyn tutumu ve yaş değişkenleri ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak katılımcıların cinsiyetlerine göre teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma, gençlerin teknoloji bağımlılığının olumsuz psikolojik ve fizyolojik etkilerini azaltmak için doğru teknoloji kullanımı, stresle başa çıkma, etkili iletişim ve problem çözme konularında eğitimlerin düzenlenmesini önermektedir (G. Akcan ve Öge, 2020:14-16). Bulut (2011) tarafından yapılan bir araştırmada problemlili internet kullanımı ile yaşam memnuniyeti ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre problemlili internet kullanımı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. ayrıca yaşam memnuniyeti ve yalnızlık bu tür kullanımı tahmin etmede önemli role sahiptir (Bulut Serin, 2011:59). Benzer bir çalışma Sağar ve Sağar (2022) tarafından yapılmıştır. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği çalışmada internet bağımlılık ölçeği, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık

değişkenlerinin internet bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir (Sağar ve Sağar, 2022:86).

Teknoloji bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri üzerine yapılan bir araştırmaya göre kas iskelet yapılarında meydana gelen bozulmalar, sürekli bilgisayar ya da tablet başında hareketsiz kalmaları ve dolayısıyla obezite risklerinin artması fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Başka bir araştırmada ise uzun süre teknolojinin kullanımının çocuklarda kaygı, stres, sosyal ilişkilerde bozulma, okul başarılarında düşüş gibi sorunlara neden olduğu saptanmıştır (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009:447).

Günümüzde çocuklar ve gençler arasında giderek yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığının etkileri üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili 8. Sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığının okul bağımlılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Toplamda 357 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırma bulgularına göre okul bağımlılığı puanları ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Derslerinde başarılı olduğunu düşünen öğrencilerin oyun bağımlılığı puanları en düşük ve okul bağımlılığı puanları en yüksek çıkmıştır (Tonga, 2024:31).

Teknoloji bağımlılığıyla mücadelede yol göstermesi amacıyla koruyucu, önleyici ya da rehabilite edici çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bunlardan biri de Karadağ ve Noyan (2024) tarafından yapılan teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programıdır. Bu programda toplamda 20 öğrenci yer almış internet bağımlılığı ölçeği, ortaokul öz yeterlilik ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma için geliştirilen 4 oturumdan oluşan bu psikoeğitim programı çevrimiçi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre psikoeğitim programına katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım sürelerinde azalma tespit edilmiştir (Karadağ ve Noyan, 2023:49).

Dijital bağımlılık kapsamında değerlendirilen sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu düşünülen *algılanan sosyal destek ve aidiyet düzeylerinin araştırıldığı algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi* makalesinin bulgularına göre algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Ancak bu sonuç algılanan sosyal destek aile alt boyutuyla ilişkilidir. Özel ilişki ya da arkadaş desteği ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. (Yılmaz ve Aydoğan, 2024:320-321). Başka bir çalışma sosyal medyadan alınan online sosyal desteğin olumlu olarak görülmesinin yanı sıra sosyal medya kullanımını arttırması dolayısıyla bağımlıkta rol olması gibi olumsuz sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir (Luchtefeld ve Jordan, 2022:4). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelendiği bir makalede yalnızlık ve sosyal medya kullanımının birbirini karşılıklı ve pozitif olarak etkilediği ve çift yönlü nedensel ilişki kurduğu bulgulanmıştır (Wu, Feng ve Zhang, 2024:12). İnternet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yapılan birçok araştırmada narsizm, endişe, düşük öz saygı, depresyon gibi kişiyi derinden etkileyen olumsuz duygu ve düşünceler ile ilişki tespit edilmiştir (Akarcın, 2024:51; Hou, Xiong, Jiang, Song ve Wang, 2019:11; Prasetya ve Chow, 2023:32). İnternet kullanımı ve yalnızlık algısının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada ise problemlı internet kullanımı ve yalnızlık algısının kullanım süresi, yaş, yaşanan yer ve cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin internet kullanım süresi ve yalnızlık algı düzeyleri kızlardan daha fazladır. Yapılan analiz neticesinde yalnızlık algısı ve problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Durak Batıgün ve Hasta, 2014:215; Genç, Durğun, Kara ve Çakır, 2018:323). Yapılan bu araştırmada ise teknoloji bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmalar nicel ve nitel özellikleri bakımından farklı örneklem gruplarını incelediklerinden dolayı bulgular değişiklik gösterebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı farklı değişkenlerle cinsiyet alt boyutunda incelendiğinde bağımlılık puanlarının genel olarak erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır (Arslan, 2019a, 2019b:70; Arslan ve Bardakçı, 2020:48; Demir ve Buğa, 2019:867; B. Şimşek, Hanayoğlu ve Bozdağ, 2023:23). Alan yazın incelendiğinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009; Gülaçtı, 2020:15). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikopatoloji üzerine yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadı tespit edilmiştir (Bingöl ve Çolak, 2023:31).

Bu araştırmada *aşırı kullanım* ($F=11,79$; $p<0,05$), *hayatın akışını engelleme* ($F=2,84$; $p<0,05$), *duygu durumu* ($F=2,87$; $p<0,05$), *bırakamama* ($F=3,22$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve *dijital bağımlılık* ölçek ($F=5,88$; $p<0,05$) puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 6). Demir ve Buğa (2019)'nın üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada ise sınıf düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Problemli internet kullanımı, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma bulgularına göre yalnızlık ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı ve pozitif ilişki; benlik saygısı ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır (Doğan ve Karakuş, 2016:63). Benzer bir araştırmada sanal ortam yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet, yaş ve online olma süresine göre anlamlı düzeyde değişmektedir (Kabaklı Çimen, 2018:1446). Lise öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeyleri dijital bağımlılık ve sanal ortam yalnızlık düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada ise sanal yalnızlık düzeylerinin düşük, dijital bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu bulgulanmıştır. Ünal ve Korkmaz tarafından yapılan bu araştırmada, diğer araştırmalardan farklı olarak sanal ortam yalnızlık düzeyi incelenmiştir. Buna göre sanal ortamda oluşturulan sosyal çevre ile dijital bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir (Ünal ve Korkmaz, 2023:234). Literatürde dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre değiştiğini bildiren araştırmalar da mevcuttur (İnce ve Koçak, 2017:741). İnternet bağımlılığı konusunun yalnızlık ve bağlanma stilleri ile incelendiği bir araştırmadan elde edilen sonuca göre yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeyi arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir (Arslan Kılıçoğlu ve Aral, 2024:399-400). İnternet bağımlılığını çeşitli değişkenler açısından inceleyip internet bağımlılarının profili oluşturmak amacıyla yapılan araştırmada bulgularına göre bağımlı kullanıcı ve risk taşıyan kullanıcılar ayırt edilebilir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet şekli (evde yalnız, evde arkadaşlarıyla, ailesiyle, yurttan ya da pansiyonda), gelir düzeyine göre bağımlı olan veya risk taşıyan kullanıcı oranları farklılaşmamaktadır. İnternet bağımlılarını risk taşıyanlardan ayıran

önemli iki değişken internet kullanım süresi ve internete duyulan güvendir. Bunların yanı sıra kullanım amaçları da ayırt edici bir değişkendir. İnternet bağımlıları okul/ders materyal bulmak amacından daha çok internette sörf yapma, günceli takip etme veya online oyun oynama maksadıyla internette zaman geçirmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009:18).

Dijital bağımlılık alt kategorilerinden biri olan dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmada erkeklerin kızlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu , oyunlarla daha fazla zaman harcadığı ve daha fazla olumsuz etkiye maruz kaldığı tespit edilmiştir (E. Şimşek ve Yılmaz, 2020:1862). Çalışmalara bakıldığında alan yazında benzer araştırmalar bulunmaktadır. İlköğretimde öğrenim gören öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Bu çalışmaya göre erkek öğrencilerin bağımlılık puanı anlamlı derecede kız öğrencilerden daha fazla bulunmuştur (Güllü, Arslan, Dünder ve Murathan, 2012:96). İlköğretim öğrencileriyle yapılan başka bir araştırma sonucuna göre bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise 4. Sınıftaki öğrencilerin bağımlılık düzeyleri 3. ve 5. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla oyun bağımlılık düzeyine sahiptir (Horzum, 2011:66). Bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı ve evde bilgisayara sahip olma durumlarına göre incelenmiştir. Akademik başarı düzeyi ile bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Evde bilgisayara sahip olma değişkeni ile bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmaya göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi kızlara oranla erkeklerde daha yüksektir. Sınıf düzeyi değişkenine göre de bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi farklılaşmaktadır. Sınıf düzeyi arttıkça bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi artmaktadır (Pesen ve Şanlı, 2018:112-113). Teknoloji bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyleri arasında farklılaştığı bulgusu bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Araştırmada yalnızlık puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) bulgulanmıştır. Literatürde farklı sınıf düzeylerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde yalnızlık düzeyiyle anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Ünal ve Korkmaz, 2023:233).

Yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çalışan ve öğrenci olmak üzere toplamda 300 kişiyle yapılan araştırmanın bulgularına göre akıllı telefon bağımlılığı yaş, cinsiyet ve öğrenim durumuyla ilişkili bulunmazken yalnızlık duygusu ile ilişkili bulunmuştur (Mert ve Özdemir, 2018:97). Yalnızlık ve utangaçlık duygularının akıllı telefon bağımlılığı açısından incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada yalnızlık ve utangaçlık unsurlarının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Aktaş ve Yılmaz, 2016:95). Yalnızlık, benlik saygısı ve problemleri internet kullanımı üzerine yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile problemleri internet kullanımı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Problemleri internet kullanımı ve yalnızlık arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Doğan ve Karakuş, 2016:63). İnternet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmaya göre erkek öğretmen adayları kadın öğretmen adaylarına göre daha fazla yalnızlık düzeyine sahiptir. Aynı şekilde erkek öğretmen adayları kadın öğretmen adaylarına göre daha fazla internet bağımlılık puanına sahiptir (Oguz ve Cakir, 2014:186). Araştırma bulgularına göre yalnızlık ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre araştırma bulguları literatürde yer alan çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Amaghani ve Akbağ, 2018:19; Dikeç, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çevik, 2017:108; Harlendea ve Kartasasmita, 2021:369; Tekindal ve Çalışkan, 2016:20; Ünal ve Korkmaz, 2023:234).

Yalnızlığı etkileyen değişkenlerin belirlenmesi yalnızlığı önleme ya da yalnızlıkla baş etme açısından önemlidir. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri sosyodemografik özellikleriyle sosyal destek ve okul sosyal hizmeti kapsamında incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre erkeklerin kızlardan daha yalnız; anneleri üniversite mezunu olan katılımcıların yalnızlık düzeyi diğer katılımcılardan daha düşük; babası üniversite mezunu olan katılımcıların yalnızlık düzeyi diğerlerinden daha düşük; kardeş sayısı fazla olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi diğer katılımcılardan daha fazla; gelir durumu yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri daha düşük ve uzun zamandır kentte yaşayan katılımcıların yalnızlık düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Duyan ve diğerleri, 2008:39). Araştırma bulgularında öğrencilerin yalnızlık ve kardeş sayıları

arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular ışığında iki çalışmanın kardeş sayısı alt boyutunda farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Yalnızlık ve bağlanma stillerinin etkileyen değişkenlerin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ve bağlanma stillerini cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik duruma göre karşılaştırıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırma ile ilgili olan yalnızlığın değişkenler açısından incelenmesi sonuca göre yalnızlık düzeyleri cinsiyetlere göre değişmektedir. Bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri cinsiyet açısından *t* testi ile analiz edilmiştir. Buna göre $t=2,88$, $p<0,05$, erkeklerin ortalaması (4,51), kızların ortalamasından (4,37) yüksek bulunmuştur (Erözkan, 2004). Yalnızlık düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bu açıdan araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Yapılan araştırmada yalnızlık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise yalnızlık düzeyinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. İki araştırmanın bulgularının farklılık göstermesi örneklemelerinin farklı yaş ve eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşması, araştırmaların farklı tarihlerde ve okullarda yapılması gibi nedenlerle açıklanabilmektedir.

Yalnızlık ve yaşam doyumunun akademik başarı üzerindeki etkisinin incelendiği, 630 öğrencinin katılımıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılan araştırmanın bulgularına göre akademik başarı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Genel yalnızlık puanı ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre genel yalnızlık puanları yükseldikçe akademik başarı düşmekte, genel yalnızlık puanı azaldıkça da akademik başarı artmaktadır (Hayırcı ve Sarı, 2020:72) Bu araştırmada ise okul başarısını düşük değerlendiren öğrencilerin yalnızlık algısı puanları, okul başarısını çok yüksek olarak değerlendirenlerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Hayırcı ve Sarı (2020)'nın araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları örtüşmektedir.

Çocukların sosyal gelişimleri, akademik başarıları, yalnızlık, teknoloji bağımlılığı gibi konular okul sosyal hizmetinin odağında yer alır. Sosyal destek sistemleri, yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı ile mücadelesinde çocuğu güçlendirmede faydalı olabilir. Ayrıca sosyal destek sistemlerinin etkin ve doğru kullanımı çocuğun sorunlarla baş etme kapasitesini artırabilir. Aile, yakın arkadaşlar, öğretmenlerden

alınan sosyal destek çocukların güvenli ve değerli hissetmelerini sağlar. Yetersiz sosyal destek ise çocuğun yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Yalnızlık çocukların ruhsal açıdan olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Okul sosyal hizmet uzmanı çocukların yalnızlık hissini azaltmak için grup çalışmaları ve sosyal beceri faaliyetleri düzenleyebilir. Teknoloji bağımlılığı ise çocukların sosyal, fiziksel, psikolojik sağlıklarını tehdit eder. Çocukların akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Tam da bu noktada okul sosyal hizmetinin gerekliliği önem kazanır. Okul sosyal hizmeti, çocukların akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen sorunların çözümünü hedefler. Çocukların sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirme, sosyal destek ağlarını güçlendirme, teknoloji bağımlılığı sürecini yönetme, risk altında olan çocukları erken tespit etme, çocukların motivasyonunu artırma gibi konularda kritik role sahiptir.

Çocukların yaşamları boyunca herhangi bir tehlike altında kalmaları durumuna karşı geliştirilen çocuk koruma sistemi bulunmaktadır. Çocuk koruma sistemi, çocuğun sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmesini sağlamak amacıyla birçok disiplin ve kurumu içeren kapsamlı bir yapıdır. Bu sistem çocuğun eğitim, barınma, sağlık ve emniyet gibi alanlarda çocuğun genel iyilik halinin korunması veya artırılması için birçok meslek elemanının dahil olduğu zincir ve halkaları şeklinde işler. Eğitim alanında ya da sağlık alanındaki meslek elemanlarının her birinin işlevi farklıdır ve zincirin halkaları gibi birbirine bağlıdır. Bu bağların gücü, çocuk koruma sisteminin de gücünü belirler.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde çalışan bir meslek elemanı Çocuk Hakları Sözleşmesi ve 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu çerçevesinde alınacak koruyucu ve destekleyici tedbirler ile çocuğun sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi için çalışır. Bu tedbirlerden biri eğitim tedbiridir. Çocuğun bir eğitim kurumuna devam etmesini ya da çocuğun iş ve meslek edinmesini sağlamak amacıyla eğitim tedbiri kararı verilebilmektedir (Sözer, 2018:61).

Çocuğu koruma amacıyla çalışan profesyonellerden biri olan sosyal hizmet uzmanı farklı kurumlarda ya da alanlarda psikolog, doktor, pediatri uzmanı gibi profesyonellerin içinde bulunduğu ekipte yer alır. Sosyal hizmet uzmanının çalıştığı alanlardan bir de okullardır. Okullarda çocukların karşılaştığı aile içi şiddet, madde bağımlılığı, akran zorbalığı, çeteleşme, yoksulluk gibi olumsuz koşulların izlenmesi ve

gerekli önlemlerin alınması büyük önem taşımaktadır. Çocukların ihtiyaçlarının belirlenmesi ve sorunlarının erken tespit edilmesi, müdahale planlarının uygulanması ve takibinin yapılması çocukların iyi bir şekilde korunabilmesi için önemlidir. Dünyada gelişmiş birçok ülkede çocuk koruma sistemlerinin önemli bir parçası olan okul sosyal hizmeti, Türkiye’de resmi olarak henüz uygulamaya geçirilememiştir. Çocukların tehlike, risk ve suç durumlarından korunmasında kurumlar arası koordinasyonun sağlanması zorlaşmaktadır. Her kurum kendi hizmet ve yetki sınırlarına göre müdahale ettiği için bütüncül bakış açısından uzakta müdahaleler gerçekleştirilmektedir. Okul sosyal hizmeti ise ekolojik yaklaşım çerçevesinde çocuk odaklı aile, arkadaş, öğretmenler ve okul yöneticileri ile ilgili kurumlarla iş birliği içerisinde müdahaleler gerçekleştirmektedir. Çocuk koruma sisteminin bir parçası olan okul sosyal hizmetinin resmi olarak faaliyete geçirilememesi bu sistemde boşluk oluşturmaktadır (Duman, 2014:4).

4.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada ortaokul çağındaki çocuklarda teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin okul sosyal hizmeti bağlamında incelenmesini amaçlanmıştır. Yapılan araştırmada ortaokul çağındaki çocukların sosyodemografik özelliklerine, ebeveynlerin sağ/birlikte yaşama durumlarına, okul başarı ve sosyal ilişkilerini değerlendirmelerine ve sosyal veya psikolojik herhangi bir yardım/destek alma durumlarına ait bilgilerinin toplanması amacıyla demografik bilgi formu; teknoloji ve teknolojik cihazların kullanımı ile ilgili tutum ve görüşlerinin incelenmesi için dijital bağımlılık ölçeği; sosyal destek algılarının düzeyini belirlemek için çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği; yalnızlık durumlarının belirlenmesi için UCLA Yalnızlık Ölçeği-KF kullanılmıştır. Araştırma verileri yüz yüze anket yöntemi ile toplanmış ve analizi için SPSS 21.0 Paket Programı kullanılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçları özetlemek gerekirse:

- Araştırmaya Burdur il merkezinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören 430 öğrenci katılmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,4’ü kız, %51,6’sı erkektir. Katılımcıların %18,1’i 11 yaşında, %35,6’sı 12 yaşında, %34,2’si 13 yaşında, %12,1’i 14 yaşındadır. Sınıf düzeylerine bakıldığında %26’sı 5. sınıfta, %26’sı 6. sınıfta,

%24,2'si 7. sınıfta ve %23,7'si 8. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların kardeş sayılarına bakıldığında %13,7'si tek çocuk, %49,3'ü kendisi dahil olmak üzere 2 kardeş, %25,8'i kendisi dahil 3 kardeş ve %11,2'si kendisi dahil 4 ve üzeri kardeşlerdir. Ebeveyn durumlarına göre katılımcıların %97,2'sinin anne ve babasının her ikisi de yaşamakta, %2,8'inin anne veya babası yaşamamaktadır. %81,9'unun anne ve babası birlikte yaşamakta ve %18,1'inin anne ve babası ayrı, boşanmış ya da vefat etmiştir. Katılımcıların okul başarı değerlendirmelerine bakıldığında %10,9'u okul başarısını çok yüksek, %26,3'ü yüksek, %55,1'i orta ve %7,7'si düşük olarak değerlendirmiştir. Sosyal ilişkilerini %54,9'u iyi, %34,4'ü orta düzeyde ve %10,7'si iyi değil olarak işaretlemiştir. Katılımcıların %20,9'u daha önce okulda sosyal veya psikolojik yardım kapsamında destek almış, %79,1'i herhangi bir sosyal ya da psikolojik destek almamıştır.

- Dijital bağımlılık ölçek puan ortalaması $4,79 \pm 0,78$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dijital bağımlılık boyutları puan ortalamaları sırasıyla bırakamama ($5,10 \pm 1,04$), duygu durumu ($4,99 \pm 1,03$), nüks etme ($4,95 \pm 1,06$), aşırı kullanım ($4,57 \pm 0,90$) ve hayatın akışını engelleme ($4,52 \pm 0,95$) olarak tespit edilmiştir.
- Araştırmada kullanılan dijital bağımlılık ölçeği 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamamadır. Dijital bağımlılık ölçeği ve alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ölçeğin alt boyutlarından biri olan hayatın akışını engelleme puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p > 0,05$) saptanmıştır. Aşırı kullanım ($F=6,28$; $p < 0,05$), nüks etme ($F=3,44$; $p < 0,05$), duygu durumu ($F=2,89$; $p < 0,05$), bırakamama ($F=5,46$; $p < 0,05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek ($F=4,99$; $p < 0,05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.
- Aşırı kullanım alt boyutu ile yaş grupları, sınıf düzeyi, anne ve baba birliktelik durumu, okul başarısını değerlendirme durumu, sosyal ilişkilerini değerlendirme durumu, okulda sosyal veya psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya göre 14 yaş grubundaki öğrencilerin aşırı

kullanım alt boyut puanları 11 yaş grubundakilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; 8. sınıf öğrencilerinin aşırı kullanım alt boyut puanı 5 ve 6. sınıftakilerin aşırı kullanım alt boyut puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; anne ve babası ayrı/boşanmış/vefat etmiş olan katılımcıların aşırı kullanım alt boyut puanı anne ve babası birlikte olanların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; okul başarısını orta ve düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların aşırı kullanım puanları okul başarısını çok yüksek olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek; sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların aşırı kullanım puanı sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek; okulda sosyal ve psikolojik destek alan katılımcıların puanı destek almayan katılımcıların puanlarından anlamlı daha yüksek bulunmuştur.

- Nüks etme alt boyutu ile yaş grubu, okul başarısını değerlendirme durumu, sosyal ilişkilerini değerlendirme durumu, okulda sosyal ya da psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre 14 yaş grubundaki katılımcıların nüks etme puanları 11-13 yaş grubundakilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; okul başarısını düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların okul başarısını çok yüksek ve yüksek olarak değerlendirenlerin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek; sosyal ilişkilerini orta düzey olarak değerlendirenlerin nüks etme puanları sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek; okulda sosyal ve psikolojik destek alan katılımcıların puanı destek almayanlardan anlamlı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Hayatın akışını engelleme alt boyutu ile sınıf düzeyi, okul başarısını değerlendirme durumu, sosyal ilişkilerini değerlendirme durumu, okulda sosyal ve psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre 8. sınıf öğrencilerinin hayatın akışını engelleme alt boyut puanı 5 ve 6. sınıftakilerin puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; okul başarısını düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların okul başarısını çok yüksek ve yüksek olarak değerlendirenlerin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek; sosyal ilişkilerini orta düzey olarak değerlendirenlerin nüks etme puanları sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı

düzeyde daha yüksek; okulda sosyal ve psikolojik destek alan katılımcıların puanı destek almayanlardan anlamlı daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Duygu durumu alt boyutu ile yaş grubu, sınıf düzeyi, okul başarısını değerlendirme durumu, sosyal ilişkilerini değerlendirme durumu, okulda sosyal ve psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre 14 yaş grubundaki katılımcıların duygu durumu puanı 11 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı daha yüksek; 8. sınıf öğrencilerinin duygu durumu alt boyut puanı 5 ve 6. sınıftakilerin puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek; okul başarısını düşük düzey olarak değerlendiren katılımcıların okul başarısını çok yüksek ve yüksek olarak değerlendirenlerin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek; sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların duygu durum alt boyut puanı sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek; okulda sosyal ve psikolojik destek alan katılımcıların puanı destek almayanlardan anlamlı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Bırakamama alt boyutu ile yaş grubu, sınıf düzeyi, anne ve baba birliktelik durumu, sosyal ilişkilerini değerlendirme durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre 14 yaş grubundaki katılımcıların bırakamama alt boyut puanı 11 yaş grubundakilerin puanına göre anlamlı daha yüksek; 8. sınıftaki katılımcıların puanı 5 ve 6. sınıftakilerin puanından anlamlı daha yüksek; anne ve babası ayrı/boşanmış/vefat etmiş olan katılımcıların bırakamama alt boyut puanı anne ve babası birlikte olan katılımcıların puanından anlamlı daha yüksek; sosyal ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların bırakamama alt boyut puanı sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- UCLA yalnızlık ölçeği puan ortalaması $2,20 \pm 0,68$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan (1), en yüksek puan (4) olduğu dikkate alındığında öğrencilerin yalnızlık algısının nadiren aralığında olduğu saptanmıştır. Yalnızlık puanı ile cinsiyet, yaş grubu, kardeş sayısı, anne-baba yaşama durumu, anne-baba birlikte yaşama durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

- Katılımcıların yalnızlık puanı, okul başarısını düşük olarak değerlendirenlerin okul başarısını çok yüksek olarak değerlendirenlerden; sosyal ilişkisini pek iyi değil olarak değerlendirenlerin iyi ve orta olarak değerlendirenlerden; okulda sosyal ve psikolojik destek alanların destek almayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Algılanan sosyal destek ölçek puan ortalaması $4,72 \pm 1,21$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan (7) ve en düşük puan (1) dikkate alındığında katılımcıların sosyal destek algısının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. En yüksek düzeyde algılanan sosyal destek kaynaklarının sırasıyla aile ($5,53 \pm 1,36$), arkadaş ($5,08 \pm 1,62$) olduğu ve önemli birinden alınan sosyal desteğin en düşük düzeyde ($3,54 \pm 1,99$) olduğu saptanmıştır.
- Algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
- Algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından biri olan önemli birinden algılanan sosyal destek alt boyut puanı ile yaş grupları, sınıf düzeyleri, kardeş sayısı, anne ve baba yaşama durumu, anne ve baba birliktelik durumu, okul başarısını değerlendirme durumu, okulda sosyal ve psikolojik yardım alma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aralarında anlamlı bir ilişki bulunan değişken sosyal ilişkilerini değerlendirme durumudur. Buna göre sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin önemli biri alt boyut puanları ilişkilerini orta ve pek iyi değil olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek belirlenmiştir.
- Bir diğer alt boyut ailedir. Aileden algılanan sosyal destek alt boyut puanları yaş grupları, sınıf düzeyi, anne baba birliktelik durumu, okul başarısını değerlendirme durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre 11 yaş grubundaki öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek puanları 14 yaş grubundakilerden, 5 ve 6. sınıfa giden öğrencilerin alt boyut puanı 8. sınıfa gidenlerden, ebeveynleri birlikte yaşayanların birlikte yaşamayanlardan, okul başarısını çok yüksek ve yüksek düzey olarak değerlendirenler orta ve düşük olarak değerlendirenlerden, sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendirenlerin orta ve pek iyi değil şeklinde değerlendirenlerden, okulda sosyal ve psikolojik destek

almayanların destek alanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Arkadaş çevresinden alınan sosyal destek çocukların sosyal gelişimleri açısından önemlidir. Bu araştırmada arkadaş alt boyutundan alınan puan ile yaş grubu, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarı durumu, sosyal ilişki durumu, okulda sosyal ve psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre 11 yaş grubu öğrencilerin arkadaştan algılanan sosyal destek puanı 13-14 yaş grubundakilerden; 5. sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerinin puanından; 2 ve 3 kardeş olan öğrencilerin puanı 4 ve daha fazla kardeş olan öğrencilerin puanından; okul başarısını çok yüksek ve yüksek olarak değerlendirenlerin orta ve düşük olarak değerlendirenlerden; sosyal ilişkilerini iyi diyenlerin puanı orta ve pek iyi değil diyenlerden ve sosyal ilişkisini orta diyenlerin pek iyi değil diyenlerden; okulda sosyal ve psikolojik destek almayanların destek alanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Bu araştırmada Pearson korelasyon analizi ile aileden, arkadaştan, önemli birinden algılanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek ile yalnızlık, dijital bağımlılık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ve dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre çocuklar ve gençler duygusal, fiziksel, ruhsal birçok sorunla karşılaşmaktadır. Söz konusu okul çağındaki çocuklar aile ve sosyal çevreden kaynaklanan sorunların yanı sıra okul yaşamında da zorluklarla karşılaşabilmektedir. Akademik zorluklar (motivasyon eksikliği, öğrenme güçlüğü vb.), sosyal (dışlanma, zorbalık vb.) ve duygusal (utangaçlık, yalnızlık, öfke vb.) sorunlar, ev/aile içi sorunlar (ihmal, istismar, ekonomik zorluklar, şiddet vb.), teknoloji ile ilgili sorunlar en yaygın okul sorunlarındandır. Çocuğun okulda, ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da sosyal çevresiyle arasında yaşadığı sorunlarla ilgilenmek sosyal hizmet uzmanının görevlerinden biridir. Okullarda ise mesleğin icra edildiği alan okul sosyal hizmetidir. Okul sosyal hizmetinin de amacı çocuğun refahını sağlamak, sorunlarına çözüm üretmek, çocuğun yüksek yararını gözetmek, okul başarısını arttırmaktır (Özbesler ve Duyan, 2009:20). Okul sosyal hizmeti, öğrencilerin akademik olarak yaşadığı zorlukları aşmasında, arkadaşlarıyla iyi ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasında ve doğru seçimler yapabilmesinde destek olur.

Yaşanan soruna göre gerektiğinde aile, öğretmenler, okul yönetimi veya diğer kurum kuruluşlarla iş birliği içerisinde çalışır. Öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik bireysel veya grupla çalışır, ailelerle çocuğun refahı üzerine görüşmeler yapar. Çocuğun okulda ya da okul dışında yaşadığı sorunların tespit edilmesi, ihtiyaçlarının belirlenmesi, çocuk ile nasıl iletişim kurmaları gerektiği, çocuğu hangi konularda desteklemeleri ve nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiği gibi konularda ailelere bilgi verir. Okul sosyal hizmetinin asıl amacı çocuğun okul başarısını sekteye uğratan durumları çözüme kavuşturmadır. Yapılan bu araştırmada da okul başarısını ile ilişkili faktörlerden bahsedilmektedir. Yalnızlık, bağımlılık (teknoloji/madde), sosyal destek yetersizliği çocuğun biyopsikososyal açıdan gelişimini olumsuz etkilemektedir. Okul sosyal hizmeti de çocuğu ekolojik yaklaşım anlayışıyla sadece okul ile ilgili sorunları değil sosyal çevresi, ailesi ile de ele alarak müdahale planı hazırlar, gerekirse diğer disiplinlerle ve toplumsal kaynaklarla birlikte hareket ederek çocuğun refahını gözetir. Tam da bu noktada okul sosyal hizmetinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek konularında yapılan bu araştırma sonucunda ve literatür taraması ile ulaşılan bilgiler ile ortaokul çağında bulunan çocuklar üzerindeki teknoloji bağımlılığının, yalnızlığın ve yetersiz sosyal desteğin etkilerini azaltmak, önleyici çalışmalar yapmak ve projeler oluşturmak böylece gelecek neslin refahını arttırmak amacıyla öneriler sunulmuştur. Buna göre:

Mikro Düzeyde Öneriler:

- Çocukların sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi için bireysel ya da grup görüşmelerinin yapılması, çocuğun sosyal destek mekanizmalarının harekete geçirilmesi önemlidir.
- Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri teknoloji bağımlılığı ile birbirini tetikleyici etkiye sahiptir. Bu nedenle yalnızlık düzeylerinin azaltılması yönünde sosyal ilişkilerinin iyileştirilmesi, gerçek yaşam sosyal aktivitelerine katılımının desteklenmesi, okul içi sorumluluk verilerek öğrencinin arkadaşları tarafından sosyal kabulünün sağlanması yararlı olacaktır.

- Gençlik merkezlerinin düzenlediği kurs, gezi, yarışmalar, doğa yürüyüşleri gibi aktivitelerin çeşidinin ve sayısının arttırılması, çocukların gençlik merkezlerine yönlendirilmesi yararlı olacaktır.
- Çocukların akademik başarılarının yanı sıra sportif ya da sanatsal becerilerini keşfedebilmesi için kurslara katılmasını teşvik ederek boş zamanlarında teknoloji kullanımının ve yalnızlık düzeylerinin minimuma indirilmesi çocuğun bedensel ve zihinsel sağlığı için yararlı olacaktır.

Mezzo Düzeyde Öneriler:

- Ailelerin teknoloji bağımlılığı ya da problemlili teknoloji kullanımı ile ilgi bilinçlenmesi gerekmektedir. Çocuğun güvenli teknoloji kullanımı, aileden aldığı sosyal destek, aileyle kurduğu sağlıklı iletişim ile mümkündür. Teknoloji ceza-ödül sistemi dışında tamamen yasaklamak yerine doğru, amacına uygun kullanmaları bağımlılıkla mücadelede önemlidir.
- Teknoloji bağımlılığı ve yalnızlık kavramları algılanan sosyal destek ile ilişkili bulunmuştur. Bu yüzden çocuklar ve gençlerin arkadaş, aile ve okul sistemlerinden yeterli sosyal desteğin alınması sorun çözümü ve başarıya ulaşmada yararlı olacaktır.
- Risk içeren durumların erken tespit edilebilmesi için çocuk ve ailesiyle devamlı iletişim halinde olmak yararlı olacaktır.
- Çocuğun yüksek yararı için herhangi bir sorunla karşılaşan çocuğun ailesine çocuk ile nasıl iletişim kurmaları gerektiğiyle ilgili bilgiler verilmesi önemlidir. Aileden algılanan sosyal destek birçok sorunun kolayca çözülmesinde etkilidir.

Makro Düzeyde Öneriler:

- Modern dünyanın en önemli sorunlarından biri olan teknoloji bağımlılığı konusunda çocukların ve gençlerin risk altında olmasının nedenlerinin derinlemesine araştırılabilmesi için nitel araştırmaların arttırılması gereklidir.
- Çocuk ve gençlerin teknoloji bağımlılığını önleme, teknolojiyi amacına uygun şekilde sınırlı süre ile doğru kullanmalarını sağlama amacına yönelik

birtakım çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan biri psikoeğitim programlarının uygulanmasıdır. Bu program çerçevesinde elde edilen sonuçlara göre psikoeğitim programına katılan bireylerde teknoloji kullanım oranı düşmüştür. Teknoloji bağımlılığını önlemede ve azaltmada kullanılabilecek eğitim programlarının uygulama alanlarının çoğaltılarak çeşitli yaş gruplarına, meslek gruplarına uygulanarak psikoeğitim programları yaygın hale getirilmelidir.

- Teknoloji bağımlılığını tedavi edici, önleyici, azaltıcı yöntem ve teknikler kadar bu konuda çalışan uzmanların, profesyonellerin de (sosyal çalışmacı, psikolojik rehberlik danışmanları, psikolog, psikiyatr vb.) alanda kendini yetiştirmiş olmaları gerekir. Bu yüzden hizmet içi eğitim programlarının sunulması önemlidir.
- Öğrencilerin akademik başarısı istenen bir durumdur. Okula gelen çocukların farklı kültür, yetiştirilme tarzı, sosyoekonomik düzey ve aile yapısına sahip olması bazı zorluklara neden olmaktadır. Bu zorluklar okul başarısının düşmesi, şiddet, akran zorbalığı, ihmal, dışlanma, yalnızlık, madde/teknoloji bağımlılığı olarak kendini gösterebilmektedir. Çocuğun okuldaki başarısını, performansını olumsuz etkileyen, okul devamsızlığına hatta okul terkine neden olan her türlü durumun tespit edilmesi önemlidir. Yaşanan sorun çocuğun kendisinden kaynaklanmayıp içinde bulunduğu sistemden yani aile, arkadaş grubu, toplum, okul ya da eğitim sisteminden de kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda geniş bir bakış açısıyla farklı disiplinlerden yararlanmak gerekebilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin çocuğun çevresini inceleme aşamasında yeterli olmaması daha çok bireysel görüşme ya da ailenin okul ziyaretleri ile sorunlara çözüm araması okul sosyal hizmetinin gerekliliğini göstermektedir. Okul sosyal hizmeti projesinin ülke geneline yayılması, okul psikologları, okul sosyal hizmeti uzmanları hatta okul sağlık personelleri kadrolarının açılması çocuk ve gençlerin refahı açısından yararlı olacaktır.
- 5395 Çocuk Koruma Kanunu ve 2828 Sosyal Hizmetler Kanunu çerçevesinde herhangi bir nedenden dolayı hakkında eğitim, danışmanlık tedbiri alınan çocukların takibinin gereğince yapılabilmesi için okullarda

hizmet veren psikolojik danışmanlarına tedbirlerle ilgili hizmet içi eğitim verilmelidir. Bu kapsama girmeyen ancak risk altında olan çocukların tespit edilebilmesi için risk altında olan çocuk kavramı hakkında kapsamlı şekilde bilgilendirilme yapılması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik danışmanların, öğretmenlerin, okul idarecilerinin tam anlamıyla bu konuda bilgi sahibi olmadıkları ortaya çıkmıştır (Cebeci, 2023:119-125).

- Teknoloji bağımlılığıyla ilgili Millî Eğitim Bakanlığı ile iş birliği sağlanıp medya okur yazarlığı derslerinin tüm kademelerde zorunlu ders olarak okutulması hem öğrenciler hem de öğretmenler açısından yararlı olacaktır.
- Teknoloji ve diğer bağımlılıklarla ilgili öğrencilerin bilinçlenmesi için Yeşilay gibi bağımlılıkla mücadele eden sivil toplum kuruluşlarından bilgilendirme amaçlı seminer ve sempozyumların düzenlenmesi, okul idarecilerinin ve il/ilçe milli eğitim müdürlüğünce iş birliği yürütülmesi bağımlılıkla mücadelede önemli bir adımdır.

KAYNAKÇA

- Abay Alyüz, S. B. (2020). Sosyal Desteğin Birey Yaşamında Önemi ve Sosyal Hizmet. *Talim: Journal Of Education in Muslim Societies and Communities*, 4(1), 115–134.
- Ağgöl, E. ve Yalçın, P. (2024). Teknoloji Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Akademik Çalışmalara Yönelik Doküman Analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 354–367. doi:10.51982/bagimli.1436805
- Akarcan, M. (2024). Dijital Medya Bağımlılığının Getirdiği Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 7(1), 47–54. doi:10.52704/bssocialscience.1383503
- Akcan, G. ve Öge, B. (2020). Genç Bireylerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 3–26.
- Akcan, K., Karakut, Ş. ve Kabalcıoğlu Bucak, F. (2023). Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Yalnızlık ve Depresyon ile İlişkisi Relationship of Social Media Addiction , Loneliness And Depression of Health Vocational Students. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 178–189.
- Akgün, R. ve Gökçearsan Çiftçi, E. (2010). Ufkun Ötesi Bilim Dergisi Cilt 10 Sayı 1-2, Mayıs 2010, ss. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 10(1–2), 23–36.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2016). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık Ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85–85. doi:10.24289/ijsser.283590
- Alptekin, K., Erdoğan, B., Akbaba, O., Eroğlu, Z. ve Yeğin, K. (2019). *Okul Sosyal Hizmeti Uygulaması* (1. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Amaghani, F. F. ve Akbağ, M. (2018). Gençlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutumlar ve Yalnızlık : İlişkisel Bir İnceleme *, 6(15), 5–42.
- Anderson, C. A. ve Carnagey, N. L. (2009). Causal effects of violent sports video games on aggression: Is it competitiveness or violent content? *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 731–739. doi:10.1016/j.jesp.2009.04.019
- Anderson, T. ve Dron, J. (2011). Three generations of distance education pedagogy. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 12(3), 80–97. doi:10.19173/irrodl.v12i3.890
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076432> adresinden erişildi.
- Arslan, A. (2019a). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Journal of Education Sciences (GJES)*, 5(2), 63–80. doi:10.30855/gjes.2019.05.02.004
- Arslan, A. (2019b). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational*

Studies, 4(7), 27–41. doi:10.31458/iejes.600483

Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36–63.

Arslan, E. (2022). Dijital Hastalık Bağlamında İz Sürme (Stalk) ve Olan Biteni Kaçırma Korkusu (FOMO) İlişkisi. *Journal of Communication Science Researches*, 2(3), 154–166. doi:10.7456/100203100/001

Arslan Kılıçoğlu, E. ve Aral, N. (2024). Examination of the Predictive Effect of Attachment Styles and Loneliness Levels on Internet Addiction of University Students, 13(2), 396–409. doi:10.14686/buefad.1379767

Atabay, M., Şimşek, M., Güllüoğlu, K. ve Erdoğan, F. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıklarının Oyun Bağımlılıkları ve Çeşitli Demografikler Açısından Karşılaştırılması. *International Journal of Computers in Education*, 6(1), 30–46. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijce/issue/78695/1276574%0Ahttps://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3057696> adresinden erişildi.

Autor, D. H. (2015). Why Are There Still So Many Jobs? The History and Future of Workplace Automation. *Journal of Economic Perspectives*, 29(3), 3–30.

Aydiner Boylu, A., Günay, G. ve Ersoy, A. F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211–221. doi:10.17233/sosyoekonomi.2019.03.10

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5–22. <http://josc.selcuk.edu.tr/article/view/1075000125> adresinden erişildi.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.

Bingöl, Ö. Ş. ve Çolak, M. (2023). Social Media Addiction in Adolescents and It's Relationship with Psychopathology. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(1), 28–33. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2021.46320

Birch, D. A. (1998). Identifying Sources of Social Support. *Journal of School Health*, 68(4), 159–161. doi:10.1111/j.1746-1561.1998.tb06335.x

Bowlby, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes of Age. *The American Journal of Psychiatry*, (January).

Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3). doi:10.16899/ctd.66303

Bulut Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54–62.

Bushman, B. J. ve Anderson, C. A. (2009). Comfortably numb: Desensitizing effects of violent media on helping others. *Psychological Science*, 20(3), 273–277.

doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02287.x

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (14. bs.). Ankara: PEGEM Akademi.
- Cacioppo, J. T. ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. doi:10.1016/j.tics.2009.06.005
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. doi:10.1037/a0017216
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140
- Çakır, O. ve Çetinkaya, A. (2019). Time spent on the internet, blood pressure and loneliness in adolescents: a cross-sectional study. *Erciyes Medical Journal*, 42(1), 30–36. doi:10.14744/etd.2019.68815
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418–418. doi:10.17860/mersinefd.290711
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. doi:10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Cebeci, F. (2023). *Türkiye İçin Okul Sosyal Hizmeti İhtiyacının Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, E. ve Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda Dijital Bağımlılığın Öncülleri ve Ardılları: Bir Metasentez Çalışması. *Milli Eğitim*, 52(239), 1913–1944. doi:10.37669/milliegitim.1156463
- Çelik, S. ve Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Yaşamına Etkisi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 46–60. doi:10.30520/tjsosci.522570
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *American Academy of Pediatrics*, 138(5). doi:10.1542/peds.2016-2593
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd bs.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle

Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (December), 173–188. doi:10.18026/cbayarsos.525652

Copello, A. G., Velleman, R. D. B. ve Templeton, L. J. (2005). Family interventions in the treatment of alcohol and drug problems. *Drug and Alcohol Review*, 24(4), 369–385. doi:10.1080/09595230500302356

Cornwell, E. Y. ve Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31–48. doi:10.1177/002214650905000103

Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M. G., Ma, J., ... Cole, S. W. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095–1101. doi:10.1016/j.bbi.2012.07.006

Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı* (24.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Danış, Z. (2006). Davranış bilimlerinde ekolojik sistem yaklaşımı. *Aile ve Toplum*, 3(9), 45–53.

Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01

Demir, S. ve Buğa, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859–875. doi:10.17679/inuefd.627543

Dennis, M., Scott, C. K. ve Funk, R. (2003). An experimental evaluation of recovery management checkups (RMC) for people with chronic substance use disorders. *Evaluation and Program Planning*, 26(3), 339–352. doi:10.1016/S0149-7189(03)00037-5

DiClemente, C. C., Schlundt, D. ve Gemmell, L. (2004). Readiness and Stages of Change in Addiction Treatment. *The American Journal on Addictions*, 13, 103–119.

Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness among Adolescents*. *Bağımlılık Dergisi- Journal of Dependence* |, 18(4), 103–111.

Dinç, M. (2015a). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31–65.

Dinç, M. (2015b). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik, (November).

Dinç, M. (2017). *Teknoloji Bağımlılığı*. Yeşilay Yayınları.

- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57–71. doi:10.58884/akademik-hassasiyetler.1219694
- Duman, N. (2000). *Ankara Liselerinde Çeteye Katılma Potansiyeli Olan Öğrenci Grupları ve Okul Sosyal Hizmeti*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Duman, N. (2014). Okul Sosyal Hizmetinin Tanımı, Kapsamı ve Çocuk Koruma Sistemi İçindeki Yeri. *Journal of Social Work, Ocak-Hazir*(Okul Sosyal Hizmeti Özel Sayısı), 1–7.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2014). İnternet Bağımlılığı : Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme, (June).
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128–140. doi:10.17679/inuefd.336272
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23–35.
- Duyan, V. (2010). *Sosyal Hizmet Temelleri Yaklaşımları Müdahale Yöntemleri* (Sosyal Hiz.). Ankara.
- Duyan, V., Duyan Çamur, G., Gökçearslan Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17–25.
- Ekinci, L. (2022). *Ekolojik Yaklaşım Temelinde Z Kuşağının Deneyimleri: Sorunlar ve Beklentiler*. Başkent Üniversitesi.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51–64. doi:10.17827/aktd.498947
- Erdem, M. (2023). Nomofobi Belirtileri Nedir? <https://www.erdempsikiyatri.com> adresinden erişildi.
- Erdemir, N. ve Ayas, T. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı , Yalnızlık ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Examinaning The Relationship Between Secondary School Students ' Social Media Addiction , Loneliness and Well - Being. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* *Erzincan*, 25(4), 708–721.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin

- Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 5–11.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. doi:10.1002/mpr.143
- Gainsbury, S. M. (2015). Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185–193. doi:10.1007/s40429-015-0057-8
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z. ve Çakır, R. (2018). İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2), 301–336. doi:10.17550/akademikincelemeler.329440
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç. ve Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. doi:10.1016/j.chilyouth.2018.05.036
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408. doi:10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76(January 1995), 14–19.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M. (2017). Behavioural Addiction and Substance Addiction Should Be Defined by Their Similarities Not Their Dissimilarities. *Society for the Study of Addiction*, 112(10), 1718–1720. doi:10.1111/add.13828
- Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 04(05). doi:10.4172/2155-6105.1000e118
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Pontes, H. M. (2016). Australian Clinical Psychologist A Brief Overview of Internet Gaming Disorder and its Treatment. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1–12.
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213–229.
- Güler, K. ve Özgörü, Z. (2021). Yetişkin Bireylerde Saldırganlık ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. doi:10.26466/opus.925687
- Güllü, M., Arslan, C., DüNDAR, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman University Journal of*

Social Sciences, 5(9), 89–89. doi:10.14520/adyusbd.301

- Günüç, S. ve Keskin, A. D. (2016). Online Shopping Addiction: Symptoms, Causes and Effects *. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 353–364. doi:10.15805/addicta.2016.3.0104
- Hardie, E. ve Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34–47.
- Harlendea, C. Z. ve Kartasasmita, S. (2021). The Relationship Between Loneliness and Problematic Internet Use Among Young Adults Who Are Social Media Users. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 365–370. doi:10.2991/assehr.k.210805.059
- Haskan, Ö. (2009). *Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek*. Hacettepe Üniversitesi.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A. ve Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363. doi:10.1037/a0014400
- Hayırcı, B. ve Sarı, E. (2020). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61–79. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etad/issue/55359/632687> adresinden erişildi.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, 36(159).
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. ve Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). doi:10.5817/CP2019-1-4
- Humphreys, K., Mankowski, E. S., Moos, R. H. ve Finney, J. W. (1999). Do enhanced friendship networks and active coping mediate the effect of self-help groups on substance abuse? *Annals of Behavioral Medicine*, 21(1), 54–60. doi:10.1007/BF02895034
- Huxtable, M. ve Blyth, E. (2002). *School social work worldwide*. Washington D.C.: NAWS Press.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Journal of humanities and tourism research (Online)*, 7(7–2), 736–749. doi:10.14230/joiss430

- Jack, G. (2000). Ecological influences on parenting and child development. *British Journal of Social Work*, 30(6), 703–720. doi:10.1093/bjsw/30.6.703
- Jackson, L. A., von Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y. ve Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of Internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in these relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 228–239. doi:10.1016/j.chb.2010.08.001
- Kaba, İ. ve Doğan, T. (2022). Ergenlerin Teknoloji Kullanımı ve İhtiyaç Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 410–420. doi:10.51982/bagimli.1062617
- Kabaklı Çimen, L. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431–1452. www.esosder.org adresinden erişildi.
- Kahriman, İ. ve Yeşilçiçek, K. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 10–21.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Karabulut, A. ve Gökler, R. (2023). Teknoloji Bağımlısı Çocuklarla İletişim. *YOBU Sağlık Bilimsel Fakültesi Dergisi*, 4(1), 54–61.
- Karadağ, Y. E. ve Noyan, C. O. (2023). Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının 8. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 43–52. doi:10.51982/bagimli.1090570
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257–271.
- Karayağız Muslu, G. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445–450.
- Kavaklı, M. ve Yalçın, S. B. (2019). İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkisinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence*, 20(4), 175–184.
- Kayri, M., Tanhan, F. ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 33–59. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/28473/303456 adresinden erişildi.
- Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91–98. doi:10.13189/ujer.2018.060108
- Klinenberg, E. (2016). Social Isolation, Loneliness, and Living Alone: Identifying the

- Risks for Public Health. *American Journal of Public Health*, 106(5), 786–787. doi:10.2105/AJPH.2016.303166
- Koçak, Ç. ve Yiğit, T. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Bulanık Mantık İle Sınıflandırılması. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 8(5), 126–132. doi:10.21923/jesd.829756
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. ve Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. doi:10.1111/1540-4560.00248
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Küçükvardar, M. ve Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111–123. doi:10.5824/1309-1581.2018.5.008.x
- Lin, M.-P., Wu, J. Y.-W., You, J., Chang, K.-M., Hu, W.-H. ve Xu, S. (2018). Association between online and offline social support and internet addiction in a representative sample of senior high school students in Taiwan: The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 1–7. doi:10.1016/j.chb.2018.02.007
- Liu, C. H., Lin, S. H., Pan, Y. C. ve Lin, Y. H. (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine (United States)*, 95(28), 1–4. doi:10.1097/MD.00000000000004068
- Livingstone, S. ve Stoilova, M. (2016). Cyberbullying: incidence , trends and consequences Sonia Livingstone , Mariya Stoilova and Anthony Kelly Cyberbullying: incidence , trends and consequences Book section, (January 2017). [http://eprints.lse.ac.uk/68079/%0Ahttp://eprints.lse.ac.uk/68079/1/Livingstone_Cyberbullying incidence trends_2016.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/68079/%0Ahttp://eprints.lse.ac.uk/68079/1/Livingstone_Cyberbullying%20incidence%20trends%202016.pdf) adresinden erişildi.
- Loukas, A., Suzuki, R. ve Horton, K. D. (2006). Examining school connectedness as a mediator of school climate effects. *Journal of Research on Adolescence*, 16(3), 491–502. doi:10.1111/j.1532-7795.2006.00504.x
- Luchtefeld, C. ve Jordan, K. D. (2022). Individual differences influencing the relationship between online social support and addictive use of social media. *Telematics and Informatics Reports*, 8(November), 100025. doi:10.1016/j.teler.2022.100025
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. doi:10.1177/1088868310377394
- Maslow, A. H. (1970). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M.,

- Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596. doi:10.1089/cyber.2010.0260
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı). doi:10.26466/opus.382285
- Mertoğlu. (2020). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Akademik Başarıları ve Bazı Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi-İzmir Bayraklı Örneği. *BoluAbant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 932–944.
- Meskó, B., Drobni, Z., Bényei, É., Gergely, B. ve Györfy, Z. (2017). Digital health is a cultural transformation of traditional healthcare. *mHealth*, 3(September), 38–38. doi:10.21037/mhealth.2017.08.07
- Miller, S. M. (2008). The Effect of Frequency and Type of Internet Use on Perceived Social Support and Sense of Well-Being in Individuals With Spinal Cord Injury. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 51(3), 148–158. doi:10.1177/0034355207311315
- Morrison, J. (2019). *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. (M. Şahin, Ed.) (2. bs.). Nobel.
- Mund, M. ve Neyer, F. J. (2016). The Winding Paths of the Lonesome Cowboy: Evidence for Mutual Influences Between Personality, Subjective Health, and Loneliness. *Journal of personality*, 84(5), 646–657. doi:10.1111/jopy.12188
- Mutlu, E. (2015). Madde Bağımlılığının Tedavisinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol ve İşlevleri: Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi örneği. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 5, 16–23.
- Nadir, U. ve Aktan, M. C. (2015). Okul Sosyal Hizmeti Ve Okul Sosyal Hizmet Uzmanının Rollerine İlişkin Bir Tartışma : Kurgusal Bir Vaka Sunumu. *Sağlık ve Toplum*, 3(Eylül-Aralık), 78–88.
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık Tedavisi ve Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Oguz, E. ve Cakir, O. (2014). Relationship between the levels of loneliness and internet addiction. *Anthropologist*, 18(1), 183–189. doi:10.1080/09720073.2014.11891534
- Özbesler, C. ve Duyan, V. (2009). Okul Ortamlarında Sosyal Hizmet. *Eğitim ve Bilim*, 34(154), 17–25.
- Özkan, Y. ve Selcik, O. (2016). Okul Sosyal Hizmeti'nin Okul Erken Terki Üzerine Potansiyel Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43).
- Öztürk, H., Nazik Sevindik, F. ve Yaman, Ç. S. (2006). The Assesment Loneliness And

- Social Support And These Influencing Some Agents At Students. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* *Firat University Journal of Social Science Cilt*, 16, 383–394.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629–629. doi:10.17719/jisr.20153710629
- Parks, M. R. ve Roberts, L. D. (1998). 'Making Moosic': The Development of Personal Relationships on Line and a Comparison to their Off-Line Counterparts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(4), 517–537. doi:10.1177/0265407598154005
- Paula, K. (2011). Yalnızlık Hissi : Teorik. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3).
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1979). Blueprint for A Social Psychological Theory of Loneliness, (Note 3), 99–108.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Pesen, A. ve Şanlı, T. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 9. doi:10.5824/1309
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Electronic Journal of New Media*, 1(2), 164–172. doi:10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.164-172
- Prasetya, M. R. A. ve Chow, H. W. (2023). The Influence Of Social Media On Mental Health And Physical Of Adolescent Athletes : A Systematic Review. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 28–34. doi:10.26740/ijok.v3n1.p28-34
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P. ve Rotenberg, K. J. (2009). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2010), 19(January). doi:10.1007/s00787-009-0059-y
- Richards, R., McGee, R., Williams, S. M., Welch, D. ve Hancox, R. J. (2010). Adolescent Screen Time and Attachment to Parents and Peers. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(3), 258. doi:10.1001/archpediatrics.2009.280
- Robledo, J. P., Cross, I., Boada-Bayona, L. ve Demogeot, N. (2022). Back to basics: A re-evaluation of the relevance of imprinting in the genesis of Bowlby's attachment theory. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–11. doi:10.3389/fpsyg.2022.1033746
- Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing -Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational and Child Psychology*, 29(4), 8–17. doi:10.53841/bpsecp.2012.29.4.8
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., ... Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35(June), 364–375.

doi:10.1016/j.chb.2014.01.036

- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. doi:10.1037/0022-3514.39.3.472
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. doi:10.1207/s15327752jpa4203_11
- Sağar, M. E. ve Sağar, S. (2022). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81–95. doi:10.29065/usakead.1069202
- Sağlam, M., Kayaduman, H. ve Delialioğlu, O. (2016). Investigating the Parents Thoughts about the Effects of Digital Games on Investigating the Parents Thoughts about the Effects of Digital Games on Children.
- Sağlık Bakanlığı, T. C. (2018). *Dijitaloyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu. Analytical Biochemistry* (C. 11). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/0735-2689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/> adresinden erişildi.
- Sağlık, S. (2021). *Ortaöğretimde Okul Sosyal Hizmetinin Gerekliliğine Dair Yönetici, Öğretmen ve Rehber Öğretmenlerin Görüşlerinin İncelenmesi: Karma Desen Araştırması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Şamar, B. ve Buz, S. (2022). Bağımlılık Rehabilitasyonunda Sosyal Hizmet Uygulamaları: Erenköy BAHAR Modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 221–232. doi:10.51982/bagimli.982856
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. ve Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*, 4642(18), 1–6. doi:http://dx.doi.org/10.1016/
- Şencan, S. ve Yılmaz Bingöl, T. (2024). Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 17–28. doi:10.32739/usmut.2024.9.16.103
- Shedler, J. (2010). The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109. doi:10.1037/a0018378
- Şimşek, B., Hanayoğlu, T. ve Bozdağ, B. (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve İnternet Oyunları Oynama Bozukluğu Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Şimşek, E. ve Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye’de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistemik İncelemesi, 28(4), 1851–1866. doi:10.24106/kefdergi.3920

- Sözer, A. N. (2018). *Türk Sosyal Hukuku*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- SSWAA. (2017). School Social Workers' Role in Addressing Students' Mental Health Needs and Increasing Academic Achievement School. <http://cnsa.ca/wp-content/uploads/2017/02/Establishing-a-Voting-Director-Position-for-Indigenous-Health-Advocacy.pdf> adresinden erişildi.
- Stockwell, G. (2010). Using mobile phones for vocabulary activities: Examining the effect of the platform. *Language Learning and Technology*, 14(2), 95–110.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981–990. doi:10.1037/0022-3514.48.4.981
- Strasburger, V. C. ve Hogan, M. J. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958–961. doi:10.1542/peds.2013-2656
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (1st Edition).
- Teasley, M. (2004). School Social Workers and Urban Education Reform with African American Children and Youth: Realities, Advocacy, and Strategies for Change. *School Community Journal*, 14(2), 19–38.
- Tekin, O. (2020). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Seviyelerinin Genel Akademik Başarıları ve Devamsızlık Durumları ile İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36–56. doi:10.37217/tebd.641182
- Tekindal, M. ve Çalışkan, B. (2016). Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Oynama ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF Örneği. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 1–26.
- Timur, A., Metin, S. ve Bakış, B. (2023). Adölesanlarda Teknoloji Bağımlılığı. *Medical Research Reports*, 6(3), 153–163. doi:10.55517/mrr.1232796
- Tonga, İ. (2024). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Okul Bağlılığı Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(21). doi:10.29129/inujse.1294209
- Topçu, S. ve Dinçer, T. A. (2022). Digital Media and Children. *The Journal of Pediatric Academy*, 3(1), 1–5. doi:10.51271/jpea-2022-150
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D. ve Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000–1015. doi:10.1007/s11469-017-9825-0
- TÜİK, T. İ. K. (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi-2021-41132> adresinden erişildi.
- TÜİK, T. İ. K. (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. 2023. Erişim Tarihi: Aralık. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2023-49407) adresinden erişildi.

- Tuncay, P. Y., Eren Bozdoğan, K. ve Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10, 177–195. doi:10.51725/etad.1334923
- Türk Dil Kurumu. (2024). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003
- Ünal, S. ve Korkmaz, Ö. (2023). Ortaöğretim Düzeyindeki Öğrencilerin Dijital Okuryazarlık Düzeyleri Dijital Bağımlılık ve Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(37), 218–240. doi:10.35675/befdergi.1210839
- Ungar, M. (2002). A deeper, more social ecological social work practice. *Social Service Review*, 76(3), 480–497. doi:10.1086/341185
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5–15.
- Üzgülü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Özlü, M., Akat, A., Güneş, F. ve ÇelİK, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, 75–82.
- Uzun, A. E. ve Deniz, M. E. (2023). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (19), 15–30. doi:10.20860/ijoses.1226592
- Victor, C. R. ve Bowling, A. (2012). A Longitudinal Analysis of Loneliness Among Older People in Great Britain. *The Journal of Psychology*, 146(3), 313–331. doi:10.1080/00223980.2011.609572
- Victor, C. R. ve Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 85–104. doi:10.1080/00223980.2011.613875
- Wack, E. ve Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between Electronic Game Play, Obesity, and Psychosocial Functioning in Young Men. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 241–244. doi:10.1089/cpb.2008.0151
- Wang, X., Yu, C. ve Wei, Y. (2012). Social Media Peer Communication and Impacts on Purchase Intentions: A Consumer Socialization Framework. *Journal of Interactive Marketing*, 26(4), 198–208. doi:10.1016/j.intmar.2011.11.004
- We Are Social. (2024). Dijital 2024 Global Overview Report. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> adresinden erişildi.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge.

- Wu, P., Feng, R. ve Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. doi:10.1186/s40359-023-01498-4
- Yadav, A., Deshwal, S. ve Kumar, P. (2021). Behavioural Addiction: An Understanding. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3). doi:10.25215/0903.052
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–37. doi:10.5080/u13407
- Yalom, D. I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: A Division of Harper Collins Publishers.
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 1–15. doi:10.18863/pgy.551299
- Yeh, Y.-C., Ko, H.-C., Wu, J. Y.-W. ve Cheng, C.-P. (2008). Gender Differences in Relationships of Actual and Virtual Social Support to Internet Addiction Mediated through Depressive Symptoms among College Students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 485–487. doi:10.1089/cpb.2007.0134
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130–144. doi:10.7456/10902100/007
- Yeşilay. (2020). Oyun Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/oyun-bagimliliği-nelere-yol-acıyor> adresinden erişildi.
- Yeşilkayalı, E. (2017). Okul Sosyal Hizmetinde Okul Bağlantılı Hizmetler. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(3), 169–188. doi:10.18026/cbayarsos.340983
- Yeşilkayalı, E. ve Meydan, S. (2017). Bir Ortaokul Özelinde Okul Sosyal Hizmeti İhtiyacının Belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (53), 206–221.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 30, 258–267.
- Yıldırım, O. ve Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik Yaklaşımına Göre İnsan Davranışının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 103–132.
- Yılmaz, Ş. ve Aydoğan, D. (2024). Algılanan Sosyal Destek ve Genel Aidiyet Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 305–329. doi:10.17932/IAU.IAUSB.2021.021/iausb
- Yoldaş, C. ve Demircioğlu, H. (2020). Madde Kullanımı ve Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programlarının İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 72–91.

- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Zastrow, C. (2016). *Sosyal Hizmete Giriş*. (D. B. Çiftçi, Ed.) (4. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Zhang, K. Z. K., Chen, C. ve Lee, M. K. O. (2014). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Association for Information Systems AIS Electronic Library (AISeL)*, 131. doi:10.4324/9781351170567-1
- Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M. ve Yanardağ, U. (2020). Davranış Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560. doi:10.34087/cbusbed.713866



EKLER

Ek 1. Gönüllü Onam Formu

Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi

Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden Doç. Dr. Melek Zubaroglu Yanardağ tarafından, , Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü öğrencisi Kübra İnal'ın yardımcı araştırmacılığı ile bilimsel bir çalışma kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı; ortaokul çağındaki çocuklarda teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal desteği çeşitli değişkenler açısından incelemek ve okul sosyal hizmeti bağlamında tartışmaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadaki sorularda kesinlikle kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir ve rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Çalışmayı istediğiniz zaman bırakmakta serbestsiniz. Yalnızca sizin talebiniz doğrultusunda, formları doldururken rahatsızlık duymanız halinde veya araştırmanın kesintiye uğraması gibi durumlarda araştırmaya katılımınız otomatik olarak düşmüş olacaktır. Araştırma formlarını doldurmanız sonrasında, bu çalışmaya devamlılık sağlamanız veya yapmanız gereken herhangi bir ek işlem gerekli olmayacaktır. Çalışma sonlanıncaya kadar çalışmaya katılım konusundaki kararınızı etkileyebilecek bir husus olması halinde size bilgi verilecektir. Bununla birlikte, sorulara samimi cevaplar vermeniz araştırmada elde edilen sonuçların geçerli ve güvenilir olmasını sağlayacaktır. Verdiğiniz tüm cevaplar gizli tutulacak ve elde edilen bilgiler sadece araştırma amaçları doğrultusunda kullanılacaktır. Veriler bilimsel amaçlarla kullanılacak ve kişisel bilgiler gizli tutularak yayımlanabilecektir. Bu çalışmaya 380 kişinin/katılımcının katkı vermesi öngörülmektedir.

Çalışmayla ilgili her türlü sorularınız eksiksiz cevaplandırılacaktır.

Çalışma hakkında bilgi almak için Kübra İnal ile e-posta üzerinden iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

Yukarıdaki tüm açıklamaları okudum. Yukarıda konusu ve amacı geçen araştırmayla ilgili gerekli tüm açıklamalar tarafıma formda adı geçen araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında olmadan, tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra araştırmacıya geri veriniz).

Gönüllünün:

Adı Soyadı

Tarih

İmza

....../.../....

İletişim numarası ve e-posta adresi:

Araştırmacının:

Adı Soyadı

Tarih

İmza

....../.../....

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmada amaç ortaokul çağındaki çocuklarda teknoloji bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal desteği çeşitli değişkenler açısından incelemek ve okul sosyal hizmeti bağlamında tartışmaktır. Araştırma sonuçları, bilimsel bir çalışma kapsamında yayınlanacak ve çocukların refahının artırılabilmesi amacıyla bazı kuruluşlarla paylaşılabilir. Araştırma kapsamında bilgileriniz **gizli** tutulacak olup araştırmaya katılmanız literatüre büyük katkı sağlayacaktır. İlginiz için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Melek Zubaroglu Yanardağ (Doç. Dr.)

1- Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

2- Yaşınız?

3- Okuduğunuz Okulun Adı:

4- Sınıfınız?

5- Kaç Kardeşiniz?

6- Anne ve baba yaşıyor mu? () ikisi de yaşıyor () Sadece biri yaşıyor
() İki de yaşamıyor

7- Anne ve babanız birlikte mi?

() Birlikteler () Ayrılar () Annem sağ değil () Babam sağ değil

8- Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

() Çok yüksek () Yüksek () Ortalama () Düşük () Çok düşük

9- Sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

() İyi () Ortalama düzeyde () Pek iyi değil

10- Daha önce sosyal veya psikolojik yardım kapsamında bir destek aldınız mı?

(Rehber öğretmenden, psikologdan, sosyal hizmet uzmanından veya doktordan)

() Evet () Hayır () Almadım ama almak isterim

Ek 3. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Boyut		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	
Aşırı Kullanım	1 9	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.						
	6	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.						
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.						
	5	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.						
	1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.						
Nüks Etme	9	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol <u>edemiyorum.</u>						
	1 0	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kırmak için başarısız çabalarım oldu.						
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.						
Hayatın Akışı	2 8	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi						

		engelliyor.						
	2 5	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.						
	2 7	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.						
	2 4	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.						
Duygu Durumu	1 4	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.						
	1 1	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkıyor.						
	1 6	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.						
	1 2	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum						
Bırakamama	1 7	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.						
	2 1	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.						
	2 3	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.						

Ek 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desek Ölçeği

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1-Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
2- İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
3- Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
4- İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
5- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
7- Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
8- Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
9-Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
10- Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
11- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
12- Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

Ek 5. Ucla Yalnızlık Ölçeği- KF

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ-KF

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.*	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 6. Etik Kurul Onayı

MAKÜ

Burdur
Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 01.12.2021 Çarşamba

Toplantı No:2021/12

Karar No: GO 2021/439

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Sosyal Politika ve Sosyal Hizmetler Yüksek Lisans öğrencisi Kübra İNAL'ın, Doç. Dr. Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ danışmanlığında yürüteceği *"Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Desteğin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi"* başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15100-BURDUR
Telefon : 0-248-213 1029-1032 / Faks: 0-248-213 1028

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Adı ve Soyadı : Kübra İnal

Eğitim Durumu : Lisans

Lisans Öğrenimi : Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Yabancı diller ve düzeyi : İngilizce – Orta Düzey

İş Deneyimi :

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar :

1. Zubaroğlu Yanardağ, M. Ve İnal, K. Ulusal Düzeyde Engelliliği Anlamak: Mevzuat Odağında Genel Bir İnceleme, 4th International Health Sciences and Life Congress, 8-10 April 2021 Burdur/Türkiye
2. İnal, K. Teknoloji Bağımlılığı Konusunda 2003-2021 Yılları Arasında Yayınlanmış Bilimsel Makalelerin Bibliyometrik Analizi, International Graduate Studies Congress (IGSCONG'21), 17-21 June 2021, Online
3. İnal, K. Yabancı Düşmanlığı (Zenofobi) Konusunda 2003-2021 Yılları Arasındaki Tez ve Makalelerin Bibliyometrik Analizi, 23. Ulusal Sosyal Hizmet Sempozyumu, 19-21 Kasım 2021, Burdur.