

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ
ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL İYİ OLUŞ
HALLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

Dönay Nisa KARA

Lefkoşa

Haziran, 2019

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ
ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL İYİ OLUŞ
HALLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

Dönay Nisa KARA

Danışman: Yrd.Doç.Dr. Sezer KANBUL

Eş Danışman: Doç.Dr. Yağmur ÇERKEZ

Lefkoşa

Haziran, 2019

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,
Dönay Nisa KARA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Dijital İyi oluş Hallerinin Değerlendirilmesi" isimli çalışması, Haziran 2019 tarihinde jürimiz tarafından Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

	Adı- Soyadı	İmza
Başkan	: Prof. Dr. Oğuz SERİN	
Üye	: Prof. Dr. Zehra ALTINAY GAZİ	
Üye	: Doç. Dr. Eser GEMİKONAKLI	
Üye	: Doç. Dr. Hüseyin BİCEN	
Üye (Danışman)	: Yrd. Doç. Dr. Sezer KANBUL	
Üye (Danışman)	: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ	

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

17/06/2019

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

17/06/2019

Dönay Nisa KARA

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendilerine ne zaman ihtiyacım olsa her zaman değerli vakitlerini ayırıp sabır ve büyük ilgiyle bana yararlı olabilmek adına ellerinden geleni fazlasıyla yapan değerli danışman hocalarım Yrd.Doç.Dr. Sezer KANBUL ve Doç.Dr. Yağmur ÇERKEZ’e sonsuz teşekkürler. Ayrıca çalışmanın son halinin oluşmasında aydınlatıcı yönlendirmeleriyle katkısı olan jüri üyeleri Prof.Dr. Oğuz SERİN’e, Prof.Dr. Zehra ALTINAY GAZİ’ye, Doç.Dr. Eser GEMİKONAKLI’ya ve Doç.Dr. Hüseyin BİCEN’e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma sürecinde desteklerini her zaman hissettiğim canım ailem başta olmak üzere özellikle kardeşim Avukat Bedir KARA’ya sonsuz teşekkürler.

Bu çalışmamda, benim en büyük moral ve motivasyon kaynağım olan ve yardımlarını hiç unutamayacağım Doc.Dr. Serap ÖZBAŞ’a teşekkürler. Yine çalışmamda yardımı olan arkadaşım Özlem ÇİMENDAL’a teşekkür ederim.

Ayrıca bu zorlu süreçte bana her zaman destek olan, pozitif enerjisiyle hayatımın her alanında yanımda hissettiğim dostum Uzm. Psikolojik Danışman Esin ARSLAN’a teşekkür ederim.

Doktora süreci boyunca hep yanımda olduğunu hissettiğim canım arkadaşım Uzm. Psikolojik Danışman Tuğba BANKOĞLU’na teşekkür ederim.

Çalışmamda desteğiyle beni mutlu eden arkadaşım Dr. Celalettin ÖZDEN’e teşekkür ederim. Doktora eğitimi süresince her zaman yanımda olan canım kuzenim Safiye GELEBEK’e teşekkür ederim. Tabii ki bu süreçteki desteği olan değerli ablam Fatma Cengiz SABIRSIZ’a teşekkürlerimi sunarım.

Yine bu süreçte akademik hayatımda büyük öneme sahip kıymetli hocam Yrd. Doc.Dr. Timuçin ÖZKAN’a sonsuz teşekkürler.

Dönay Nisa KARA

Haziran, 2019

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL İYİ OLUŞ HALLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

KARA, Dönay Nisa

Doktora Tezi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Yrd.Doç. Dr Sezer KANBUL

Eş Danışman: Doç.Dr. Yağmur ÇERKEZ

Haziran, 2019 149 Sayfa

Günümüzde teknolojinin yoğun bir şekilde kullanımı bireylerin dijital araç ve uygulamalardan kaynaklı iyi oluş hallerini olumlu-olumsuz etkilediği ve beraberinde birçok e-hastalığı getirdiği literatürde dile getirilmektedir. İyi oluş hali; bireylerde sadece hastalanma durumu olmayıp, fiziksel sosyal ve ruhsal boyutlarda da mutlu olma halidir. Bireylerin “dijital iyi oluş” hallerinin araştırılması mesleğinde daha başarılı olmaları açısından önemlidir. Bu düşünceden yola çıkarak bu araştırmada, meslekleri gereği teknoloji kullanımının önemli olduğu üniversite öğrencileri için de dijital teknoloji kullanımından kaynaklı sosyal, çevresel ve ruhsal halleri incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin cinsiyet, bölüm, teknolojiyi kullanım ve sosyal medyayı kullanma amacı gibi değişkenler bakımından değerlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ‘Dijital İyi Oluş Ölçeği’ geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Geçerlik analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçlarına göre; 12 maddeli 4 boyutlu ve 5’li likert tipinde derecelendirilmiş Dijital İyi Oluş Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçektir.

Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Siber

zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmamak beni mutlu eder.” Maddesindeki cinsiyete göre bu farklılığın erkek katılımcılara göre kadın katılımcılarda daha yüksek ve anlamlı olduğu görülmektedir. Yani kadın katılımcılar siber zorbalıkla karşılaşmamak için tanımadıkları kişilerle iletişim kurmamaktadırlar.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek boyutlarına verdiği yanıtları karşılaştırmak üzere verdikleri yanıtlarının ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna öğrencilerin ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, “Facebook” boyutu sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumlarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin okudukları bölümün dijital iyi oluş hali üzerinde etkisini ölçmek amacı ile karşılaştırma sonuçları verilmiş ve “Facebook kullanmak beni mutlu eder” maddesi dışında kalan diğer maddelerde bölümün etkisi üzerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. “Facebook kullanmak beni mutlu eder.” Maddesi bölümlere göre değişmektedir. Özel eğitim öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin “Facebook kullanmak beni mutlu eder” Maddesine verdikleri yanıtların okul öncesi öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksek ve anlamlı bir fark çıkmıştır.

Sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanıp kullanmamalarına göre katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin değişip değişmediğini incelemek üzere sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin dijital iyi oluş hallerini sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla incelendiğinde göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ayrıca bireylerin dijital iyi oluş hallerine yönelik bir tanıtım ve bilgi broşürü literatüre ve uzman görüşlerine dayanılarak çalışma kapsamında oluşturulmuştur. Broşürde bireylerin dijital ortamları nasıl yararlı kullanabileceklerine dair bilgiler verilmiş ve üniversitenin uzaktan eğitim birimine bağlı sistemine erişim verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Dijital İyi Oluş Hali, İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon, Sosyal Medya*

ABSTRACT**AN EVALUATION OF UNIVERSITY STUDENTS' DIGITAL WELL-BEING****KARA, Dönay Nisa****Ph.D. Thesis: Computer Education and Instructional Technology****Thesis Advisors: Asst. Prof. Sezer KANBUL****Assoc. Prof. Yağmur ÇERKEZ****June, 2019 149 pages**

It has been pointed out in Literature that, intensive use of technology affects individuals' state of well-being positively or negatively as a result of excessive application of digital means, which cause various e-disorders. The state of well-being does not only refer to health disorders, but also happiness in physical, social, and mental dimensions. Studying individuals' "digital well-being" is important in terms of professional success. Therefore, this study investigated university students' social, environmental, and mental states originating from excessive use of digital technology.

The study examined university students' well-being in terms of variables such as gender, major, department, their aims of using technology and the social-media and a "digital well-being scale" was developed. The validity and reliability of the scale were confirmed through analyses. A descriptive and verifying analysis was done for validity. At the end of the analyses, the items and the participants' well-being states were considered in terms of variables such as gender, age etc. According to the results of validity and reliability, the 12-item, 4-dimensioned, and 5-likert type "digital well-being scale" was found to be valid and reliable.

In order to specify the "digital well-being state" of the female and male participants, the difference in their response to "I do not interact with individuals I do not know to escape cyber-bullying and this makes me happy" was examined and found out that female

participants are more careful about interacting with individuals they do not know well. The average of the responses significantly differed in terms of gender.

When the students' responses to "Using the internet as a free-time activity", were considered, a significant difference was observed in that they used "face-book" to do research.

The results of the effect of their major on their "digital well-being state" were studied and it was observed that there was an effect of all the items except the item "Using face-book makes me happy". A higher and significant difference in the responses to the item "Using face-book makes me happy" was observed among students studying Special Education Teaching compared to students studying Pre-school teaching.

A significant difference was not observed in their "digital well-being state" in terms of their aim in using the social-media for communication. However, a significant difference was noted in their aims in using the social-media to play games.

In the scope of this study, based on information in literature and views from experts, an introductory and informative leaflet has been prepared to brief people about using digital environments effectively and having access to long-distance education systems at universities.

Keywords: *Digital Well-Being State, Internet Addiction, Smart Phones, The Social Media*

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Amaç	14
1.3 Araştırmanın Önemi.....	16
1.4 Sınırlılıklar	17
1.5 Tanımlar	18
1.6 Kısaltmalar	18
BÖLÜM II	19
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	19
2.1 Kavramsal Çerçeve	19
2.1.1 Eğitim ve Teknoloji Kullanımı	19
2.1.2 Gündemi Kaçırma Korkusu	21
2.1.3 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	21
2.1.4 İnternet Bağımlılığı	22
2.1.5 Siber Zorbalık.....	22
2.1.6 Ergonomi.....	22
2.1.8 İyilik Kavramı	23
2.1.9 Esenlik Kavramı.....	24
2.1.10 Sosyal Medya Kullanımı ve İyi oluş.....	24
2.1.11 Dijital İyi Oluş Kavramı.....	25
2.2.1 Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Yapılan Araştırmalar	28
2.2.2 Türkiye Cumhuriyeti (T.C.)’nde Yapılan Çalışmalar	30
2.2.3 Yabancı Ülkelerde Yapılan Çalışmalar.....	35

BÖLÜM III	42
YÖNTEM	42
3.1 Araştırma Deseni.....	42
3.2 Evren ve Örneklem	43
3.3 Veri Toplama Aracı.....	49
3.3.1 Ölçek Geliştirme Süreci	50
3.3.2 Madde Havuzunun Oluşturulması	50
3.3.3 Kapsam ve Görünüş Geçerliği için Uzman Görüşlerinin Alınması.....	51
3.3.4 Ön Deneme Uygulamasının Gerçekleştirilmesi.....	52
3. 4 Verilerin Analizi.....	52
3.5 Dijital İyi oluş Tanıtım ve Öneri Broşürünün Geliştirilmesi	52
BÖLÜM IV	54
BULGULAR	54
4. 1 Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular	54
4. 1.1 Açımlayıcı Faktör Analizi.....	54
4. 1. 2 Doğrulamalı Faktör Analizi	58
4. 2 Betimleyici Analiz Sonuçları	60
4. 3 Karşılaştırma Analiz Sonuçları	61
4. 3.1 Cinsiyete göre katılımcıların dijital iyi oluş halleri.....	61
4.3. 2 Ölçek Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	62
4.3.3 Bölüme Göre Dijital İyi oluş Halinin Karşılaştırılması	63
4.3.4. Bölüme Göre Ölçek Boyutlarının Karşılaştırılması.....	64
4.3.5 Sosyal Medyayı İletişim Amaçlı Kullanım Durumu	65
4.3.6 Sosyal Medyayı İletişim Amaçlı Kullanım Ölçek Boyutları	66
4.3.7 Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma Durumu	67
4.3.8. Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma Ölçek Boyutları.....	68
4.3.10 Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amacına Göre Ölçek Boyutları.....	70
4.3.11. Sosyal Medyayı Araştırma Yapmak Amacıyla Kullanma	71
4.3.12 Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Ölçek Boyutları	72
4.3.13 İnternete Erişimini Kablo İle Sağlama Durumu	73
4.3.14 İnternet Erişimini Kablo İle Sağlama Durumuna Göre Ölçek Boyutları.....	74
4.3.15 İnternete Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu	75
4.3.16 İnternet Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu	76

4.3.17 İnternete Erişimini ADSL İle Sağlama Durumu.....	77
4.3.18 İnternet Erişimini ADSL İle Sağlama Durumu Ölçek boyutu	78
4.3.19 İnternete Erişimini Uydu İle Sağlama Durumu	79
4.3.20 İnternet Erişimini Uydu İle Sağlama Durumu Ölçek Boyutları.....	80
4.3.21 İnternete Erişimini 3G İle Sağlama Durumu	81
4.3.22 İnternet Erişimini 3G İle Sağlama Durumu Ölçek Boyutları.....	82
4.3.23 İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amaçlı Kullanma	83
4.3.24 İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amaçlı Kullanma Durumu	84
4.3. 25 Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu.....	85
4.3.26 Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları	86
4.3. 27 Tablete Sahip Olma Durumuna Göre Dijital İyi Oluş Halleri	87
4.3.28. Tablete Sahip Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutlarının Karşılaştırılması	88
4.3.29 Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumuna Göre Dijital İyi Oluş Halleri.....	89
4.3.30 Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları	90
4.3.31 Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri.....	91
3.32. Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları	92
4.3.33 Facebook’a Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri.....	93
4.3.34 Facebook’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutları.....	94
4.3.35 Twitter’a Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri.....	94
4.3.36 Twitter’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutları	96
4.3.37 Instagrama Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri.....	97
4.3.38 Instagrama Üye Olma Durumu Ölçek Boyutları	98
BÖLÜM V	99
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99
5.1 SONUÇ.....	99
5.1.1 Ölçek Boyutlarına Göre Sonuçlar	102
5.2 ÖNERİLER	105
5.2.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler	105
5.2.2 Araştırmaya Yönelik Öneriler.....	106
KAYNAKÇA	107
EKLER.....	121

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Birinci örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.....	44
Tablo 2: Birinci örneklem grubunun sosyal medya kullanım amaçları	44
Tablo 3: Birinci örneklem grubunun internete bağlandıkları ağlar.....	45
Tablo 4: Birinci örneklem grubunun internete bağlanma amaçları	45
Tablo 5: Birinci örneklem grubunun internete erişimde kullanılan cihazlar	46
Tablo 6: Birinci örneklem grubunun internete erişimde kullandıkları sosyal ağlar.....	46
Tablo 7: İkinci örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.....	47
Tablo 8: İkinci örneklem grubunun sosyal medya kullanım amaçları	47
Tablo 9: İkinci örneklem grubunun internete bağlandıkları ağlar	48
Tablo 10: İkinci örneklem grubunun internete bağlanma amaçları	48
Tablo 11: İkinci örneklem grubunun internete erişimde kullanılan cihazlar	49
Tablo 12: İkinci örneklem grubunun internete erişimde kullandıkları sosyal ağlar	49
Tablo 13: KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları	54
Tablo 14: Ölçeğin Faktör Analizi	55
Tablo 15: Döndürme Analizine Göre Maddelerin Faktör Yük Değerleri.....	57
Tablo 16: Dijital İyi Oluş Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi model uyum iyiliği indeks değerleri.....	58
Tablo 17: Yol Grafiği, Madde Test Korelasyon ve Cronbach alfa değerleri.....	59
Tablo 18: Betimleyici Analiz Sonuçları.....	60
Tablo 19: Cinsiyete Göre T-testi Analiz Sonuçları.....	61
Tablo 20: Cinsiyete Göre Ölçek Boyutları T-testi Sonucu	62
Tablo 21: Bölümün Dijital İyi Oluş Haline Etkisi ANOVA Sonucu.....	63
Tablo 22: Bölümün Ölçek Boyutlarına Etkisi ANOVA Sonucu	64
Tablo 23: Sosyal medyayı Kullanım amacı	65
Tablo 24: Sosyal Medyayı İletişim İçin Kullanma Ölçek Boyutu.....	66
Tablo 25: Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma	67
Tablo 26: Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma	68
Tablo 27: Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amaçlı Kullanma.....	69
Tablo 28: Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amaçlı Kullanma Ölçek Boyutu	70
Tablo 29: Sosyal Medyayı Araştırma Yapmak Amaçlı Kullanma	71
Tablo 30: Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amaçlı Kullanma.....	72
Tablo 31: İnternete Erişimini Kablo İle Sağlama	73
Tablo 32: İnternet Erişimini Kablo İle Sağlamaya Göre Ölçek Boyutları.....	74
Tablo 33: İnternete Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu.....	75
Tablo 34: İnternete Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu Ölçek Boyutu	76
Tablo 35: İnternete Erişimini ADSL İle Sağlama Durumu	77
Tablo 36: İnternete Erişimini ADSL İle Sağlama Durumuna Göre Ölçek Boyutu	78
Tablo 37: İnternete Erişimini Uydu İle Sağlama Durumu	79
Tablo 38: İnternete Erişimini Uydu İle Sağlama Durumuna Göre Ölçek Boyutu	80
Tablo 39: İnternete Erişimini 3G İle Sağlama Durumu	81
Tablo 40: İnternete Erişimini 3G İle Sağlama Durumuna Göre Ölçek Boyutu.....	82
Tablo 41: İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amaçlı Kullanma.....	83

Tablo 42: İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amacı Ölçek Boyutu	84
Tablo 43: Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu	85
Tablo 44: Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutu	86
Tablo 45: Tablete Sahip Olma	87
Tablo 46: Tablete Sahip Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutu	88
Tablo 47: Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu	89
Tablo 48: Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutu	90
Tablo 49: Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma	91
Tablo 50: Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutu	92
Tablo 51: Facebook’a Üye Olma	93
Tablo 52: Facebook’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutu	94
Tablo 53: Twitter’a Üye Olma	95
Tablo 54: Twitter’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutu	96
Tablo 55: Instagram’a Üye Olma	97
Tablo 56: Instagram’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutu	98

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Yamaç-Birikinti Grafiği	56
Şekil 2 Yol Grafiği, Madde Test Korelasyon	59

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, amaç, önem ve sınırlılıkları belirtilmektedir. Diğer yandan çalışmanın kapsamı dâhilinde bazı kavramların tanımlarına yer verilmektedir.

1.1 Problem Durumu

Son yıllarda teknolojinin hızlı ilerlemesi ve bireylerin hayatlarının her alanına girmesi, beraberinde hayatlarında birçok değişikliği de getirmiştir. Toplumun gelişmesine katkısı olan teknoloji kullanımı yaşamı kolay hale getiren bir iletişim aracı olarak görülmektedir. Teknolojideki fırsatların artış göstermesiyle internet, bilgiye erişmede kolaylık, iletişim ve sosyalleşme konusunda özgürlük sağlamaktadır. İnternetin varlığı sayesinde insanlar istediği bilgiye kolayca ulaşabilmektedir. İnternet kullanımı son zamanlarda eğitim alanında, çalışma ortamı ve insan hayatında önemli bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olarak görülmektedir.

Diğer taraftan teknoloji gelişimiyle son zamanlarda kullanım alanı gittikçe yaygınlaşan ve bireyin sosyal hayatını etkileyen internetin bilinçsiz kullanımıyla bireysel ve toplumsal yaşamda çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı gençlerin başarılarında ve akademik performanslarında istenilmeyen olumsuz sonuçlara neden olmuştur. Gençlerin bu takip eden değişikliklerin neden kaynaklandığının tespit edilmesi oldukça önemlidir (Kaplan, Akıllı & Gezgin, 2016). Teknoloji bir yandan günlük hayattaki yapmamız gereken işleri kolaylaştırırken, diğer yandan insanların hareketsiz kalmasına neden olduğu için bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Örneğin sürekli bilgisayar başında kalmaktan çeşitli kas hastalıkları, boyunda ağrılar, boyun fıtığı, kilo alma (obezite) vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra interneti aşırı kullanımdan kaynaklanan çeşitli psikolojik sorunlar da ortaya çıkmaktadır. Örneğin; internet olmadan yapamama, internetsiz kaldığında kendini psikolojik olarak kötü hissetme, sürekli sosyal medyada çevrim içi olma isteği, interneti kullanmaktan kendini alamama, internet bağımlılığı, depresyon, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, izolasyon vb. sorunlar ortaya

çıkmaktadır. Bu zararlarına rağmen teknolojinin hayatımıza getirdiği kolaylıklardan dolayı yaşamımızın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. Bunun yanı sıra teknoloji son otuz yılda hızlı bir değişim geçirmiştir ve geçirmeye de devam etmektedir. Bu değişim gösteren teknolojilerden biri de dijitalleşme olarak kendini göstermektedir. Dijitalin hızlı değişimi diğer teknolojilerin hızlı değişimi gibi insanların hayatlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Örneğin dijitalleşmenin hızlı değişimi gençlerde kullanımı ile ilgili endişe verici bir seviyeye ulaşmıştır.

Gençlerin dijital iletişim araçları yani Facebook, Twitter, Youtube gibi sosyal ağları kullandıklarında iyi vakit geçirmeleri kendilerini sosyal ağ platformlarında daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Gençlerin dijital iletişim araçlarını kullandıklarında çoğu zaman kendilerini daha pozitif hissetmeleri dijital iyi oluş kavramı ile açıklanabilir.

İyi-oluş (Well-Being) kavramı, ilk kez Aristo tarafından, insanların davranışlarıyla başardıkları şeylerin en üst seviyesinde iyi oluş olduğu görüşünü savunmuştur (Kuyumcu & Güven, 2012). İyi oluş kavramı psikolojide kullanılan yaklaşımlardan biridir. Literatürde birçok tanımı bulunurken en genel tanımları şunlardır: Sosyal, çevresel ve ruhsal olarak iyi bakış (olumlu bakış) halidir, insan gelişimi ve davranışıyla ilişkili insancıl kuramlara ve çoklu disiplinlere bağlı olmasıdır (Villalba & Myers, 2008). İyi olma hali, sağlıklı olmak, beden, akıl ve ruhun bütün olduğu, kişisel amaçların olduğu ve çok güzel hayat yaşama amacı olan, sosyal, kişisel olarak tüm alanlarda etkin bir yaşam sürdürme anlamında kullanılmaktadır (Myers, Sweeney & Witmer, 2000). Öznel iyi oluş hayattan mutlu olma, üzüntüden kaçınma, pozitif duyguları çok ve olumsuz duyguları daha az yaşayan, memnuniyet duygusunu elde etme ile ilgili iyi oluştur (Hamurcu, 2011).

İyi oluş hali bireylerin gelişimini ve bu gelişimi etkisi altına alan unsurları araştırmayı amaçlayan pozitif psikoloji iyi oluş kavramını temel olarak almış ve bu araştırmaları hızlandırmıştır (Butler & Kern, 2016). Bu bağlamda literatürde iyi oluşun öneminin giderek daha iyi anlaşılmasına başlandığı görülmektedir. Fakat ülkemizde ve yabancı ülkelerde iyi oluş ile ilgili konu karmaşıklığının anlaşılır olması durumunda hala sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

İyi oluş kavramına dair mutlu olma ile ilgili birçok olumlu davranışlarla ilişkili bulunmuş ve bu pozitif yapı okul, iş yaşamının başarılı olmasında artık daha iyi ya da

sağlam arkadaşlık ilişkileri, daha sağlıklı beden gibi yaşamın birçok farklı yerlerinde olumlu etkilere sahip nitelikler olarak ortaya çıkmaktadır (Diener & Chan, 2011). Bu nedenden ötürü olumlu kavramların temelinde olan iyi oluş ile ilgili çalışılması, konuyla ilgili teorik bilginin ortaya koyularak bireylerde iyi oluşun desteklenmesine yönelik kayda değer bir ihtiyaçtır (Dunn & Dougherty, 2008). Alanyazında iyi oluş ile ilgili duygusal, sosyal olmak üzere farklı boyutlarda ele alınarak tanımlamalar yapıldığı görülmüştür (Forgeard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011). Fakat en genel anlamıyla iyi oluş bireyin kendisini iyi bir yaşam sürdürmesi olarak ifade edilebilir (Huppert & So, 2013). Dijital araçlardan yararlanarak olumlu duyguları yani iyi oluşları yüksek olan kişilerdeki bu durum dijital iyi oluş kavramı ile açıklanabilir. Topluluk önünde konuşamayan, kalabalık fobisi olan bireylerin sanal dünyada kendisini daha rahat ve özgüven içerisinde ifade edebilmesi dijital iyi oluş hali ile açıklanabilirken, sağlıklı yüz yüze iletişimden uzaklaşılması, gerçek dünyadan kendini soyutlaması dijital iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. Ergen iyi oluşu ve dijital teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada gençlerin yaygın dijital teknoloji kullanımının psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz yönde etkilediğine ve etkilediğine yönelik spekülasyonların güncel deneysel kanıtlara ve analizlere dayandığı belirtilmektedir. Dijital teknolojilerin ergenler üzerindeki etkilerine yönelik büyük çapta sosyal veri setleri titiz bir şekilde analiz edildiğinde dijital teknoloji kullanımı ve ergenlerin iyi oluş düzeyleri arasında negatif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Politika değişikliği yapmak için daha geniş çapta verilerin incelenmesi tavsiye edilmiştir (Orben, 2019).

Dijital iyi oluş kavramı ise: bireylerin teknolojik araç gereçleri, sosyal ağları, interneti, mobil cihazları ve uygulamalarının kullanımı sonucu fiziksel, sosyal ve ruhsal boyutlarda mutlu olması halidir.

Bireylerin sosyal medya platformlarında yaptıkları paylaşımların beğeni oranının yüksekliği de dijital iyi olma halini yükselten etkenlerden biridir. Yine bireylerin sosyal medya platformlarında yapacakları paylaşımların kompozisyonu veya güzelliği uğruna efor harcamaları ve emek vermeleri de dijital iyi olma haline örnek gösterilebilir. Bireylerin paylaşımlarının veya sosyal medya platformlarında yaptıkları aktivitelerin

beğeni sayısının umulduğu oranda olmaması ise dijital iyi oluş halini düşüren bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde sosyal ilişkiler incelendiğinde, yüz yüze ilişkilerin yerine sanal ilişkiler yaşanmakta, sosyal medya ortamında yürütülen ilişkiler karşımıza çıkmaktadır. Sosyal paylaşım siteleri bu hususta insanlara farklı fırsatlar eşliğinde yeni bir iletişim yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sosyal paylaşım siteleri üzerinden bireyler kendi düşüncelerini ya da beğenilerini özgürce paylaşırken aynı anda başkalarının yaşamları ile ilgili yüz yüze iletişim kurmadan doğru veya yanlış olduğunu tespit etmeden fikir sahibi olmaktadırlar. İnternetin son zamanlarda sağladığı olumlu veya olumsuz fırsatları ortaya çıkararak kişilerin dijital iyi oluş hallerini etkilediği görülmektedir.

Bundan hareketle sosyal medya ortamlarının amacından uzaklaşarak saplantı haline gelen kullanımı neticesinde, gerçek hayatlarından çok daha farklı ve gerçek dışı hayatların etkisinde kalmaları ve kendi hayatlarından memnun olmamaları yani iyi oluş hallerinin düşük olması söz konusudur (Şahin, Özdemir & Özgüner, 2017). Bireylerin ağırlıklı olarak sosyal medya platformlarında sadece mutlu oldukları anları paylaşmaları, daha çok mutlu an yaşayıp daha çok paylaşım yapma isteğini beraberinde getirerek, dijital iyi oluş halini artırmıştır. Çoğunlukla iyi ve mutlu anların paylaşımını yapan bireyler, bu anların eksikliğinde ya da mevcut olmadığı zamanlarda paylaşım yapmaktan kaçındıkları için dijital iyi oluş kavramının gerisine düşmüştür.

Sosyal medya platformlarında başkaları ile etkileşim halinde olan bireyin, daha önce hiçbir fikir sahibi olmadığı bir konu hakkında bir başka paylaşımından bilgi edinebilmesi, araştırması veya sorularına cevap aradığı bir konuda doyuma ulaşması, dijital iyi oluş hali ile ifade edilebilirken, tıkanma rekoru kırmak için speküle edilen paylaşımlar, haberler ve yanlış yönlendirmelere maruz kalınması ise dijital iyi oluş halinden uzaklaşması olarak açıklanabilir.

Son zamanlarda birtakım sosyal medya ortamları ortaya çıkarak her geçen gün bir yenisi daha eklenmektedir. Her sosyal medyanın kendine has özelliği olmakla birlikte diğer sosyal ağ birleşerek farklı nitelikleri ile bütünleşecek şekilde güncel kalmaktadır. Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarının yanında sosyal ve psikolojik ihtiyaçları da vardır.

İhtiyaçların doyuma ulaşması için çeşitli güdülerle gerekli olan motivasyon sağlanıp bu yönlü davranış gerçekleştirilmekte ve ihtiyaçlar giderilmektedir. Her bireyin motivasyonu, ihtiyacı farklılık gösterebilir. Bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçları sosyal medya ortamları önemli bir araçtır.

Dijital teknoloji bilgi ve iletişim kaynağı olarak kullanıldığında alışkanlık olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler gerçek hayatta anlatamadıkları duyguları ve yaşamadıkları ilişkileri internet ortamında daha özgürce ifade edebilmektedirler. Sosyal medya kullanımı her kesimden olan geniş kitlelere hitap ederken aynı zamanda sosyal medya eleştirenlerin de odak noktasındadır. Hemen hemen her insanın dijital teknolojileri iletişim amaçlı kullandığı günümüzde sosyal medya popülerliği ve sosyalleşme kavramına yeni boyut kazandırmıştır.

Sosyal medya, devamlı olarak güncellenen, çoklu kullanıma açık, sanal iletişime imkan tanınması gibi açılardan incelendiğinde en ideal sosyal ağ olarak kendini göstermektedir. İnsanlar bu sosyal ağlarda gündelik yaşamına dair paylaşımlar yapmakta olup bu paylaşımlar üzerinde düşüncelerini ifade etmektedirler. Diğer yandan demografik bilgilerinin yanısıra birtakım fotoğraf, video paylaşımı yapabilmektedir. Bu durum sonucunda sosyal medya gün geçtikçe odak noktası olmakla birlikte sanal yaşamda yeni bir kavram olarak yer edinmiştir.

Sosyal medya kullanımının yaygınlık gösterdiği günümüzde akıllı telefon kullanımının artış göstermesiyle de bu ağlara erişimin daha kolay hale geldiği görülmektedir. Günlük hayatta teknolojik aletleri kullanmak isteyen birey, kişisel sorunları unutmak amacıyla teknolojik cihazlara yönelmektedir. Teknolojik aletleri kullanırken insanın kendini tatmin etme duygusu ağır gelerek bu teknolojik araçları kullanma arzusu gün geçtikçe artış göstermektedir. Dijitalleşme bireylerde yavaş yavaş hayatın komutasını almaya başlar ve günlük işleri aksatılmaya başlanmıştır. Dijital cihaz kullanımına daha fazla zaman harcadıkça günün fiili programlarını aksatarak bireyin zamanla kendini kontrol edememesi iş yaşamında verimliliğin düşmesine neden olmaktadır. Gerçek hayatta endişeli ve kızgın, eğitim hayatında zamanla oluşan başarısızlık meydana gelerek bireyin dijital araçları doğru kullanmamadan kaynaklı problemler ortaya çıkmaktadır. Dijital yaşamdan bir an bile uzak kalamayan kişilerin,

sosyal ağlarda iletişim kopukluğu yaşamaktan endişe duymaktadır. Yaşamı olumsuz etkileyen bu durum, teknolojiye olan tutkunluğu gün yüzüne çıkartmaktadır Birey şarjı biterse, kontörü biterse, telefonunu kaybeden veya telefondan ayrı kalan bireylerin yaşayarak tecrübe ettikleri şey, bireyin günlük yaşamını olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu durum akıllı telefonlara daha çok bağlanan bireylerin yaşamdan koptukları gerçeğini vurgulamaktadır. Bu türdeki cihazlara bağımlı bireylerde, iletişim kopukluğu ya da internete girememe korkusunu yaşadıklarında çok mutsuz olurlar ve bu durumda da dijital iyi oluş halleri olumsuz etkilenmektedir.

Dijital teknoloji aletlerini kullanmada özellikle kendilerine bireysel özgürlük alanı sağlamış olan bireylerin başında üniversite öğrencileri ve çalışan bireyler arasında çok yaygın hale geldiği ve bu durumun hızla arttığı gözlemlenmektedir. Özellikle bireylerin devamlı olarak ellerinde bulundurdıkları akıllı telefonlara baktıklarından dolayı trafik levhalarına (trafik ışıklarına) dikkatini vermeyen bireylerin dikkatlerini çekerek muhtemel kazalara engel olma amacıyla Almanya'da trafik ışıkları kaldırımlardaki zemine yerleştirilmiştir. Normalde 'dur' işareti gibi kırmızı yanan ışıklar, akıllı telefonlarıyla sürekli meşgul halde bulunan bireylerin kafalarını telefona bakmaktan alıkoymasalar bile yürüyüşün tehlikeli olduğu durumlarda durmalarını sağlamaktadır (BBC, 2016). Akıllı telefonların üretimi ile çok daha artışa geçen panik atak, depresyon, çarpıntı vb. gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Akıllı telefona bağımlı kişilerde, kişilik özellikleri bakımından, sık sık akıllı telefonuna mesaj gelip gelmediğini kontrol etme, sosyal medya da bildirim olup olmadığını kontrol etme, sürekli olarak elinin bir şekilde telefona gitmesi, belirli istemsiz davranışlarda bulunma gibi davranışların kaynağı olarak kaygı ve korkuyu da beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonunu sürekli olarak açık bulundurma isteği, telefonu kapalıyken kendini her şeyden soyutlanmış hissetmesi, telefonu kapsama alanında değilse telefonu ulaşılmaz durumdayken kimlerin aradığını, mesaj attığını, sosyal platformlarda neler olduğu gibi endişelere kapılarak kişi bulunduğu ortamda huzursuz olabilmektedir (Bragazzi & Pente, 2014). Tüm bunların sonucunda bu durumları yaşayan bireylerin dijital iyi oluş halleri de olumsuz olarak etkilenmektedir. Yapılan bir çalışmada internet kullanımının, insanın hayatında olumsuz etkiler yarattığı sonucunu bulmuştur. Sosyal medya, günümüzde çok önemli bir iletişim kaynağı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. En önemlisi, sosyal medya kullanma sıklığı aile ve arkadaşlık

ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Sosyal ilişkiler, iş ve eğlence faaliyetleri azaltmak ya da hiç yapmamak gibi sorunlarla internetin olumsuz etkileri kendini göstermektedir (Murali & George, 2007).

Dijital teknolojilerin kullanımına ek olarak akıllı cihazlarında yoğun olarak kullanılması internet erişimiyle ilgili çok farklı hizmetlerle karşılanmaktadır. Bunlardan birkaçı iş, oyun, fotoğrafçılık, vb. olanaklarıyla insanlara birçok fayda sağlamıştır (Echeburúa & Corral, 2010). Diğer yandan, bazı insanlar bu teknolojinin faydalarından ziyade takıntılı bir hale gelerek kendilerini kontrol edemez duruma gelmişlerdir. Bütün bunlardan kaynaklı eğer birey kendini bu şekilde hep dijital hayattan yoksun hissediyorsa bu durum dijital iyi oluş halinin azaldığının göstergesidir.

Akıllı cep telefonu kullanımının insanın bazı davranışlarını tehlikeye atarak iş ve ilişkiler bakımından olumsuzluk sergilediği görülmektedir. Kişilerin teknolojiyi kullanmada ön plana çıkmalarının nedenlerinden biri de akıllı cep telefonlarını çabuk benimseyerek gelişmekte olan yenilikleri toplumun diğer kesimlerinden en önce takip etmeleridir. Dışarıdan gözlemlendiğinde sürekli elleri telefonda olan gençlerin, bahçede, sokakta, kafeteryada arkadaşlarıyla bir arada bulunduklarında, kaldıkları yurttan, evde, otobüste, metroda, minibüste ve derste bile akıllı telefonlarla bir şekilde meşgul olan genç bireylerin yaşamları boyunca bu cezbedici cihazlar etkisinde kalmaları kaçınılmazdır (Gezgin & Çakır, 2016). Kişilerin dijital teknolojiler sayesinde akıllı telefonlarını kullanırken kendilerini iyi hissetmeleri dijital iyi oluş hallerinin yüksek oluşu ile ilgilidir.

Dijital teknolojilerin gelişimi sonucunda özellikle akıllı mobil cihazların yaşamımızda yer edinmesiyle beraber, eskiden birçok cihazla yapılan işlemleri artık tek cihaz olan akıllı mobil cihazlarla yapılması mümkün olmaktadır. Bu mobil cihazlarla aile bireylerini ve arkadaşları aramada, anlık mesaj göndermede, olası muhtemel her yer ve zamanda onlarla bağlantı kurarak iletişim sağlamak, oyun oynamak, internete bağlanarak güzel vakit geçirmek için hayatın vazgeçilmez bir iletişim aracı olarak görülmektedir (Leena, Tomi & Arja, 2005; Sar & Işıklar, 2012). Bazı araştırmacılar akıllı telefon kullanımını madde bağımlılığına benzer şekilde olduğunu savunmaktadır. Akıllı telefonların aşırı kullanımlarında duygu durum değişikliği, kendini kontrol edememe, telefonu yanında olmadığında özlem duyma, kendini edişeli hissetme gibi duyguların

ortaya çıkmasında akıllı telefon kullanımıyla bağlantılı olduğu saptanmıştır (Beranuy, Carbonell & Griffiths, 2013; Puerta-Cortés, Carbonell, & Chamarro, 2014). Bazı gençler telefonunu hep açık tutmayı tercih ederken, bazıları da telefonu kısıtlı olarak kullanmayı tercih etmektedir. Teknolojinin getirdiği yenilikler hayatı kolaylaştırıcı olsa da birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Dijital teknolojilere çabuk uyum sağlayan gençlerin gündelik yaşamda çevresiyle iletişimi kısıtlı olarak etkilemektedir. Akıllı telefonu yanında olmadan yapamayan bireylerde çeşitli davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bu davranış bozuklukları sonucunda dijital iyi oluş hali olumsuz yönde kişiyi etkilemektedir.

Alan yazın incelendiğinde, dijital teknolojinin gelişmesiyle birçok yeniliğin yanında birçok problem de kendini göstermektedir. Teknolojideki gelişmeler sosyal yaşamda birçok olumlu-olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Yapılan araştırmalara göre, akıllı telefonları sürekli kontrol etme takıntısı, kaygılanma ve bağımlılığa neden olmaktadır. Problemler internet ve akıllı telefon kullanımı davranışsal bağımlılık kapsamında incelenmektedir. Tüm bu nedenlerin yanında özellikle dikkat dağınıcılığı evde, işte, okulda, trafikte gibi birçok yerde sıkıntılı şekilde kendini gösterdiği tespit edilmiştir. Akıllı telefon kullananların çoğunlukta olduğu günümüzde insanların gündelik yaşamlarına katkı sağlayarak hayatın bir parçası olarak görülmektedir. Ancak akıllı telefonların aşırı kullanımı ve problemler kullanılması durumunda bireyde stres, huzursuzluk ve bağımlılık gibi olumsuz olan birçok psikolojik faktör bulunmaktadır. Bu şekilde kullanılan mobil cihazların kullanımıyla ilgili vurgulanmakta olan olgulardan biri de teknoloji kullanımıdır. Teknolojiyi yanlış kullanma, bireylerin mobil cihazlarına ulaşamadığında ya da iletişim kuramadığında korku ve kaygı hislerine kapılması olarak belirtilebilir (Mortan, Odabaşoğlu, Genç, Soykal & Öztürk, 2014; Öztürk, 2015; Sar & Işıklar, 2012). Bireylerin bu cihazları hemen yanlarında hazır olmaması korkusuyla bireyin yaşadığı endişe ve huzursuz olma hali kişide birtakım olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Şar & Işıklar, 2012; King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado & Nardi, 2013).

Diğer yandan internetin problemler kullanımı, vakti boşa harcama sebebiyle işte çalışan bir bireyin iş verimliliği açısından farklı şekilde olumsuz etkilemektedir. Bu

olumsuz şekilde etkilenmeye bağı olarak teknolojiyi yanlış kullanma iş yaşamında başarısızlığa neden olarak kendini göstermeye başlamıştır. Literatüre göre, kişilik özellikleriyle sorunlu akıllı telefon kullanımı birçok bağımlılık açısından ilişkili olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Tüm bunların sonucunda bireylerin dijital iyi oluş hallerinde olumsuzluklar kendini göstermektedir.

Dijital teknolojilerin olumlu sonuçlara ulaştığı çalışmaların yanısıra olumsuz etkilerini de ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Mobil teknolojilerin yanlış kullanımına yönelik araştırmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda çok az sayıda öğrencinin akıllı telefonları öğrenmelerini artırmada ve bilgi elde etmede kullandıkları fakat araştırmaya katılan büyük çoğunluktaki üniversite öğrencisinin ders boyunca kişisel meseleleri ile ilgili telefonları kullandıkları tespit edilmiştir. Sürekli akıllı telefon ile meşgul olma, ders boyunca konuşma hususunda cinsiyete göre farklı davranışlar meydana geldiği ve sınıf büyüklüğünün arttıkça öğrencilerin telefonla daha fazla meşgul olduğu ve birbirlerinin dikkatini dağıttığı tespit edilmiştir (Uğura & Koca, 2015).

Akıllı telefon kullanıcıları ciddi anlamda arttıkça aşırı teknoloji kullanımına yönelik çalışmalarda artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığını yenmek ve dijital iyi oluşu başarabilmek için çeşitli dijital iyi oluş programları mevcuttur. Fakat dijital iyi oluşu başarabilmek için çözüm yollarının nasıl işlediği ve nasıl çalışacağı net değildir. Bir araştırmada dijital iyi oluş uygulamalarının takdir edildiği bazı özel nitelikte sorunları çözmeye yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Fakat, yeni alışkanlıkların oluşumunda ve akıllı telefon kullanımını kısıtlayıcılık konularında yeterli olmadıkları tespit edilmiştir. Böylece bu uygulamaların, kullanıcıların akıllı telefonlarla ilgili davranışlarını değiştirmede yardımcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Roffarello & Russis, 2019). Dijital teknolojilerin kullanımı sonucunda oluşan bu durum dijital iyi oluş halinin kişiyi olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Özellikle, akıllı telefon ve sosyal medya araçlarının ergenlikte ortaya çıkan ve yetişkinliğe kadar sürmekte olan kimlik geliştirme süreçlerinde üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini araştırıldığı başka bir çalışmada dijital detox boyunca günlük dijital araçların yokluğu benlik, sosyalleşme ve dünyada olma anlayışlarını değiştirdiği

belirtilmiştir. hayatlarında öncelikli olarak akıllı telefon ve dijital teknolojiler kullanarak büyüyen yetişkinlerin dijital detoks deneyimi, dijital olarak daha dikkatli medya ve teknoloji kullanımının geliştirilmesini teşvik edebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Stanovsek, 2018).

Gelişmekte olan teknolojiler iletişimde birtakım yeniliklerin yaşanmasına olanak vermiştir. Geleneksel medya (radyo, televizyon, gazete)iletişim teknolojilerinin gelişerek internet ile beraber güncel yeni dijital ortamlar yerini almıştır. İletişim unsurunun dijital ortamlara taşınarak sanal iletişim kavramının ortaya çıkması iletişimi etkilemiştir. Bilişim teknolojilerinin, hayatımıza getirdiği bir diğer yenilik de dijital oyun kavramıdır. Bilgisayar ve internet teknolojileri yaşamımızı birçok alanda kolaylaştırırken, oyun ve eğlence olarak da yaygınlık göstermektedir. Günümüzde daha da ileriye giden teknolojik ilerlemeler, kentselleşme ve oyun alanlarının yetersiz olması gibi sebeplerle geleneksel olan oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar yer almaya başlamıştır (Erboy & Vural, 2010; Günay, 2011).

Başka bir çalışmada, dijital spor oyunlarının sporcularda olan etkilerine bakıldığında; sporcularla görüşülmüş ve dijital spor oyunları katılımcılara motivasyon ve öğrenme aracı oluşturuyorken, diğer taraftan da vakit kaybı, asosyal, bağımlılık vb. gibi davranışlarda bulunmalarına neden olmuşlardır. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ile sporla ilgili konular dijital oyunların, kişisel gelişimlerinde pozitif katkı sağladığının yanında negatif etkilerinin de olduğu saptanmıştır (Cihan & Ilgar, 2019). Dijital oyunların sonucunda katılımcılara hem dijital iyi oluş halleri artarken bir yandan da dijital iyi oluş hallerinde düşüş olduğu görülmektedir.

Bireylerin akıllı telefonlarını uyudukları zaman bile yanlarında bulundurdıkları derslerini tekrar etme, dersi ders esnasında öğrenme, sınavlara hazırlanırken bile vakitlerinin birçoğunu akıllı telefonla geçirerek ders çalışma sürelerinin kısalması, akıllı telefonla sosyal platformlarda gezinerek güzel vakit geçiren bireylerin zamanın önlerinden çabucak geçtiğini anlamadan derslerine daha az vakit ayırdıkları ve öğrencilerin başarı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Diğer yandan akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanarak streslerini de artırdıkları

gözlemlenmektedir (Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Ybarra, Lin, Shablack, Jonides & Lee, 2014).

Sürekli telefonlarımızı elimizde tutarak eğilmemiz ya da sürekli bilgisayarda vakit geçirmek ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır. Örneğin sürekli hareket etmeden bilgisayarda birşeylerle uğraşmak çeşitli boyun, bel problemleri yaşamamıza neden olabilir. Dijital teknolojik araçlara ulaşamama problemi yaşayan bireylerde, baş dönmesi, sık sık duygu değişikliği, bulantı, kusma, titreme, göğüs ağrısı, nefes darlığı, heyecanlanma, kalp atışında hızlanma gibi reaksiyonların etkisi altında olmaktadır. Bu türdeki bireyler hiç telefonlarını kapalı tutmazlar, yanlarından uyurken dahi ayırmazlar, yola çıktıklarında bile ilk baktıkları telefonlarının yanlarında olup olmadığını kontrol etmektedirler.

Doğası gereği, dijital teknoloji devrim süreçleri önlenemez. Dijital teknolojilerin insan sağlığı üzerindeki faydalarını ve zararlarını zamanla daha detaylı gözlemlenecektir. Bu süreçte yapabilecek en iyi şey, teknolojinin doğru kullanımı konusunda farkındalık yaratarak bu dijital araçların toplum sağlığı ve kişisel sağlık açısından faydalarını en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktır.

Dijital sağlık uygulaması, sanal telefon çevrimiçi günlüğünde harcanan süreyi hesaplarken bu süreyi sınırlamaya yardımcı olur. Telefondaki bazı özelliklerden faydalanarak telefon aramaları, mesajlar, sessize alınarak bildirimlerin sessize alınması dijital sağlık ile açıklanabilir. Bunun sonucunda dijital araçlardan bir süre uzak kalınması dijital iyi oluş haline göre insan kendini daha iyi hissedecektir.

Dijital ortamlarda herkes tarafından hem doğru hem de yanlış bilgilere sahip olduğumuz bilinmekte; ancak bir araştırma ve öğrenme içgüdüsüne sahip olan biz insanların, sağlık problemi olduğunda hemen dijital ortamda araştırmaya başlıyor ve ordaki araştırmaların sonucunda kendimize hastalık teşhisi koyuyoruz. Bir diğer deyişle sağlık sorunları hakkında hafif ya da yoğun bir endişe duyarak kendimizce internetten hastalık ile ilgili bilgi edinmeye çalışıyoruz.

İnternetteki doğru bilgileri, yanlış bilgileri ayırt etmiyoruz. Dijital teknoloji kullanımıyla ilgili bağımlılık yaşayan kişiler kendini kontrolü düşük düzeyde,

yaşadıkları sağlık problemlerini önce dijital ortamlarda araştırmasına (siberkondria) hastalığı denilmektedir. Dijital teknolojiler, kronik hastalıkların ve yaşlanan nüfusların artan yükü gibi artan talepleri karşılamak için sağlıkta devrim yaratma çabalarının bir parçası olarak kullanılmaktadır (Press, Agbakoba, Mcgee-lennon, Bouamrane & Watson, 2015).

Dijital eşitsizlikler bireylerin günlük yaşamlarında önemli sonuçlar doğurmaktadır. Yakın zamanda yapılan çalışmalar çevrim içi katılımın somut faydaları üzerine odaklanırken öznel yaşam kalitesi de dijital ortamların bir çıktısı olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmada bir bireyin sosyal iyi oluşunun takdir edilmesi sonucunda dijital katılım, potansiyel ve algı farklılıkları üzerine yapılan incelemeler sonucunda dijital aidiyet algısının doğrudan sosyal iyi oluşu artırdığı ve dijital potansiyel olarak internet becerilerinin dolaylı yoldan geliştiği sonucuna ulaşılmıştır (Büchi, Festic & Latzer, 2018).

Araştırmalarda görüldüğü gibi dijital iyi oluş konusunda birçok araştırma kullanıcıların daha çok sosyalleştiğini ortaya koyarken; diğer bazı çalışmalarda kullanıcıların akıllı telefon ve dijital medya kullanımını kısıtlayarak dijital iyi oluşun başarılabilirliğini ortaya koymuşlardır. Dijital kelimesi günlük yaşamda bireylerin ilişki kurduğu, iş yaptığı ortam olarak kullanılan bir terimdir. Dijital gruplar, dijital kütüphaneler, dijital sınıflar, online dersler derken sanal toplum kavramı meydana gelmiştir. Dijital ortamlar günümüzde hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Her ne kadar dijital teknolojilerin faydaları ve zararları insanın teknolojiyi kullanım amacına göre farklılık gösterse de günümüzdeki toplumlar dijital teknolojiyi insanlar arasındaki ilişkiler ve insanlara faydalı bir dijital ortam olduğu bilinmektedir.

Dijital yaşamın gelişmesiyle insan yaşamına sağladığı yarar ve kolaylık hiçbir zaman yadsınamaz bir gerçektir. Fakat bir taraftan teknolojinin kontrollü ve ölçüsü olmadan kullanılması, insan yaşamını olumsuz yönde etkileyecek riskleri taşımaktadır. Bu risklerden bazıları fiziksel şikayetlerin yanı sıra, bel, boyun ve baş ağrıları, hareketsiz yaşama yönelik kilo alma, depresyon, gerçek yaşamdan kopuk şekilde yaşama, düzensiz uyku, sosyal bağlarda azalış, hafıza zayıflığı gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Butt, Logan & Berry, 2019). Bu araştırmalar gösteriyor ki; sağlık problemlerinin yaşanmasına

neden olan dijital teknoloji kullanımı dijital iyi oluşun negatif yönde olduğu sonucu çıkmaktadır.

Yapılan diğer bir çalışmada, dijital teknolojileri kullanan yetişkinlerin daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu faydaların özellikle teknolojinin nasıl kullanıldığı ile ilgili olduğu görülmektedir. Dijitalleşme ile aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmak amacıyla kullanıldığında, yaşlı yetişkinler daha yüksek zihinsel ve fiziksel refah seviyelerine sahiptir. Dijital teknolojiler, sosyal olmayan amaçlar için kullanıldığında, yalnızca daha yüksek genel fiziksel refah ile ilgilidir.

Diğer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının, psikolojik iyi oluş ve algıladıkları çok boyutlu sosyal destek ile olan ilişkisini araştıran çalışmada psikolojik iyi-oluş, internetin fazla kullanmanın; psikolojik iyi-oluş ve arkadaşlardan elde edilen sosyal faydanın internetin negatif sonuçlarının anlamlı olduğu belirtilmiştir (Uzbaş, Özsoysal & Aysan, 2016).

Bazı sosyal ağlar insanları depresyona girdirmeye eğilimli olabilir. Özellikle gençlerin hayal kırıklıkları hakkında defalarca konuştuklarında, ruh hallerini kötü bir şekilde etkiler ve aynı zamanda mutsuz hissetmelerine neden olur. Sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığının toplumda olduğu düşünülürken, internet bağımlılığının o kadar ciddi olduğu görülmektedir. Bugün, her şeyden uzak özel hayat daha şeffaf yaşandığı için hastalıklar teknoloji sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Toplumda çok yaygın görünmemesine rağmen, bu hastalıkları olan insanlar var. Kendini kontrol etmeyi öğrenirse, teknolojinin fırsatlarından yararlanabilir ve kayıplarını çok az yaşayabilir. Bireyin dijital iyi oluş hali pozitif yönde olabilir.

Sosyal ağlardan biri olan Instagram, günümüzde hemen hemen herkesin kullandığı bir uygulamadır. Instagram en çok kullanılan sosyal ağlardan biridir. Özellikle insanların fotoğraf çekinmelerinin yaygın olduğu bu zamanlarda, insanlar eski fotoğraf makinalarının yerine akıllı cihazlarını kullanarak fotoğraf çekimlerini gerçekleştirmektedirler. Bu çektikleri fotoğrafları çeşitli uygulamalar ile fotoğraf üzerinde değişiklikler yaparak güzelleştirmekte ve bunu arkadaşlarıyla ya da takipçileriyle paylaşmaktadırlar. Fotoğrafın altına çeşitli etiketler ekleyerek daha fazla instagram kullanıcılarına paylaşımını gösterebilmektedir. Birçok kişi Instagram uygulamasını keyfi

olarak kullanmakta fakat bazıları bu uygulama üzerinden geçimini sağlayabilmektedir. Bu uygulama üzerinden birçok firmaya ulaşıp alışveriş yapabilmektedir.

Tüm bunların sonucunda dijital iyi oluş hali ile ilgili bu çalışmada Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağları, üniversite öğrencileri gündelik yaşamlarında çok etkin şekilde kullanmaktadır.

Dijital cihaz, araç-gereç ve uygulamaların kullanımı bireylerin iyilik halini artırabildiği gibi düşmesine de neden olmaktadır. Bireyler online bilgiye ulaşmakta, eğitim almakta, övgü almakta ve sosyalleşmekte, dünyanın her yerinde iletişim kurabilmekte ve keyifli bir şekilde dijital oyun oynarken dijital iyi oluş halleri yükselmektedir. Bunun yanı sıra bireyler siber zorbalığa maruz kaldığında, uzun süreli bilgisayar başında kaldığında, uyku düzeni bozulduğunda, online alışveriş dolandırıcılıkları ile karşılaştığında, hesapları saldırıya uğradığında, internete ve oyunlara yönelik bağımlılık geliştirdiğinde ise bireylerin dijital iyi oluş hali düşmektedir.

1.2 Amaç

Teknoloji kullanımında iyi oluş hali özelde bireylerin genelde toplumun sağlığı için önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle teknoloji kullanımı gerektiren meslekleri yapanların bu kullanım ile ilgili iyi oluş hallerinin araştırılması mesleğinde daha başarılı olmaları açısından önemlidir. Bu düşünceden yola çıkarak bu araştırmada, meslekleri gereği teknoloji kullanımının önemli olduğu üniversite öğrencileri için de teknoloji kullanımında sosyal, çevresel ve ruhsal hallerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranacaktır:

1. Dijital İyi Oluş Ölçeği'nin yapı geçerlik durumu nasıldır?
2. Dijital İyi Oluş Ölçeği'nin güvenirlik durumu nedir?
3. Katılımcıların dijital iyi oluş halleri nedir?
4. Katılımcıların dijital iyi oluş hallerinde;
 - a. cinsiyete,
 - b. okudukları bölüme,
 - c. sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanım durumuna,
 - d. sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumuna,

- e. sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna,
- f. sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumuna,
- g. internete erişimini kablosuz ile sağlama durumuna,
- h. internete erişimini adsl ile sağlama durumuna,
- i. internete erişimini uydu ile sağlama durumuna,
- j. internete erişimini 3g ile sağlama durumuna,
- k. interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumuna,
- l. akıllı telefona sahip olma durumuna,
- m. tablete sahip olma durumuna,
- n. dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna,
- o. masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna,
- p. Facebook'a üye olma durumuna,
- q. Twitter'a üye olma durumuna ve
- r. Instagram'a üye olma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Katılımcıların akıllı telefon, bilgisayar, facebook ve teknoloji boyutlarına ilişkin

dijital iyi oluş hallerinde;

- a. cinsiyete,
- b. okudukları bölüme,
- c. sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanım durumuna,
- d. sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumuna,
- e. sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna,
- f. sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumuna,
- g. internete erişimini kablosuz ile sağlama durumuna,
- h. internete erişimini adsl ile sağlama durumuna,
- i. internete erişimini uydu ile sağlama durumuna,
- j. internete erişimini 3g ile sağlama durumuna,
- k. interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumuna,
- l. akıllı telefona sahip olma durumuna,
- m. tablete sahip olma durumuna,
- n. dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna,
- o. masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna,

- p. Facebook'a üye olma durumuna,
- q. Twitter'a üye olma durumuna ve
- r. Instagram'a üye olma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojinin yoğun bir şekilde kullanımı bireylerin dijital araç ve uygulamalardan kaynaklı iyi oluş hallerini olumlu veya olumsuz etkilediği ve beraberinde birçok e-hastalığı getirdiği literatürde dile getirilmektedir. İyi oluş hali; bireylerde sadece hastalanma durumu olmayıp, fiziksel, sosyal ve ruhsal boyutlarda da mutlu olma halidir. Bireylerin “dijital iyi oluş” hallerinin araştırılması mesleğinde daha başarılı olmaları açısından önemlidir. Son zamanlarda yaşamın her alanında olan internet teknolojisi kullanımı insanı birçok alanda etkilemektedir. Akıllı telefon bağımlılığını yenmek ve dijital iyi oluşu başarabilmek için çeşitli dijital iyi oluş programları mevcuttur. Fakat dijital iyi oluşu başarabilmek için çözüm yollarının nasıl işlediği ve nasıl çalışacağı net değildir.

Ülkemizde yetişen yeni nesillerin teknolojinin her geçen gün kendini yenilemesiyle dijital ortamlara bağımlılık düzeyinin daha da artış göstereceği düşünülmektedir. Teknoloji çağıyla, internet ve akıllı telefon kullanımı her yaştan insan için vazgeçilmez hale gelmeye başladı. İnternet ve akıllı telefonlar iletişim kurma, bilgiye erişim ve eğlence gibi yaşamımızı kolaylaştıracak çeşitli imkanlar sunmaktadır. Akıllı telefon ve internetin yaygın kullanımıyla bağlantılı olarak, onlar için şiddetli arzu duymak, stresi azaltmak için onları kullanmak gibi birtakım sorunlar görülmeye başladı. Bu nedenle son yıllarda problemli internet ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili çalışmalar dikkat çekmektedir. Fakat internet kullanımıyla ilgili olarak insanların iyi oluş düzeylerinin incelenmesi ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin dijital iyilik halini etkileyen faktörlerin bilinmesi, dijital iyilik hali programlarının geliştirilmesi, üniversite öğrencilerine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

İyi oluş, Esenlik (Wellbeing); beden sağlığı, zihin, çalışma hayatı ve yaşadığı çevresel unsurların bir bütün olarak değinildiği bir bütün olarak iyi oluma hali şeklinde tanımlanabilir. Zararları en aza indirirken tüm avantajlardan yararlanabilmeniz için iyi bir denge bulmak önemlidir. Çalışanların performansının iyileştirilmesi için tasarlanmış olan uzaktan çalışma, mobil cihazlar ve yeni teknolojilerin kullanımı artmaktadır. Özellikle gençlerin internet teknolojisi ortamlarında yoğun etkileşim içerisinde olmaları, ikili ilişkilerin de vazgeçilmezi haline gelmiştir.

Ancak teknoloji kullanımının genç yetişkinlerin iyi oluşları üzerindeki etkileri tartışmaya açıktır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş halleri ele alınmaktadır. Bu sebeplere dayanarak, üniversite öğrencileriyle yapılan bu araştırmanın, teknoloji kullanımının kişilere yarattığı etkiler ve insanlara faydalarının olduğu bu nedenlere dair birçok hususta alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmanın asıl amacı da, üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin cinsiyet, bölüm, teknolojiyi kullanım ve sosyal medyayı kullanma amacı gibi değişkenler bakımından değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin mevcut durumunu ortaya çıkarması ve bu konuyla ilgili dijital ortamlardaki iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenerek insanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin hangi durumlarda arttığının, öğrencilerin dijital teknolojilere bakış açısını belirteceğinden bu araştırmanın önemli olduğu görülmektedir. Bunun yanısıra araştırmanın, dijital iyi oluş hali değerlendirileceği için insanın kendini iyi hissetmesinin sosyal ağlar ile arasındaki ilişkinin incelenmesi doğrultusunda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıda belirtilen durumlarla sınırlıdır;

- Bir özel üniversitede okuyan üniversite öğrencileri ile,

- 2018-2019 öğretim yılı ile ve
- Dijital İyi Oluş Ölçeği'nden alınan veriler ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

İyi oluş: İnsanın kendini fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmesi.

Dijital iyi oluş: Bireylerin dijital araçları kullanırken kendini iyi hissetmeleri.

Dijital Erişim: Bireylerin, dijital teknolojiyi her alandan, yüksek kalite ve hızda erişebilmesi.

Dijital İletişim: Bireylerin dijital ortamda bilgi alışverişinde bulunması; çeşitli iletişim kaynaklarını kullanması.

Mutluluk: Mutluluk yani öznel iyi oluş bireyin hissettiği pozitif duyguların negatif duygulardan çok olduğu ve yaşamdan alınan doyum.

1.6 Kısaltmalar

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

TDK: Türk Dil Kurumu

OECD: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü

BTK: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

BİT: Bilgi Kullanımları ve İletişim Teknolojileri

BT: Bilgi Teknolojisi

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kavramsal çerçevesi ve konu ile ilişkili araştırmalar özet şeklinde sunularak açıklanmıştır.

2.1 Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın problemi ile ilişkin kavramsal temeller verilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla teknoloji kullanımı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, siber zorbalık ve güvenli internet kullanımı gibi kavramlar bu bölümde açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.1 Eğitim ve Teknoloji Kullanımı

Toplumların kalkınmalarındaki en büyük etkenlerden birisi teknolojidir. Teknolojinin, literatür de birçok betimlemesi vardır. Teknoloji bir sanat dalıdır ki bu üretimde, hizmet sektöründe, ulaşımda, ilimde vb. görülmektedir.

Bilim ve teknoloji alanında meydana gelen hızlı değişmelere bağlı olarak mevcut teknolojiler geliştirilmekte ve yeni teknolojik araçlar ortaya çıkmaktadır. Bilim ve Teknoloji alanında meydana gelen bu değişim ve gelişmeler bilgiye kısa sürede ulaşmaya ve ulaşılan bilgiyi etkili bir şekilde kullanmaya olanak sağlamaktadır.

Teknoloji ve eğitim kavramları birbiriyle ilişkisi oldukça yakın bir diğer deyişle teknolojiye yaşanan gelişme ve değişim eğitimi etkilemektedir. Diğer yandan, eğitim ve teknoloji, bireylerin yaşamlarını, uluslararası siyasi, ekonomik, sosyal ve kültürel ilişkileri belirleyen en önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Downing, 2001). Teknoloji ve eğitim arasındaki bu sıkı ilişkiler göz önüne alındığında teknolojinin eğitimde kullanılması önem arz etmektedir. Bu bağlamda teknolojinin eğitimde kullanılmasının öğrenme-öğretme süreçlerini daha verimli hale getireceğine inanılmaktadır (Konur, Sezen & Tekbıyık, 2008). Teknolojiden faydalanılarak oluşturulan öğrenme ortamlarına aktif olarak katılan kullanıcıların güvenilirlik ortamı ve bütünsellik;

bilgisayar kullanımı, çeşitli strateji yazılımları, videolar, multimedya, Telekom (e-posta ve internet kullanımı) ve akıllı telefonlar aracılığıyla yapılmaktadır. Bu tür öğrenme araçlarının en başında öğrenenlerin kendi bakış açılarını incelemek ve geliştirmek için belirli konularda kendi bilgilerini yeniden düzenleyebilme adına farklı olanaklar sunması, yararlar ve sanal tecrübeler sunarak sağlanır. Son yıllarda teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin yaşamlarında büyük oranda birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Teknolojik gelişmelerin sonucunda özellikle akıllı mobil cihazların yaşamımızda yer edinmesiyle beraber, eskiden birçok cihazla yapılan işlemleri artık tek cihaz olan akıllı mobil cihazlarla yapılması mümkün olmaktadır. Bu mobil cihazlarla aile bireylerini ve arkadaşları aramada, anlık mesaj göndermede, olası muhtemel her yer ve zamanda onlarla bağlantı kurarak iletişim sağlamak, oyun oynamak, internete bağlanarak güzel zamanın geçmesi için zorunlu bir iletişim aracı olarak görülmektedir (Leena, Tomi & Arja, 2005; Sar & Işıklar, 2012).

Eğitim teknolojilerinin, öğretme ve öğrenmeyi kolaylaştırdığı, zamanın yararlı kullanılmasını sağladığı ve maliyeti düşürerek eğitim ortamını zenginleştirerek öğrenciyi aktif hale getirdiği bilinmektedir.

Eğitimde etkili uygulamalar için teknolojinin kullanılması önemli olmakla birlikte, öğrenme sürecinde teknolojinin kullanılması çeşitli materyalleri tek başına veya bir arada kullanma olanağı sağlamakta ve böylece öğrencilere çok fazla hitap edilerek soyut ya da karmaşık konuların daha anlaşılır olmasına olanak sağlamaktadır (Taşçı, Yaman & Soran, 2010). Bu nedenle yeni teknolojilerin eğitim ve öğretim bütünselleşmesi eğitim öğretimin değerinin yükseltilmesi açısından oldukça önemli görülmektedir. Ayrıca eğitimde çağdaş teknolojilerin kullanılması, öğrencilerin daha anlaşılır olması, daha hızlı öğrenmelerini ve öğretmenlerin performansının yükselmesine de katkıda bulunmaktadır. Örneğin mobil teknolojilerin eğitimdeki kullanımı, mobil teknolojilerin kullanımındaki artışa bağlı olarak başlamıştır. Öğrencilerin, öğretmenlerin ve velilerin mobil öğrenmeye yönelik tutumları ve mobil öğrenmenin kullanılabilirliği hakkındaki görüşleri, okullarda mobil destekli eğitim sağlamak için önemlidir.

Çağdaş eğitim sürecinde öğretmen ve teknolojinin birbiriyle bütün olması eğitim öğretimde kalitenin artmasına olanak sağlamaktadır (Yılmaz, 2007). Bu anlamda

öğretmenler dersin planlaması, işlenmesi ve değerlendirilmesi gibi birçok aşamada teknolojiiden yararlanabilmektedir (Saygılı, 2010). Bilim ve teknolojinin hızlı bir şekilde geliştiği bilgi çağında öğretmenler, teknoloji ile ilgili alanlarda bilgi ve becerilerini artırarak çağın gerektirdiği biçimde kendini geliştirmek zorundadır. Günümüzde öğretmenler öğrenme öğretme süreçlerinde faydalı bir araç olarak teknolojiiden yararlanması beklenmektedir. Öğretmenlerin teknolojiyle ilgili eğitim almalarına rağmen yinde de teknoloji kullanımıyla ilgili problemler yaşamaktadırlar (Yüksel & Adıgüzel, 2012).

Eğitim teknolojisi, eğitim programlarında, öğrenme-öğretme seviyelerinin ileriye götürülmesi ve kullanımı ile ilgili araştırma ve uygulama alanı ifadesinin genelde küresel bir tanımlama olduğunu ifade etmektedir (Şimşek, 2001).

Teknolojideki gelişmeler kapsamında bilginin boyutları, bilgiye ulaşım hızı ve yöntemi de değişmektedir. Bu süreçte eğitim öğretim kurumlarının bilgiye erişme ve temin ettiği bilgiyi efektif kullanabilme yeteneğine sahip bireyler yetiştirmeleri önem arz etmektedir. Bilgiye erişmede artık teknolojik kaynaklar önemli bir yere sahiptir. Mobil cihazlar sayesinde bilgiye yer ve mekan ayırt etmeden anlık olarak ulaşabiliriz.

2.1.2 Gündemi Kaçırma Korkusu

Gündemi kaçırma korkusu olarak da bilinen gündemden yoksun olma ya da gündemi kaçırma korkusu olarak ortaya çıkmıştır. İnternet ve sosyal medyayı aktif olarak kullanan kişilerde gündemi kaçırma korkusu, sosyal medyada paylaşılan herhangi bir gönderi, son olaylardan habersiz kalma ya da bilgilendirilmenin dışında olma endişesi olarak ortaya çıkan bir sorun olarak görülmektedir (Gökler, Aydın, Ünal & Metintaş, 2015).

2.1.3 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ise oyun oynayan bireyin oyunu bırakamaması, devamlı aklında oyunun olması, oyunu gerçek yaşam ile ilişkilendirmesi, gündelik hayatını ve işlerini ertelemesi olarak görülen çevrimiçi (online) oyun bağımlılığı da internet bağımlılığının bir boyutu olarak görülmektedir. Çevrimiçi (online) bilgisayar

oyun bağımlılığının, dünyada git gide artış göstermekte ve bu durum probleme dönüşerek kendini göstermektedir (Horzum, 2011).

2.1.4 İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı ilk kez Young tarafından 1997 yılında ortaya çıkmıştır. Her madde kullanımı insanda bağımlılık oluşturmadığı gibi, her davranış da bağımlılık yapmaz. (Caplan, 2005). İnternet başında uzun zaman geçirmek, internet bağımlılığının hem nedeni (Irwansyah, 2005), hem belirtisi olabilir hem de bir sonucu olarak ifade edilebilir. İnternet bağımlılarının belirlenmesinde tek ölçüt internet başında geçirilen zaman değildir; bu zamanın hangi amaç için kullanıldığı da büyük ölçüde önem taşımaktadır. Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada muhabbet, oyun gibi bağımlılık yapan sosyal ağların filtrelenmesi diğer bir deyişle erişiminin engellenmesi durumunda, internet kullanıcılarının, interneti bilgi ve haber amacı ile kullandıkları ve kullanım sürelerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Günüç & Kayri, 2008).

Bireyler gerçek yaşamdaki olmayan ilişkileri ve söyleyemedikleri duyguları ya da fikirlerini internette özgürce ifade edebilmektedirler (Tsai & Lin, 2003).

2.1.5 Siber Zorbalık

İnternet, akıllı cep telefonları, kısa mesaj vb. gibi iletişim araçlarından hayatı daha kolay yaşamamıza engel niyetleri kötü olan kullanıcıların başka bireylere zararı olan iletişim araçlarına dönüşmüştür. Telefonu arayan kişinin belli olmaması, gizli (kimliği belli olmayan) e-postalar, tehditler, virüslü e-postalar tüm zararlı olan bu eylemler siber zorbalık olarak tanımlanmaktadır (Arıcak, 2009). Araştırmacılar siber zorbalıkla ilgili olarak, internet veya diğer akıllı teknolojiler yoluyla bilerek başkasına zarar vermesine neden olma olarak tanımlamaktadır (Agaston, Kowalski & Limber, 2007; Belsey, 2007).

2.1.6 Ergonomi

Ergonomi eski yunanca iş anlamına gelen ERGON ve doğal yasa veya düzen anlamında kullanılan NOMOS kelimesinden türetilmiştir. Ergonomi çok farklı tanımları olmamakla birlikte, farklı açılardan ifade edilmiştir (Kıraç, 2005). İnsanların değişken iş

koşullarına göre beden ve ruhsal olarak niteliklerini, eğilimlerini, sınırlamalarını belirten, elde ettiği veriler ile gelişim gösterdiği makine sistemlerinin, iş ve çevre şartlarını tasarımına ve düzenleme uygulamasını yapan bir mühendislik dalıdır (Ana Britanica, 1988). Ergonomi hem sosyal hem de ekonomik hedefleri olan bir bilim dalıdır. Ergonomi bilimi hem fiziksel hem psikolojik açıdan insanları araştıran, bununla beraber, teknik ve organizasyon etki alanı için çözüm aramaktadır (Dul & Neumann, 2008). Ergonomi, insan kullanımına yönelik tasarım, çalışma ve yaşam şartlarının en üst düzeyde olmasını hedefleyen uygulamaların tamamıdır (Kaya, Güzel & Çubukçu, 2011).

Ergonomi, insan ve çalışma ortamı arasındaki bilimsel bağ olarak ifade edilir. Ergonomi, işi insana uyarlamak için bir araştırma ve eylem programı içeren, insanın çevreye adapte olması, uyum sağlaması olarak tanımlanabilir. Ergonomi verimli ve sağlıklı bir şekilde kişinin nasıl çalışacağı bilgisini içerir.

2.1.8 İyiilik Kavramı

İyi oluş kavramı pozitif psikolojinin bir alt dalıdır. İyi oluş psikolojide bir çeşit mutluluk olarak da ifade edilebilir. Psikoloji literatüründe iki tür mutluluk söz konusudur. Birincisi hedonik mutluluk. Zevk ve duygulara dayanır. İkinci mutluluk türü psikolojik iyi oluştur. İyi oluş, erdemlere dayanan ve yaşamın anlamını ve amacını bulmaya dayanan bir mutluluk anlayışıdır. Yüksek iyiilik hali olan bireyler, diğer insanlarla iyi ilişkilere sahiptir, günlük yaşamın stresiyle başarılı bir şekilde başa çıkabilir ve hayatlarında bir anlam ve amaç bulmuşlardır. Buna ek olarak, bu bireylerin benlik saygısı yüksektir ve kendilerini kabul ederler ve yaşamı öğrenme ve gelişme süreci olarak görürler.

İyiilik kavramı ile ilgili araştırmalar 1961 yıllarında ‘wellness’ terimine karşılık ‘eslenik’ terimi kullanılmıştır (Doğan, 2006; Wetlierilt 2004). İyiilik, bireylerin potansiyelinin optimal düzeyde olduğu dinamik bir süreçtir (Rachele, Washington, Cuddihy, Barwais & McPhail, 2013). İyiilik hali, bireylerin fonksiyonel olarak sosyal ve doğal ortamlarda bedensel, zihinsel ve ruhun bir bütün olduğu en iyi şekilde yönelimli bir hayat ve iyi olma durumu olarak ifade edilebilir (Ohrt & Cunningham 2012). Diğer bir ifade ile iyiilik, sadece sağlığın iyi olması ile ilgili ifade edilmez aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve manevi eslenik hali ile birlikte, akıl, beden ve maneviyatın da dahil olduğu üst düzey insan fonksiyonu sürecidir (Connolly & Myers 2003, Smith & Kelly, 2006).

Bireyin hislerini çevreleyen, duygusal, psikolojik, sosyal, fiziksel ve zihinsel iyi olma hallerini içinde kapsayan bir yapıdır (Youssef-Morgan & Luthans 2015). İyi olma hali, olumlu etkilerin varlığı, olumsuz etkilerin yokluğu, duygusal olumsuz etkilerin olmayışı ve psikolojik iyi olma hali olarak da ifade edilir (Wright, 2015). Pozitif iyi olma hali, yeterli bireysel niteliklerin ve başarının algılanması, yaşamla güçlü bir etkileşim ve sosyal bütünlük ile zaman içinde olumlu gelişmeye gösterilen duyuşsal ve bilişsel tepki olarak nitelendirilebilir (Karademas, 2007).

2.1.9 Esenlik Kavramı

Esenlik, kültürlere değişiklik gösteren birtakım ideal durum gibi dış ölçütlere göre tanımlamaktadır (Danna & Griffin, 1999). Esenlik (wellbeing), mutluluk, yaşam kalitesi ya da yaşam memnuniyeti ile eş anlamlıdır. Mutluluğun ölçümü oldukça basittir ve insanlara mutlu olup olmadıklarını sorarak mutluluk ölçülebilir (Forgeard vd., 2011). WHO sağlık örgütü mutluluğu şu şekilde tanımlamaktadır; insanların amaç, beklenti, standartları ve endişeleri ile ilgili yaşadıkları değer sistemleri ve kültürleri bağlamındaki yaşamdaki konumları, bireysel algıları, fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, sosyal bağlar, bağımsızlığı, çevrenin belirgin nitelikleri ve kişisel inançları doğrultusunda ondan karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavram olarak ifade edilebilir (WHO, 1997; Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012). Esenlik her şeyi pozitif yanıyla düşünme durumu olarak ifade edilebilir (Veit & Ware 1983).

Esenlik ve iyilik kavramı birbirinin yerine kullanılabilmektedir (Duran & Oguz, 2006). Esenlikle ilgili yapılan araştırmalar son yıllarda giderek artmıştır (Dodge vd., 2012). Esenlik halinin net olmayan tanımlamalarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Forgeard vd., 2011, Dodge vd., 2012). Türkçe’de esenlik anlamında afiyet, sıhhat sağlıklı olma durumu esenlik anlamında kullanılmaktadır (TDK, 2019).

2.1.10 Sosyal Medya Kullanımı ve İyi oluş

İnsanlar için hayattan edinilen mutluluk, psikolojik olarak iyi hissetmenin yanı sıra, yaşamdaki varlığını kanıtlayıcı ve yarar sağlayıcı bir durumu içinde kapsamaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluş hali, birbiriyle ilişkili üç bileşen olumlu, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak ortaya çıkmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygulanım, zevk alınan

ve alınmayan duygulardan oluşurken, yaşam doyumu öznel iyi oluş halinin bilişsel veya yargısal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Kişinin kendi hayatına ilişkin olarak genel yargı ve değerlendirme bireylerin sosyal, iş ve ev yaşamı gibi öznel ortamlardaki mutluluk duygusunu ortaya çıkarmaktadır. İnsanların bilişsel varolma sürecinde içinde olduğu sosyal ilişkilerden etkilenecek duygusal ve psikolojik durumlar içine girerek kendini mutlu olarak ifade etmesi, bu mutluluğun temelinde yer edinmiştir. İnsanların sosyal ilişkilerinde yakın olma eğilimini artırması ve yeni sosyal ilişkilerin başlaması, psikolojik iyi oluş halinin ilişkilerde niteliği artırma sistemi olarak görülmüştür (Çivitçi, 2012; Kermen, Tosun & Doğan, 2016). Bundan dolayı sosyal ilişkiler, mutluluk ilişkili önemli bir yaşam alanını savunmuştur (Dağlı & Baysal, 2016).

2.1.11 Dijital İyi Oluş Kavramı

‘Dijital’ kelimesi Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlüğü’nde dijital materyallerin bir ekranda görüntülenmesi olarak ifade edilmektedir (TDK, 2019). Dijital iyi oluş kavramı ise: bireylerin teknolojik araç gereçleri, sosyal ağları, interneti, mobil cihazları ve uygulamalarının kullanımı sonucu fiziksel sosyal ve ruhsal boyutlarda mutlu olması halidir. Dijital iyi olma hali, bireylerin sosyal ağları kullanırken istediği şekilde araştırmalar yapması, burada tanıdığı veya tanımadıkları kişilerle iletişimde olarak zamanlarını harcaması, bunun sonucunda kendilerini çok pozitif hissetmeleri dijital iyi oluş hali ile ilgili olmasıdır.

Hızla gelişen bilgisayar teknolojisi, bireyleri dijital teknolojiye uyum sağlamayı zorunlu kılmaktadır. Artık dijital teknolojilerin gelişmesiyle yüz yüze sohbetlerin, insanlar arasında sanal sohbet ile değiştirildiği görülmektedir. Tabii ki, internet üzerinden alışveriş yapanlar elektronik olarak sadece paylaşılabılır bilgi, belge ve veri değildir. Bugün, insanlar duygularını, düşüncelerini ve çıkarlarını yoğun bir şekilde internet üzerinden paylaşıyorlar. Öyle ki, bilgisayarda oturan, herhangi bir insan yüzünü görmeden, herhangi bir jest ya da taklit etmeden, diğer insanlarla saatler geçirerek, oyun oynayarak ve sanal bir ortaklıkla vakit geçirerek, gerekli jestleri için belirli sembol ifadeler üretmeyi ihmal etmiyorlar. Bu sembol ifadeler, sembolik internet dilinin bile ortaya çıkmaya başladığı bir boyuta ulaşmıştır. Bireyler bu şekilde duygu durumlarını

ifade etmek için emoji simgeler kullanmaktadırlar. Son yıllarda, günlük hayatımızdaki yeni teknolojik gelişmelere yenilikler eklenmekte ve toplumun hemen hemen her kesimi teknolojinin gelişim hızına ayak uydurmak zorunda kaldı. Dijital teknolojik araçlar ve faaliyetler, diğer taraftan, insan hayatını kolaylaştırır ve insanların kendilerine daha fazla zaman ayırmalarına izin vermektedir. Dijital araçların kullanımı, bireylerin sosyalleşmesinde, sosyal çevreleriyle ve sosyal hayatlarıyla ilişkilerinde çok etkili hale geldiği, sosyal yaşamı, toplumu ve kültürleri hızla değiştirdiği inkar edilemez. Bireylerin yaşamlarında dahil ettiği dijital teknolojik araçları kullanırken olumlu hislerinin olması, dijital iyi oluş kavramı ile açıklanabilir. Dijital teknolojiler, iyi şeylere aracılık etmesi şartıyla yaşanılan yüzyılın en faydalı icadı olduğu söylenebilir (Tarcan, 2005).

Dijital araçların bireyin yaşamında hem olumlu hem olumsuz yönleri mevcuttur. İnternetin olumsuz yönlerini vurgulayan eleştirilerin yanı sıra internetin faydalarını ifade eden değerlendirmeler de sık sık gündeme gelmektedir. Onlara göre, dijital teknoloji kullanıcıları, etkileşimli araçlar sayesinde normal yaşamlarında asla kuramayacakları ilişkiler kurabilir ve ulusal sınırları olmayan bir ortamda dünyanın dört bir yanından arkadaş edinebilirler (Karaca, 2007). Tüm bunların sonucunda insanların çok iletişim kurdukları, ancak daha az konuştukları belirtilmiştir. Neticede, bireylerin iyi oluş hallerini olumsuz yönde etkileyen bu durumların bireylerde oluşan iyilik halinin düştüğü görülmektedir. Uzun vadede, olsun veya olmasın dijital teknolojileri kullanan bireyleri mutlu ya da mutsuz yapması dijital teknoloji kullanıcılarına bağlıdır. Buna ek olarak, bireylerin sosyal ağ platformları, üye tabanlı topluluklar Fotoğraf ve video paylaşmak için sosyal ağ platformlarını kullanırlar. Başkalarıyla iletişim kurmaya izin veren sosyal ağ siteleri bireylerde olumlu hislerin oluşmasına neden olmaktadır. Bu platformlardaki kişiler kendilerini, ürünleri veya işletmeleri tanıtıyor, yeni arkadaşlar ediniyor, eğleniyor, fikir ediniyor, fotoğraf, video, oyun oynuyor, araştırma yapıyor, haberleri okuyor, sosyal ağ kullanıcıları her geçen gün artıyor ve sosyal ağların amacı günden güne büyük ölçüde değiştiği görülmektedir. Aslında, sosyal ağ platformlarındaki deneyimler sonucunda bireylerin dijital iyi oluş hallerinin yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan sosyal ağ ortamlarında yaşanan siber zorbalık başkasına zarar vermek için rahatsız edici davranışlarda bulunan dijital araçlarla tekrarlayan ve kasıtlı zarar verme olarak tanımlanan bir dijital ortamdır (Tokunağa, 2010). Siber zorbalık, başkasına zarar verme eğilimli

kişilerin sosyal ağları, web sayfaları, sohbet odaları, e-postalar, anlık mesajlaşma veya iletişim, sosyalleşme, günlük hayatımızdaki eğitim gibi faydalı amaçlar için kullanılan kısa mesajlaşma araçları da siber suçluların başkalarına zarar vermesinde kullanılan araçlar haline gelmiştir (MacDonald & Roberts-Pittman, 2010; Willard, 2005). Tüm bunları yaşayan bireyde dijital iyilik halinin azaldığı görülmektedir.

Dijital araçların kullanımıyla birlikte mobil cihazların, özellikle akıllı telefonların kullanımı, bireylerin yaşamlarına birçok kolaylık sağladığı görülmektedir. Fakat dijital araçlar hayatımızdaki yerini almaya başladığından beri teknolojiye bağımlı olmak kolay olmuştur (Uysal, Özen, & Madenoğlu, 2016). Mobil cihazların kullanımıyla birlikte bireylerin akıllı telefonlarda daha çok vakit geçirdiği görülmektedir. Bu cihazlar doğru amaç için kullanıldığında pek çok faydaları vardır. İletişim kurmamızı ve dünyanın farkında olmamızı sağlar. Başka bir ülkedeki bir olayın hemen farkına varmamıza yardımcı olmaktadır. Bu durum, internette istediğiniz bilgilere erişmek için kolay bir yol sağlamaktadır. Acil durumlarda ulaşım da sağlanabilmektedir. Uzak olduğumuz insanlardan haber alınmasını sağlamakta ve insanların aralarındaki bağların bozulmamasını sağlamaktadır. Yalnızlık hissini ortadan kaldırır. Bunun sonucunda dijital iyi oluş hali pozitif olmaktadır. Bu iletişimi güçlendirmenin dijital iyi oluş halinin pozitif olmasının yanı sıra akıllı telefonlar asosyal olmaya da fırsat tanımaktadır. Akıllı telefonlara sahip olmanın hemen her bilgiye anında ulaşmayı sağlayan cihazlar, sosyal ağ ortamlarında olumsuzluklarla karşılaşıldığında dijital iyilik halinin negatif yönde ilerlediğini göstermektedir.

Dijitalleşmenin gelişmesiyle dijital oyunlar da gençler arasında yoğun ilgi odağı olmaktadır. Günümüzde gençler dijital oyunlarla daha çok ilgilenmekte ve gençler arasında popülerliğin yaşandığı söylenebilmektedir. Sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak dijital oyunlar oynamak normaldir, hatta bu durum duygusal boşalma ve gevşeme olarak ifade edilebilir (Yeşil & Bavelier 2003, Prot vd., 2014). Ancak, oyunu oynamak arzusu kişi tarafından kontrol edilemez, duygu ve düşünceler, sosyal yaşamda değişim sorunun veya bağımlılığın varlığı olarak kendini göstermektedir (Griffiths & Davies, 2005; Ögel, 2012; Young, 2009). Bunların sonucunda dijital iyi oluş halinin ilk başta pozitif olduğunun daha sonra bu durumun tam tersi yaşandığının belirtisidir.

2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde internet hayatımıza girmesiyle birlikte akıllı telefon teknolojisinin olumlu ve olumsuz yanlarının Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Türkiye’de yapılan çalışmalar ve yabancı ülkelerde yapılan çalışmalar adı altında ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1 Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Yapılan Araştırmalar

Kuzey Kıbrıs’da yapılan Iefke Avrupa üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre, 28 kız, 12 erkek öğrenciden oluşan katılımcıların yarısının bilgisayar kullanması durumunda siber zorbalığın yaşandığına inanmaktadır. Öğrencilerin siber bir zulümden birine neredeyse yarısından çoğunun tepki verdiği görülmektedir (Tabak & Köymen, 2014).

Bir diğer araştırmada Kıbrıs’ın Kuzey ve Güney bölgesindeki iki özel orta ve lise sonrası okulun eğitiminde sosyal ağların kullanımını olası farklılık ve benzerliklere odaklanarak belirlemeye çalışmıştır. Bu çalışmada, sosyal paylaşım ağlarının eğitimde kullanımı yeni yaygın derslik olarak araştırılmıştır. Katılımcıların deneyimlerini, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve gözlemlerle ilgili derinlemesine bir anlayış elde etmek için nitel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubu, araştırmacı tarafından görüşülen 35 öğretmenden oluşmaktadır. Sonuçlar, Kıbrıs’ta her iki okulun da eğitimde sosyal ağların kullanımı ile ilgili olarak farklılıklardan çok ortak öğeler paylaştığını göstermiştir. İki okul arasındaki belirgin fark, öğretmenlerin sosyal paylaşım ağlarını kullanmak için olumlu olmalarına rağmen, sosyal paylaşım ağlarını Kuzey’de kullanmak için okul politikası olmadığıydı. Bununla birlikte, öğretmenler eğitimde sosyal ağları kullanmaktan olumsuz da olsa, Güney’deki okul Politikası çerçevesinde iletişim için sosyal ağlar kullanılmıştır. Kuzey ve Güney’in benzerlikleri, eğitim için değil, iletişim için kullanmak ve gizlilik ve güvenlik konularını bilmemekten öğrencilerin istismar edilmesini önlemek ve öğretmenlerin dersler için uygun olmayan materyalleri ortadan kaldırmak için daha fazla zaman ve çaba sarf etmelerini sağlamaktır (Işık, 2013).

KKTC’de yapılan bir araştırmaya göre, okul danışmanlık hizmetlerinde bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) kullanımı ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla devlette

ve özel sektörde çalışan toplam 61 okul danışmanı Ortaokullar (ortaokul ve lise) katılımcılar orta (17), yüksek (23), orta / yüksek (19) ve ilköğretim (2) okulda çalışan 61 okul danışmanı (54 kadın, 7 erkek) idi. Ortalama yaş 33.4 idi. Bu araştırmanın sonuçları, okul danışmanlarının okul danışmanlığında BİT kullanımıyla ilgili genel olarak olumlu görüşlere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Cinsiyet, yaş, derece, iş ortamı, kıdem veya öğrenci / okul danışmanlık orana göre anlamlı farklılık bulunamadı. Sonuçlar ayrıca, okul danışmanlarının, web sayfalarını ve bilgisayar tabanlı programları kullanma konusunda olumlu görüşleri olduğunu, İnternet temelli müdahaleler hakkında olumlu görüşlerde bulunduğunu ve çevrimiçi danışmanlığa ilişkin olumsuz düşüncelerin olumlu olduğunu ortaya koymuştur (Beidoğlu, Dinçyürek & Akıntuğ, 2015).

Bir diğer çalışmada Kuzey Kıbrıs'ta üniversite öğrencileri arasında internet kullanımı rolü incelenmiştir. Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitimin çeşitli bölümlerinden 290 öğretmen adayına anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin web sitesi ve sosyal ağlarda sohbet edip oyun oynarken, problemleri internet kullanıcılarının etkisi altında kaldıkları saptanmıştır (Özdamlı, 2011).

Yakın Doğu Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin çeşitli bölümlerinden seçilmiştir. Araştırmanın örneklemi 229 gönüllü lisans öğrencisi örnek olarak seçilmiştir. Sonuçlara göre, öğrencilerin sosyal paylaşım ağını en çok kullanma nedeni arkadaşlarıyla anında iletişim kurmaktır. Öğrenciler arkadaşlarıyla anlık iletişim için en çok sosyal ağ kullanmaktadırlar. Öte yandan öğrenciler arkadaşlarının durumunu görmek, fotoğraflarını paylaşmak ve fotoğrafları beğendiklerinde yorum yapmak için sosyal ağları tercih etmektedirler. En son haberleri takip etmek için öğrenciler sosyal paylaşım ağını kullanmaktadır. Öğrencilerin arkadaşlarının yaşam tarzları hakkında bilgi sahibi olmaya yönelik ilgisinin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Onlar dünyada neler olduğunu anlamak için sosyal ağlar kullanmaktadırlar. Öğrenciler eğitim amaçlı, yeni arkadaşlar bulma ve grup üyesi olmayı veya ünlü kişileri takip etmeyi amaçlıyor. Sosyal ağ sitelerini kullanmanın başlıca nedeni, diğer arkadaşlarınızla anında iletişim kurmaktır (Bicen, 2015).

Diğer bir çalışmaya göre Kıbrıslı Türkler arasında çevrimdışı yaşam ve sanal çevre sosyal uyum arasındaki ilişki ve farkı incelemiştir. Toplam 113 erkek ve kadın Kıbrıslı Türk Facebook kullanıcısı araştırılmıştır. Sonuçlar, çevrimdışı yaşam ve sanal

ortam sosyal uyum arasında negatif bir ilişki ortaya koyarken istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Çevrim içi ve çevrimiçi sosyal uyumda hiçbir cinsiyet farkı bulunamadı. Katılımcıların yüklemeyi tercih ettikleri resim türleri ile algılanan resimlerin türü arasında anlamlı bir ilişki vardır (Akter & Nweke, 2016).

Yapılan başka bir araştırmada internetin kullanılmasına ilişkin kişilerin algıları, internet kaygısı ve bu kişilerin internet endişelerine neden olan farklı faktörlerin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarında üniversite öğrencilerinin az bir kısmı, interneti banka işlemlerinde (% 9.23) ve alışverişlerde (% 22.7) kullanmaktadırlar. Bu düşük oranlar, üniversite öğrencilerinin internetin güvenliğine güvenmediğini göstermektedir (Ekizoglu & Özçınar, 2011).

Teknoloji Entegrasyonu sürecinde Kuzey Kıbrıs Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na bağlı okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin, teknolojinin önemli hale gelmesinden bu yana teknoloji kullanımının yeterlik ve altyapı sorunlarını teknoloji entegrasyon sürecinde belirlemeyi amaçlayan çalışmanın sonucuna göre, öğretmenler arasındaki teknolojinin kullanım yeterliliğinin, hizmet yıllarına göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Bilgisayarları kullanabilen öğretmenlerin seviyesi yüksektir ve teknolojinin eğitimle bütünleştirilmesi sürecindeki öğretmenlerin yeterliliği iyi düzeydedir. Bulgulara göre, eğitimde teknoloji entegrasyon sürecindeki en önemli altyapı sorunlarından biri, ekipman yetersizliğidir (Tezer & Ertarkan, 2010).

2.2.2 Türkiye Cumhuriyeti (T.C.)'nde Yapılan Çalışmalar

Modern teknolojilerin kullanımı sayesinde internetin sıkça kullanıldığı ortamlardan biri olan akıllı telefonların, 2015 verilerine dünya genelinde cep telefonu aboneliği oranı %96,8, gelişmiş ülkelerde %102,6, gelişmekte olan ülkeler de ise %91,8'dir. Büyük oranda akıllı telefonlarla kullanılmakta olan mobil geniş bant internet aboneliği oranı dünya genelinde Çoğunlukla akıllı telefonlarla kullanılan mobil geniş bant internet aboneliği dünya genelinde %37,2, gelişmiş ülkelerde %81,8 ve gelişmekte olan ülkelerde %27,9 olarak belirlenmiştir (ITU, 2015). Türkiye'de 4.5G Geniş bant verilerine bakıldığında, 9,8 milyonu sabit abone, 41,9 milyonu mobil abone olmak üzere toplam 51,7 milyon geniş bant internet abone sayısına ulaşılmakta, internet abone sayısı bir önceki yılın aynı dönemine kıyasla 2016 yılı birinci çeyreğinde %20,6 artmıştır. En

yüksek artışın yaklaşık %25'lik bir oranla da mobil cepten internette gerçekleştiği görülmektedir (BTK, 2016).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2016) son Hanehalkı Bilişim teknolojileri kullanım araştırması raporun sonucuna göre, 2016 yılı Nisan ayında Türkiye'deki hanelerin %96,9'inde cep telefonu ya da akıllı telefon bulunmaktadır. Cep telefonu, taşınması kolay ve geniş kapsama alanına sahip kablosuz telefon sistemini kullanarak gelişen teknolojik bir alettir. Fakat mobil teknolojilerin gelişmesi ile cep telefonlarının sesli ve yazılı iletişim sağlamanın yanı sıra, işletim sistemi, üçüncü parti yazılım desteği, video kamera ve kablosuz ağ istemcisi gibi özellikleri içerecek şekilde güncellendiği ve "akıllı telefon" formunu aldığı görülmektedir.

Bir araştırmada, genç bireylerin %42,6'sında problemlili internet kullandığı ve en çok korkularının iletişim yapamamak ve bilgiye erişememek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada kadın genç yetişkin bireylerin erkeklere nazaran daha fazla problemlili internet kullandıkları, yaş unsurunun ve akıllı telefon kullanma sürelerinin problemlili internet kullanımı üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip olmadıkları rapor edilmiştir. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin çoğunun teknolojiyi bilinçsiz kullanma düzeylerinin ortalamanın üzerinde yanlış davranışlara sahip olduğu görülmektedir (Yıldırım & diğ., 2015) Bu olgunun, yalnızca üniversitede öğrenim gören öğrencilerle sınırlı olmadığı ergenler arasında da teknoloji yaygınlığının dikkate değer şekilde risk oluşturarak özellikle akıllı telefonlardaki mobil internet kullanımındaki yükselişin teknoloji kullanımını güçlü kıldığı saptamaktadır (Gezgin & Çakır, 2016).

Başka bir çalışmada, Türkiye'de 100 cep telefonu kullanan kişilerle yapılan araştırmada, her iki kişiden biri telefonlarını hiçbir zaman kapalı tutmadıklarını belirtmişlerdir. Her 10 kişi arasından birisi iş-güç nedeniyle her an ulaşılabilir olmak istediğini söylemiştir. Araştırmacılar, cep telefonu kullanıcılarının %53'ünü etkilediğini, erkeklerin %58, kadınların ise yüzde 48'inin şarjları olmadığı, kontörleri bittiğinde, telefonlarını kaybettiklerinde ya da kapsama alanı dışında olduklarında kaygı düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir (Aktüelpsikoloji, 2013).

Trakya üniversitesinde farklı branşlarda olmak üzere öğretmenlik bölümlerinde öğrenim görmekte olan 818 öğretmen adayı arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin

teknolojiyi yanlış kullanma düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu ve iletişim yoksunluğu ve bilgiye erişememe konularında üniversite öğrencilerinin kaygılandığı belirtilmiştir. Akıllı telefonu devamlı kontrol etme sıklığına göre, sosyal ağ kullanan bireylerin teknolojiyi yanlış kullanma endişesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre, akıllı telefonu çok sık kontrolünü yapan bireylerin teknolojiyi yanlış kullanmaya çok yatkın olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, cinsiyet bakımından bayan öğrencilerin, erkek öğrencilere göre teknolojiyi problemli kullandığı görülmektedir. Ayrıca yaş yükseldikçe teknolojiyi problemli kullanmanın giderek azalmaya başladığı, ancak akıllı telefon kullanma süresi arttıkça teknolojiyi problemli kullanmanın arttığı görülmüştür (Gezgin vd., 2017).

Ortadoğu teknik üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre 180 ODTÜ'de öğrenim gören öğrencilerden oluşan 112'si bayan öğrencinin bilgisayar laboratuvarında çalışmaktadırlar. Araştırmanın sonucuna göre bayan katılımcıların, erkek katılımcılara oranla daha fazla teknolojiyi problemli kullanma davranışları sergilediği görülmektedir. Sosyal duygu hissetmenin ve kişilerin bağlanma özelliklerinin bir başka deyişle kaygı ve çekingen bağlanma boyutlarının teknolojiyi yanlış kullanma ile olumlu şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer yandan oluşan etkileşim analiz sonuçlarında sosyal bağlanma belirtisi olan bireylerde kaçınan bağlanmayla teknolojiyi yanlış kullanma arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal ağların geniş olması değişkenlerle teknolojiyi yanlış kullanma arasındaki ilişkide etki tespit edilmemiştir (Dalğar, 2016).

İstanbul'da yapılan bir araştırmaya göre, 353 üniversitede okumakta olan öğrencilerin gönüllü olarak katılımları sağlanmış, öğrencilerin görüş ve tutumları değerlendirilerek çeşitli genellemeler yapılarak yorumlarda bulunulmuştur. İnternet kullanımı ve sosyal medya kullanımı bilişsel olarak anlamlandırılan bu alanların sağlıksız kullanılmasından kaynaklı, internet kullanıcılarının olumsuz etkisi altında kalarak üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımına yönelmeleri altında yatan temel etkenin ne olduğu araştırılmış ve bu araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanımı eğiliminde oldukları saptanmıştır. Araştırmadaki katılımcıların internet iletişim aracını kullandıklarında vakitlerini yanlış yönettiklerini ve bu durumdan tedirgin

olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan internet kullanıcısı öğrencilerin vakitlerini doğru şekilde kullanmadıkları tespit edilmiştir. Katılımcı olan öğrencilerin aşırı internet kullanımından dolayı şikayetlerinin olmadığını ve sonuçlarından olumsuz olarak etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Yine araştırmanın sonuçlarına göre internet kullanımı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. buna göre bayan ve erkek öğrencilerin interneti aşırı kullandıkları arasında anlamlı bir fark görülmediği belirlenmiştir. Problemlerli internet kullanımından kaynaklı erkeklerin, bayanlardan daha problemlerli olarak internet kullandıkları tespit edilmiştir. Alan yazındaki diğer araştırmalara göre, erkekler ve kadınlar problemlerli internet kullanımında kıyaslandığında erkeklerin interneti daha problemlerli kullandığı belirtilmiştir (Balta & Horzum, 2008; Ceyhan, Gürçan, Ceyhan, 2007; Li & Chung, 2006). Bunun yanında diğer araştırmalarda ise cinsiyet değişkeninin bireylerin problemlerli internet kullanımını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Hall & Parsons, 2001; Leung, 2004).

Ege Üniversitesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin yarısından fazlası bir bölümü akıllı cep telefonlarının gündelik hayatı pozitif yönde etkilediğine inandığı, hızlı ve zahmetsiz iletişim fırsatı sunduğunu düşünerek her an erişilebilir olduğu çok rahat yaşam olarak değerlendirmektedir. Bütün bu pozitif düşüncelerin aksine öğrencilerin akıllı telefonlarla iletişim kuranlara eleştirel olarak baktıkları tespit edilmiştir. Yeni akıllı telefonların yerine eski telefonları kullanmaya büyük özlem duyduklarını belirten öğrencilerin oranı %63.6 olmaktadır. Diğer yandan öğrencilerin kaydadeğer bir bölümü toplu taşıma araçlarındayken bile ya da sinemada, tiyatrodaki akıllı cep telefonlarının açık bulundurulmasının doğru olmadığını belirtmişlerdir. Belli yaşın altındaki çocukların bile cep telefonu kullandıklarından duydukları rahatsızlığı belirterek teknolojinin insanı özgürleştirmek yerine bağımlı olmaya teşvik ettiğini savunmuşlardır (Karaaslan & Budak, 2012). Diğer yandan Konya ilinde yapılan bir araştırmaya göre, 630 akıllı telefonu kullanıcısıyla görüşülerek Türkiye'de cep telefonunun kullanımının bir nitelik belirleme sembolü olma özelliğinin ağır bastığı 244 akıllı telefon kullanıcısını ve rahatlamak için kullanılan başka bir deyişle sıkılınca birileriyle konuşarak, telefonu karıştırarak, dedikodu yaparak rahatlatma 250 kullanıcının bu amaçla kullandığı saptanmıştır. Araştırmacılara göre, bu kullanımlardan ziyade akıllı telefona sahip olma veya iş yapma (akıllı telefonun yaşamı kolaylaştırması, işlevsel olma, sosyalleşme, rahat

iletişim kurma vb) isteklerine cevap verdiği 250 kullanıcıya ulaşımı sağlanmıştır. Diğer yandan bu çalışmayla akıllı telefon kullanımı tecrübesi ve aylık gelir düzeyi gibi faktörlerin akıllı telefon kullanma sıklığını yükselttiğini, 251 kullanıcının akıllı telefonunu rahatlama ya da sosyalleşme merkezli kullanıcılara göre daha seyrek telefon görüşmeleri yaptıklarını belirtmişlerdir (Özcan & Koçak, 2003).

İnönü Üniversitesi'nde öğrenim gören, akıllı telefon veya mobil internet kullanıcısı öğrenciler üzerinde yapılan araştırmaya göre, öğrenim gören öğrencilerin teknolojiyi yanlış kullanıp kullanmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda %55 oranında teknolojiyi yanlış kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin teknolojiyi yanlış kullanma dereceleri ayrıntılı olarak (az, orta yüksek, çok yüksek) incelenmiş öğrencilerin %25'inin aşırı teknolojiyi yanlış kullanma, %35'inin teknolojiyi yanlış kullanma, %27'sinin düşük teknolojiyi yanlış kullanma ve %13'ünün ise çok düşük teknolojiyi yanlış kullandıkları belirlenmiştir. Yine bu araştırmaya göre bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha anlamlı olarak akıllı telefon kullandıkları gözlemlenmiştir. Benzer şekilde teknolojiyi yanlış kullanan öğrencilerin günlük ortalama 6,43 saat akıllı telefonla zaman harcadıkları saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin teknolojiyi yanlış kullanma seviyeleriyle, günlük akıllı telefon kullanma süreleri pozitif olarak göstermekte, akademik başarıları ise negatif olarak görülmektedir. Teknolojiyi yanlış kullanma durumunda ise cinsiyet faktörünün herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (Erdem, Kalkın, Türen & Deniz, 2016).

We are social araştırma grubunun sunduğu istatistiklere göre; ülkemizde internet kullanıcıları her gün bilgisayar ve tablet ile 4 saat, 14 dakika internete erişmektedir. Alan yazın incelendiğinde teknolojiyi yanlış kullanmanın, farklı ülkelerde yapılan araştırmalardaki bulgularla dünyada ne kadar yaygın olduğu ve hala güncel olduğu görülmektedir. Araştırmalarda teknolojiyi yanlış kullanmanın günlük yaşamları çok yoğun şekilde etkilediği adeta hayatın bir parçası haline geldiği gözükmemektedir (Choliz, 2012; King vd., 2013; Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte & Ladner, 2015). Telefon yanında olmayınca kendini kötü hissetme genç bireylerde daha etkin şekilde görüldüğü saptanmıştır. Bundan dolayı farklı büyüklükteki örneklemelerle birçok ülkelerde yapılan araştırmalar, teknolojiyi yanlış kullanmanın özellikle gençler arasında dikkate

değer şekilde artış gösterdiğini ortaya çıkarmaktadır (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014; Kaur & Sharma, 2015; Pavithra & Madhukumar, 2015).

Bir araştırmada üniversite öğrencilerin %23'ünün en az bir kere siber zorbalık yaptıkları, yarıdan fazlasının ise yaşamlarında en az bir kere siber zorbalığa maruz kaldıkları gözlenmiştir (Dilmaç, 2009). Diğer bir araştırmada öğrencilerin %20'sinin hayatında en az bir kez siber zorbalık yaptığını, %54'ünün ise en az bir kez siber mağdur olduklarını belirtmiştir (Arıcak, 2009).

2.2.3 Yabancı Ülkelerde Yapılan Çalışmalar

Resmi istatistiklere bakıldığında, Ulusal Piyasalar ve Rekabet Komisyonu (CNMC, 2016) İspanya'da otomatik akıllı telefon hatlarının sayısının Şubat ayı içinde 2015 yılına göre % 1.7 yükselerek 54.3 milyonun üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ditrendia Raporu (2015), cep telefonlarının sayısını ilk olarak dünya genelindeki insan sayısını aştığını belirtmiştir. Doğu Avrupa, % 139'luk en yüksek akıllı telefon kullanım oranına sahip bölge, bunu % 126 oranıyla Güney Amerika takip etmektedir. İspanya, Avrupa'daki akıllı telefon kullanımında güçlü gözükmemektedir. Aktif mobil hatların oranının % 87'si akıllı telefon olmaktadır. Akıllı cihazlar genç yetişkinlerde çok yaygın şekilde olduğu tespit edilmiştir (Augner & Hacker, 2012; Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014; Smetaniuk, 2014; Walsh, White, Cox, & Young, 2011). Böyle olmasının sebebi genç yetişkinlerin nüfusun diğer kalanından daha aktif olarak son teknolojilere adapte olmaları ya da akıllı telefon kullanımının genç yetişkinlerde etkin ve baskın bir nitelik göstererek bir statü belirleyicisi şekline geldiği görülmektedir (Chollz & Budak, 2012; Tindell & Bohlander, 2012; Yılmaz, Şar & Civan, 2015).

Yapılan bir çalışmada, toplum işinin gittikçe daha fazla sayıda çevrimiçi ortamda aktarılması ve yürütülmesi nedeniyle, yaşlı yetişkinler sıklıkla etkin bir şekilde katılma becerisi olmadan kendilerini bulurlar. Bu, sınırlı fiziksel hareketlilik ve sosyal ağlarında ve temaslarda azalma ile sık sık karıştırılmaktadır. Bu sürecin yaşanmış gerçekliğini ve yaşlı yetişkinlerin yaşam aktivitelerini ve sosyal ağlarını artırarak refahlarını artırmak için dijital teknolojinin nasıl kullanılabileceğini incelenmiştir. On yedi yaşlı yetişkin (10 kadın, 7 erkek) her biri yaklaşık 90 dakika süren iki odak grubuna katıldı. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz iki ana tema ortaya çıkmıştır: Saygısızlık ve güçlenmenin bir aracı

olarak hizmet veren dijital teknolojidir. Dijital bir bölünmenin ve bu bölünmenin dijital olarak bağlanmış yaşlı yetişkinlerin ve toplumun kişisel perspektifinden nasıl geliştiğini kanıtlamaktadır. Tartışmalar ayrıca yaşlı yetişkinler için dijital teknoloji kullanımının önündeki engelleri, toplum içinde dijital teknoloji kullanımının kodlanmasını ve yaşlı yetişkinlerin kendilerini güçlendirmek ve onları dijital bölünmenin olumsuz etkilerinden korumak için dijital teknolojiyi kolay ve kapsayıcı bir şekilde nasıl kullandıklarını çevrelemektedir (Hill, Betts, & Gardner, 2015).

Başka bir araştırmada, 3 tür Bilgi Teknolojisi (BT) kullanımı - İnternet kullanımı, cep telefonu kullanımı ve video oyunu oynama, çocukların vücut ağırlığı, akademik performans, (okuldaki notlar ve standart test puanları), sosyal benlik algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelenmiştir. BT kullanımı ile fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiler hakkında 5 hipotezi test etmek, yaş, cinsiyet, ırk ve hanehalkı gelirini kontrol etmek için hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, video oyunu oynama dahil olmak üzere BT kullanımının sosyo-demografik özellikler kontrol edildiğinde vücut ağırlığı ile ilgisi olmadığını göstermiştir. Video oyunu oynama ile görsel mekansal beceriler arasında pozitif, internet kullanımı ile de okuma becerileri arasında pozitif bir ilişki vardır. Cep telefonu kullanımı, sosyal öz-yeterlilik ile orta derecede ilişkili sonuç çıkmıştır (Jackson, Witt, Von, Fitzgerald & Zhao, 2010).

Amerika’da akıllı telefon kullanan bireylerin yaklaşık olarak yarısının bir saat zaman dilimi içinde telefonlarını birçok kez kontrol ettiklerini %41’i saatte bir kaç kez, fakat %11’inin bir kaç dakikada birçok kez telefonlarını kontrol ettiklerini saptamıştır. Katılımcıların %20’sinin telefonlarını her saat başında kontrol ettiği, geriye kalan %28’inin telefonlarını arada bir kontrol ettiği saptanmıştır (Newport, 2015). Diğer araştırmada katılımcıların yarısından fazlasının gün içerisinde altı saatini sosyal medyada veya internette gezinerek geçirdiğini saptamıştır (Kalaskar, 2015). Nikhita, Jadhav & Ajinkya (2015) ise bu günlük internette gezinme oranını 2-4 saat arası olarak belirlemişlerdir. Diğer yandan başka araştırmada katılımcıların yarısından fazlası telefonlarını yeni arama veya mesaj var mı diye sık sık kontrol etmektedirler.

İngiltere de Posta idaresi'nin araştırmasına göre, katılımcıların %53'ünün akıllı telefonlarını kayıp ettiklerinde, şarjları bittiğinde ya da kapsama alanı dışında olduklarında kendilerini endişeli hissettikleri, erkeklerin yarısından fazlasıyla kadınların hemen hemen yarısı bu kaygıyı yaşadıkları ve katılanların %9'unun ise; akıllı telefonun kapalı olduğunda, kendilerini sıkıntılı hissine kapıldıkları tespit edilmiştir (Bahı & Deluliis, 2015). İngiltere'de 2012 yılında diğer bir araştırma sonucuna göre, akıllı telefondan yoksun olma korkusu yaşayanların oranı %53'den, %66'ya kadar arttığı görülmektedir. Ayrıca, 2008'deki çalışmanın tersine, kadınların %70'inin erkeklerin ise %61'inin akıllı telefona ulaşamadıklarında stresli oldukları ve en çok artış gösteren teknolojiyi yanlış kullanma oranının %77'yle 18-24 yaş aralığındaki gençleri etkisi altına aldığı görülmektedir (SecurEnvoy, 2012).

Başka bir çalışma, evdeki internet erişimi ve refah ile diğer yaşam tarzı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemektedir. Çalışma, Londra'daki Redbridge ilçesinin en yoksul altı bölgesinde, 16 yaş ve üstü 800 toplulukta yaşayan yetişkin bireylerle yapılmıştır. Yüz yüze görüşmeler kullanılarak, demografik bilgiler, yaşam tarzı, evde internet erişimi, mutluluk, özellik umutları ve öznel sağlık konularında bilgiler elde edildi. İnternet erişimi ve refahı arasındaki ilişkileri araştırmak ve demografik değişkenleri kontrol etmek için yol analizi ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bulgular: Evde internet erişimi olan katılımcılar, arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla daha güçlü sosyal bağlara sahip olmuş, topluluk yaratıcı etkinlikleri ve kültürel etkinliklerin daha geniş bir repertuarına katılmış ve daha yüksek sosyal destek aldıklarını bildirmişlerdir. Demografik değişkenleri denetleme, evde internet erişimi zayıf ama istatistiksel olarak anlamlı bir mutluluk, kurum ve zihinsel sağlık sorunlarının bulunmadığı belirtilmiştir. Evdeki İnternet erişiminin mutluluğa etkisi kısmen sosyal ilişkilerin aracılık etmesine neden olmuştur(Boniwell, Osin & Renton, 2015).

Bir diğer araştırmada ise yaşlıların, bulundukları her yerde, bilgi kullanımları ve iletişim teknolojileri (BİT), özellikle dijital teknolojiler sosyal iyilik hali araştırılmıştır. 2 yıl Yaşlı bakım tesislerinde yaşayanlar tarafından BİT'in sosyal kullanımına yönelik eylem araştırması, dijital yeteneklerin nasıl geliştirilebileceğini belirlemek için yapılmıştır. BİT geliştirmek için yaşlı bakım tesislerinde bilgisayar kioskuları ve haftalık

ders becerileri uygulanmıştır. Dijital yetenekleri arttıkça, yaşlıların çoğu kendi bilgisayarlarının bilgisayar tabanlı etkinliklerine girdikleri görülmüştür (Hasan & Linger, 2016).

Amerikan Tıp Birliği (American Medical Association)'ne göre Amerikalı genç yetişkinlerin tamamına yakını internetten bilgisayar oyunlarını oynamakta olup bunların %15'i de katılımcıların bu oyunlara bağımlılık düzeyinde olduğu saptanmıştır. Dünyanın birçok yerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi sorunları gidermek için araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Young, 2009).

Tayvan'da 12.210 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonucuna göre; akıllı telefonuyla çok vakit harcayan öğrencilerin arkadaşları ve aileleri ile güçlü ilişkilere sahip olmadıkları ve akademik başarılarında başarısızlık sergiledikleri görülmüştür (Chen vd., 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan çalışma sonucuna göre ise öğrencilerin büyük oranının; ders çalıştıklarında bile sosyal ağlarda gezinerek, video izleme ve oyun oynama vb. vakitlerini boş geçirdikleri ortaya konarak belirtilmiştir (Jacobsen & Foste (2011). Diğer bir çalışmada ise Pakistan ve İngiliz gençleri arasındaki arkadaş ilişkilerinde akıllı telefonların kullanımlarının anlamı ve yaşamlarındaki yerini araştırarak; özellikle akıllı telefon teknolojilerinin aracılığıyla yeni arkadaşlık ilişkilerinin ne düzeyde olduğunu belirlenmesi merkeze alınmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre yeni nesil gençlerin büyük oranı akıllı telefonlarla ilgilenmekte ve gündelik hayatı erteleyerek yaşamaktadır (Green & Singleton, 2009).

Fransa'da 760 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre; öğrencilerin üçte biri, özellikle de kız öğrenciler, akıllı telefon bağlantısını kaybetme korkusu yaşamakta ve bu durum akademik performanslarında, ruh ve genel sağlık durumlarında kötüleşmeye neden olmaktadır (Tavolacci vd., 2015). Hindistan'da tıp öğrencileriyle yapılan araştırmada ise öğrencilerin %74'ünün akıllı telefonunun olduğu, öğrencilerin %80,5'inin gece uyumadan önce telefonlarını kapatmayıp, öğrencilerin %66'sının üniversitede ders esnasında dahi telefonlarını kapatmaktan ziyade sessiz moda aldıkları belirlenmiştir (Kaur & Sharma, 2015). Bir diğer araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %73'ünün uyudukları zaman içerisinde dahi cep telefonlarını ulaşabilecekleri yerde muhafaza ettikleri ve %20'sinin telefonları ulaşamadıkları bir yerde

olduğunda ya da şarj bittiğinde, bir duruma ya da bir konuya adapte olmalarında sorunlar yaşadıklarını ve kendilerini stresli hissettikleri gözlemlenmiştir (Dixit, Shukla, Bhagwat, Bindal, Goyal, Zaidi & Shrivastava, 2010). Benzer şekilde, Amerika Birleşik Devletleri'nde 163 üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada mobil telefonları kapatılarak ellerinden alınan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin zaman ilerledikçe artış gösterdiği saptanmıştır (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014).

Belarus'da yapılan araştırma ise üniversite öğrencilerinin yaklaşık olarak üçte birinin sinemaya gittiklerinde ve kilisede bulunduklarında telefonların açık olmaması gerektiğini belirtmelerine rağmen, %71.9'unun telefonlarını hep açık şekilde bulundurdıkları ortaya konularak tespit edilmiştir (Szpakow, Stryzhak & Prokopowicz, 2011). Belarus ve Polonya'daki üniversiteli gençlerin cep telefon alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılarak yapıldığı bir araştırmada ise, üniversitede öğrenim gören gençlerin birçoğunun cep telefonuna sahip olduğu, telefonlarını genelde mesaj göndermek, fotoğraf veya video çekmek, internette gezinmek amacıyla kullandıkları; Belarus'ta yaklaşık her on öğrenciden birinin cep telefonu bağımlılığı tanısını gösterdiği davranışlar, Polonya'da ise yaklaşık her beş öğrenciden birinin cep telefonu bağımlılığı olduğu saptanmıştır (Krajewska-Kuřak, Kuřak, Drozdowski, Gořebiewska, Rolka & Kondzior, 2012). Aynı şekilde, yüksek tutardaki telefon faturası veya kamu alanlarındaki kullanımının neden olduğu olumsuz koşullarda bile, telefon kullanımından asla vazgeçemedikleri gibi telefonlarını kısa süreliğine de olsa kullanmadıkları durumlarda endişeli ve kaygılı oldukları gözlemlenmiştir (Park, 2005).

Synovate (2009) araştırma firmasının yaptığı bir araştırmada 8000'den fazla katılımcıya uygulanan dünya genelinde mobil telefon anketinde, %75'i mobil telefonlarını yanlarına almadan evden gitmediklerini, %36'dan fazlası, telefonu olmadan yaşayamayacağını, %42'si uyurken telefonlarını yakınlarında bıraktığını, % 36'sı ise gece bir şeyler kaçırmaktan korktukları için telefonlarını kapatmak istemediğini belirtmişlerdir.

Bir diğerk araştırma ise bireylerin telefonları yanlarında olmadığında kendilerini huzursuzluk hissine kaptırmaları ve bu nedenden dolayı telefonlarını gün içinde hiç kapatmamaları raporlaştırılarak tespit edilmiştir (Belwal & Belwal, 2009).

İngiltere'de yapılan araştırmalarda, ergenlerin derste bile cep telefonlarını

kullandıkları, cep telefonları olmadan evden dışarı çıkmadıkları ve yarıdan fazlasının cep telefonunu kaybetme düşüncesinden bile kaygı duydukları belirlenmiştir (Pavithra & Madhukumar, 2015; Srivastava, 2005). Bir diğer araştırmada, her on bireyden dokuzu gece uyumadan önce sosyal medyada gezinmek, sohbet etmek, oyun oynamak vb. gibi etkinlikler yüzünden geç saatlere kadar kaldıkları için uyku problemi yaşamaları, yaklaşık olarak %78'inin, gece uyumadan önce cep telefonlarını kontrol ettikleri, 18-24 yaş aralığında olan bireylerde bu oranın %91'e kadar çıktığı tespit edilmiştir (Singh & Yadav, 2015).

Başka bir çalışmada Malezyalı üniversite öğrencilerinin özellikle kız öğrencilerin cep telefonunu sohbet amaçlı kullanmak ya da sosyalleşme amacıyla kullandığı görülmektedir (Balakrishnan & Raj, 2012). Avustralya'daki bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık günde 1,5 ile 5 saat değişiklik gösteren aralıklarla akıllı telefon kullandıkları belirtilerek, akıllı telefon kullanımları özel günlerde ve organizasyonlarda çok daha artış gösterdiğini vurgulanmıştır (James & Drennan, 2005). Diğer araştırmada da benzer olarak, gençlerin arama geçmişlerini, gelen mesajlarını telefona gelen bildirimler aracılığıyla sıklıkla kontrol ettikleri tespit edilmiştir (Walsh, White & Young, 2010).

Rio Grande do Norte Federal Üniversitesi'nin Uygulamalı Sosyal Bilimler Yüksek Lisans 353 öğrencinin arasındaki sendromu değerlendirerek, en çok etkilenenleri ve hangi ders sendromu semptomlarının sektörde daha fazla olduğu araştırılmıştır. Bu nedenle, düşünceler, katılımcılarda, özellikle Turizm ve Muhasebe sürecinde, hastalık belirtileri olduğuna dair kanıt bulunduğunu göstermektedir. Tüm hedeflerde tatminkar sonuçlar elde edildi (Andrade & Borges, 2016).

Paraguay tıp öğrencileri teknolojiyi yanlış kullanma seviyesini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, Paraguay tıp öğrencileri teknolojiyi yanlış kullanımlarının aşırı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (Matoza-báez & Carballo-ramírez, 2016).

Bir başka araştırmaya göre, dil yeterliliği açısından yetersiz olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılaması için yapılan çevrimiçi danışmanların etkililik oranlarını araştırmışlar, Floriada'da düşük gelirli, depresyon yaşayan 14 yaşlı kore göçmenine video konferans aracılığıyla çevrimiçi psikolojik destek vermişlerdir. Bir aylık oturum sonunda,

dört adet Koreli ruh sağığı uzmanları tarafından New York'ta yürütölmüştür. Araştırma sonunda, yapılan programdan yüksek oranda memnuniyet gözlemlenmiştir. Diğer yandan program bittiğinde, katılımcı yaşlı bireylerin depresyon düzeylerinde önemli ölçüde düşüş gözlemlenmiştir (Jang, Mun, Son & Yang, 2013).

Juvonen ve Gross'un (2008) Amerika'da 12-17 yaşlarındaki genç bireylerle yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların %72'si bir önceki yıl içinde en az bir kez internet ortamında tacize uğradıklarını savunmuşlardır. Bunlardan %85'i aynı zamanda okulda da tacize uğradıklarını söylemişlerdir. Okul ve internet ortamında yaşanan zorbalık arasında %85 benzerlik bulunarak bu şekilde internetteki zorbalık okuldaki zorbalığın devamı sayılmıştır.

Amerika'da 9 yaşında bir kız çocuğı evindeki bilgisayardan "seni öldürmeye geliyorum" şeklinde tehdit içerikli mesajlar almış, yine 12 yaşındaki bir başka kız çocuğına okuldaki bilgisayar aracılığıyla ırkçı, ürkütücü e- postalar gelmiştir. Evde ve okulda bilgisayar kullanan her iki çocuk da sanal zorbalığın korkunç durumuyla karşılaşmıştır (Thomas, 2006).

Goldweber, Waasdorp ve Bradshaw (2013), çalışmalarında 10254 orta ve 2509 lise öğrencisinin oluşan araştırmanın bulgularına göre, lise öğrencilerinin %1.6, ortaokul öğrencilerinin ise %7.3 oranda sanal zorbalık tespit edilmiştir.

Hong Kong'da yapılan bir çalışmada, ergenlerin internet bağımlılığını üç yıl incelemişlerdir. Çalışmaya Hong Kong'da bulunan 28 ortaöğretim okulu ekleyerek birinci yıl 3325 öğrenci, ikinci yıl 3638 öğrenci ve üçüncü yıl 4106 öğrenci çalışmaya eklemişlerdir. Çalışma bulgularında, 3. yıl katılımcı öğrencilerin % 22.5'inin öğrencilerin internet bağımlılığı belirtilerini taşıdığı, birinci yılda uygulamalarda % 26.4, ikinci yıl uygulamalarda ise % 26.7 oranındaki öğrencilerin internet bağımlılığı belirtilerini taşıdığı belirtilmekte olup erkek öğrencilerin kız öğrencilerden fazla problemli internet kullandığı sonucu bulunmuştur (Yu & Shek, 2013).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, dijital araçlarla ilgili bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklardan ve bağımlılık düzeylerinden bahsetmektedir. Genellikle gençler üzerinde yapılan çalışmalar mevcuttur. Tüm bunların sonucunda dijitalleşme ile ilgili literatürde farklı alanlarda çalışmalar yapılmıştır. Ancak literatür incelendiğinde dijital iyi oluş ile ilgili hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma nicel yönetime dayalıdır. Nicel yöntemde tarama modeline dayalıdır. Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesini ortaya koyabilmek için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama Modeli; Geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Tarama modeli, geniş gruplarda yer alan bireylerin bir konu hakkındaki fikirleri, tutumları, davranışları hakkında veri toplamak ve grubun konuya ilişkin yapısını ortaya koymak için kullanılan bir araştırma desenidir (Huck, 2012).

Araştırmaya konu olan her neyse onları değiştirme ve etkileme çabası yoktur bu modelde. Bilinmek istenen şey açıktır. Amaç o şeyi doğru bir şekilde gözlemleyip belirleyebilmektir. Asıl amaç değiştirmeye kalkmadan gözlemektir (Karasar, 1984). Tarama modelinde bilimin gözleme kaydetmesi, belirli olaylar ile ilgili bağlantıları belirtmesi, kontrol altında olan ilişkileri genelleme yapma vardır. Diğer bir deyişle bilimin betimleme (tasvir etme) unsuru ön plandadır. Tarama modeli ile araştırma yapan araştırdığı şeyi dolaylı şekilde değil de doğrudan inceleme yapmasının yanında araştırılan şeyle ilgili daha önceden elde edilmiş kayıtlara ulaşarak o alan ile ilgili kaynak kişilere başvurmalı ve son olarak elde ettiği kendi gözlemlerini bütünleştirip yorumlaması gerekmektedir. Tarama modelinde olayları olduğu şekilde kaydetme niteliği en başta gelen özelliktir. Fakat yorum ve değerlendirme yapma zorunluluğu vardır. Tarama modeli iki amaca yönelik olarak birincisi mevcut şartları tanımak ve problem çözme açıklama vb. çalışmalarla ilgili bilgileri toplayarak onaylayıp özetleme yapmaktır (Yıldırım, 1966).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, özel bir üniversitenin eğitim fakültesi öğrencileridir. Evrenin tamamına ulaşma sınırlığından istatistik çalışmalarında, öğrencilerin dijital iyi oluş hallaerinin değerlendirilmesi için Bu çalışmada amaçsal örneklem seçme yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme, olası değil rastgele olmayan örnekleme yaklaşımıdır. Amaçsal örnekleme, işin amacına bağlı olarak bilgi bakımından zengin durumları seçme, derinlemesine araştırma yapma fırsatı tanımaktadır. Belirli kriterleri karşılayan veya belirli nitliklere sahip özel durumlarda çalışılmak istendiğinde bu örneklem yöntemi kullanılır.

Çalışmada örneklem grubu için eğitim fakültesinde bünyesinde yer alan rehberlik ve psikolojik danışmanlık, özel eğitim öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, zihin engellileri öğretmenliği, sınıf öğretmenliği bölümleri amaçsal olarak seçilmiştir. Örneklem seçme yöntemi sonucu belirlediğimiz programlarda okuyan öğrenciler seçilmiştir. Öğrencilerin katılımında gönüllülük ilkesi uygulanmıştır. Yani araştırmada, öğrencilerde örneklem grubuna katılmaları için davet edildiler ve örneklem grubuna dahil olup olmamaları kendi kararlarına bırakıldı. Örneklem grubuna dahil olan öğrencilere veri toplama aracı olarak anketler dağıtıldı.

Bu çalışma, bir ölçek geliştirme araştırması olduğu için yapı geçerliğini sağlamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerini (AFA ve DFA) uygulamak üzere örneklem grubunda amaçsal yönteme göre belirlenen bölümlerde okuyan öğrencilerden iki ayrı grup olarak veri toplanmıştır.

AFA analizi için örneklem grubu ilk grup olup, 250 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 18 – 40 yaş arasında değişmektedir (Ortalama: 22.15; Standart sapma: 2.23). İlk gruba ait demografik özelliklerine ilişkin özellikler, Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Birinci örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet	250	100
Kadın	161	64.4
Erkek	89	35.6
Bölüm		
Okul Öncesi	85	34.0
Özel eğitim	80	32
PDR	85	34

Tablo 1'e göre, örnekleme oluşturan 250 öğrenci cinsiyete göre incelendiğinde 161'ini kadın (%64.4), 89'unu erkek (%35.6) öğrenci olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bölüm açısından incelendiğinde örneklemin 85'i okul öncesi (%34), 80 Özel eğitim (%32), 85 psikolojik danışmanlık ve rehberlik (%34) bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

AFA analizi sonucu, DFA analizi için amaçsal yöntemle göre seçtiğimiz diğer bölümlerde ilk gruba dahil olmayan diğer öğrencilere gönüllülük ilkesi dikkate alınarak anket uygulanmıştır. İkinci örneklem grubu, 210 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı, 18 – 40 yaş arasında değişmektedir (Ortalama: 22.25; Standart sapma: 2.78).

Tablo 2.

Birinci örneklem grubunun sosyal medya kullanım amaçları

Sosyal Medya	n	%
İletişim	101	40.4
Oyun oynama	170	68
Boş zamanları değerlendirme	48	19.2
Araştırma yapma	76	30.4

Tablo 2'ye göre, örnekleme oluşturan 250 öğrenci sosyal medya kullanım amaçlarına göre incelendiğinde 101'ini iletişim (%40.4), 170'ini oyun oynama (%68),

48'ini boş zamanları değerlendirme (%19.2) amaçlı kullandığı belirlenmiştir. Diğer yandan, örneklem araştırma yapma açısından incelendiğinde, örneklemin 76'sı sosyal medyayı araştırma yapma (%30.4) amacı ile kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 3.

Birinci örneklem grubunun internete bağlandıkları ağlar

İnternete erişimdeki ağ türü	n	%
Kablolu	31	12.4
Kablosuz	178	71.2
ADSL	44	17.6
Uydu	19	7.6
3G	121	48.4
Diğer	17	6.8

Tablo 3'e göre, Örneklemi oluşturan 250 öğrenci internete erişimde kullandıkları ağ türüne göre incelendiğinde, 31'i kablolu (%12.4), 178'ini kablosuz (%71.2), 44'ü ADSL (%17.6), 19'u uydu (%7.6), 121'i 3G (%48.4), araştırmaya katılan öğrencilerin 17'si diğer (%6.8) ile internete erişimi sağladıkları saptanmıştır.

Tablo 4.

Birinci örneklem grubunun internete bağlanma amaçları

İnternete bağlanma amaç	n	%
Güncel haber	121	48.4

Tablo 4'e göre, Örneklemi oluşturan 250 öğrenci internete bağlanma amaçları incelendiğinde, 121'i güncel haberi takip etmek için (%48.4) için interneti kullandığı görülmektedir.

Tablo 5.

Birinci örneklem grubunun internete erişimde kullanılan cihazlar

Kullanılan cihazlar	n	%
Akıllı telefon	230	92
Tablet	71	28.4
Masaüstü PC	37	14.8
Dizüstü	148	59.2

Tablo 5'e göre, katılımcıların internete erişmek amacı ile kullandıkları cihaz türüne göre incelendiğinde 230 katılımcı akıllı telefon (%92), 71'ini tablet (%28.4), 37 katılımcı masaüstü PC(%14.8) kullanmakta olup, 148 katılımcı dizüstü PC(%59.2) cihazlarla internete eriştiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 6.

Birinci örneklem grubunun internete erişimde kullandıkları sosyal ağlar

Sosyal ağlar	n	%
Facebook	189	75.6
Twitter	108	43.2
Instagram	229	91.6

Tablo 6'ya göre, katılımcıların internete erişmek amacı ile kullandıkları sosyal ağlara göre incelendiğinde, 189 katılımcı Facebook (%75.6) kullanmakta, 108 katılımcı Twitter (%43.2) ile, 229 katılımcı Instagram (%91.6) sosyal ağını kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 7.

İkinci örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet	210	100
Kadın	146	69.5
Erkek	64	30.5
Bölüm		
Özel eğitim	70	33.3
Okul öncesi	70	33.3
PDR	70	33.3

Tablo 7'ye göre, araştırmaya katılan 210 öğrenci cinsiyete göre incelendiğinde 146'sı kadın (%69.5), 64'ü erkek (%30.5) öğrenci olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bölüm açısından incelendiğinde örneklemin 70'i okul öncesi (%33.3), 70 Özel eğitim (%33.3), 70 psikolojik danışmanlık ve rehberlik (%33.3) bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 8.

İkinci örneklem grubunun sosyal medya kullanım amaçları

İnternet kullanma amacı	n	%
İletişim	130	61.9
Oyun oynama	131	62.4
Boş zamanları değerlendirme	44	21
Araştırma yapma	74	35.2

Tablo 8'e göre, Örneklemi oluşturan 210 öğrenci internet kullanım amaçlarına göre incelendiğinde 130'u iletişim (%61.9), 131'ini oyun oynama (%62.4), 44'ünü boş zamanları değerlendirme (%21) amaçlı kullandığı belirlenmiştir. Diğer yandan, örneklem araştırma yapma açısından incelendiğinde, örneklemin 74'ü interneti araştırma yapma (%35.2) amacı ile kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 9.

İkinci örneklem grubunun internete bağlandıkları ağlar

İnternete erişimdeki ağ türü	n	%
Kablolu	36	17.1
Kablosuz	148	70.5
ADSL	33	15.7
Uydu	22	10.5
3G	97	46.2
Diğer	20	9.5

Tablo 9'a göre, Örneklemi oluşturan 210 öğrenci internete erişimde kullandıkları ağ türüne göre incelendiğinde, 36'sı kablolu (%17.1), 148'ini kablosuz (%70.5), 33'ü ADSL (15.7), 22'si uydu (10.5), 97'si 3G (46.2), araştırmaya katılan öğrencilerin 20'si diğer (9.5) ile internete erişimi sağladıkları saptanmıştır.

Tablo 10.

İkinci örneklem grubunun internete bağlanma amaçları

İnternete bağlanma amaç	n	%
Güncel haber	105	50

Tablo 10'a göre, Örneklemi oluşturan 210 öğrenci internete bağlanma amaçları incelendiğinde, 105'i güncel haberi takip etmek için (%50) için interneti kullandığı görülmektedir.

Tablo 11.

İkinci örneklem grubunun internete erişimde kullanılan cihazlar

Kullanılan cihazlar	n	%
Akıllı telefon	183	87.1
Tablet	67	31.9
Masaüstü PC	25	11.9
Dizüstü	110	52.4
Diğer	14	6.7

Tablo 11'e göre, katılımcıların internete erişmek amacı ile kullandıkları cihaz türüne göre incelendiğinde 183 katılımcı akıllı telefon (%87.1), 67'sini tablet (%31.9), 25 katılımcı masaüstü Pc(%11.9) kullanmakta olup, 110 katılımcı dizüstü Pc (%52.4), katılımcıların çok az kısmı 14'nü diğer (%6.7) cihazlarla internete eriştiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 12.

İkinci örneklem grubunun internete erişimde kullandıkları sosyal ağlar

Sosyal ağlar	n	%
Facebook	149	71
Twitter	88	41.9
Instagram	181	86.2

Tablo 12'ye göre, katılımcıların internete erişmek amacı ile kullandıkları sosyal ağlar incelendiğinde, 149 katılımcı Facebook (%71) kullanmakta, 88 katılımcı Twitter (%41.9) ile, 181 katılımcı Instagram (%86.2 sosyal ağları kullandıklarını belirtmişlerdir.

3.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların dijital iyi oluş halini ölçmek için ölçek geliştirilecektir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında literatür kullanılarak madde havuzu elde edilmiştir. Elde edilen madde havuzu, uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman dönütüne göre uygulamak üzere ölçeğe katılımcıların demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu da

eklenmiştir. Üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanımı ile ilgili dijital iyi oluş halleri hakkında nicel veri toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Ankette yaş, cinsiyet vb. kişisel bilgi formu ve dijital iyi oluş ile ilgili ölçek yer almıştır. Son şekli ile ölçek ve kişisel bilgi formu, uygulama için üniversite öğrencilerine dağıtılmıştır. Ölçekteki soruları cevaplama süresi 15 dakikadır. Uygulama Şubat-Nisan 2019 arasında gerçekleşmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler ile ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Geçerlik analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenirlik için Cronbach alpha ve madde test korelasyonlarına bakılmıştır. Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilmiştir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda da gündelik yaşantılarında sıklıkla teknoloji kullanımı ile karşı karşıya kalan üniversite öğrencileri için dijital iyi oluş hali ile ilgili eğitim kılavuzu hazırlanmıştır.

3.3.1 Ölçek Geliştirme Süreci

Ölçek geliştirmede amaç, konu bakımından maddelerin yapılandırılmasıdır (Erkuş, 2014). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi kapsamında hazırlanan ölçeğin hazırlık sürecinde ilk olarak literatür taranarak madde havuzu oluşturulmuştur.

3.3.2 Madde Havuzunun Oluşturulması

Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında literatür kullanılarak madde havuzu elde edilmiştir. Madde havuzunda toplamda 400 madde bulunmaktadır. Araştırmada ölçek için uzman görüşler alındıktan sonra 30 madde kalmıştır. Uzman dönütüne göre uygulamak üzere ölçeğe katılımcıların demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu da eklenmiştir. Ankette yaş, cinsiyet, bölüm, sosyal medya kullanım amacı, internete erişim cihazı, internete erişimi hangi bağlantı ile sağladığı, günde kaç saat sosyal medya kullandığı, interneti hangi amaçla kullandığı, sosyal medya ağlarına üyelik durumu sorularını içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Son şekli ile ölçek ve kişisel bilgi formu, uygulama için üniversite öğrencilerine dağıtılmıştır.

3.3.3 Kapsam ve Görünüş Geçerliği için Uzman Görüşlerinin Alınması

Maddelerin, ölçülmek istenen davranışı (özellği) ölçmede nicelik ve nitelik olarak yeterli olup olmadığının göstergesi kapsam geçerliğidir (Büyüköztürk, 2018). Madde havuzunda yer alan maddelerin üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi kapsamında ölçmedeki yeterliliğini ve kapsama uygunluğunu belirlemek amacıyla 5 alan uzmanından, maddelerin olduğu form kullanılarak uzman görüşü alınmıştır. Madde görüş formu oluşturulurken öncelikle ölçeğin kapsamına ilişkin açıklamaları ve uzmanlardan beklenenleri yansıtan bir yönerge sunulmuştur. Maddelerin kapsama uygun olup olmadığına ilişkin uzman görüşleri, 5 li likert derecelendirme ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Maddelerin kapsama uygunluğuna karar verirken, her maddenin ortalama puanı hesaplanarak orta derecede uygun seçeneğinin gerçek üst sınırı olan 2.5 puan ile karşılaştırılmıştır (Kılıç Çakmak, Güneş, Çiftci ve Üstündağ, 2011). Erkuş'a göre (2014) görgül ve istatistiksel madde inceleme yönteminde uzmanların uyuşmaya vardığı maddeler kalır, bazıları gözden geçirilir, bazıları ise atılır. Buna göre madde ortalama puanı 2.5'tan küçük olan madde çıkarılmış, 2 maddede düzenleme yapılmış ve 30 madde elde edilmiştir. Maddeler veri toplama aracı üzerinde rastgele sıralanmıştır. Yazılan tüm maddeler, alanında doktora derecesine sahip, Atatürk Eğitim Fakültesinde görevli bir Türkçe Öğretmenliği öğretim üyesi tarafından Türkçe dil uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla incelenmiştir. Taslak ölçek için amaca ilişkin açıklamaları ve katılımcılardan beklenenleri yansıtan bir yönerge hazırlanmıştır. Farkındalık ifadeleri beşli Likert dereceleme ile ölçeklendirilmiştir. Likert tipindeki derecelemeler; “Kesinlikle Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (4)”, “Kararsızım (3)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” biçimindedir. Tamamı olumlu ifadeler içeren maddeler için “Kesinlikle Katılıyorum” derecesinin karşılığı 5 puan, “Kesinlikle Katılmıyorum” derecesinin karşılığı ise 1 puandır. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirme puanları da artmaktadır.

Son olarak ön denemeye hazır hale getirilen taslak ölçek, ölçek geliştirme konusunda deneyimli doktora derecesine sahip üç öğretim üyesi tarafından değerlendirilmiştir. Tüm bu süreçte uzman görüşleri doğrultusunda maddeler; farkındalık

ifadesi olup olmadığı, maddelerin ifade ediliş biçimi, çalışmanın amacına uygunluğu ve kapsam geçerliği açısından değerlendirilmiştir.

3.3.4 Ön Deneme Uygulamasının Gerçekleştirilmesi

Uygulama Şubat-Nisan 2019 arasında gerçekleşmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler ile ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılacaktır. Geçerlik analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılacaktır. Güvenirlik için Cronbach alpha ve madde test korelasyonlarına bakılacaktır. Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilecektir. Ölçek geliştirme sürecindeki deneme uygulamasında örneklem, yalnızca ölçülen özelliğin kapsamını temsil etmeli, heterojen olmalı ve kesinlikle gönüllü katılımcılardan oluşmalıdır (Erkuş, 2014).

Buna göre ön denemeye hazır hale getirilen taslak ölçek ile üniversite öğrencilerine gönüllülük esas alınarak uygulama yapılmıştır. Karasar (2012), bir ölçeğin geliştirilmesi aşamasında yapılacak ön deneme için katılımcı sayısının 50'den az olmaması gerektiğini belirtmektedir. Ölçek geliştirme çalışmalarında örneklem büyüklüğünün 100 kişiden az olmamak kaydıyla faktör analizine tabi tutulacak madde sayısının en az 5 katı büyüklükte olması gerektiği de belirtilmektedir (Tavşancıl, 2002). 30 maddelik taslak ölçeğin uygulanması için etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacı tarafından taslak ölçek 500 adet çoğaltılarak uygulamaya başlanmıştır. Ölçeğin ortalama yanıtlama süresi 15 dakika olarak belirlenmiştir. Uygulama sonunda eksik doldurulan 40 anket değerlendirilmeye alınmamış ve toplamda 460 katılımcıdan geri dönen anket değerlendirmeye alınmıştır.

3. 4 Verilerin Analizi

Çalışmada, toplanan verilerin analizinde SPSS 23 ve AMOS 22 paket programları kullanılmıştır. Çalışmada verilere AFA, DFA, ortalama, standart sapma, frekans, yüzde, t-testi, ANOVA gibi analiz teknikleri uygulanmıştır.

3.5 Dijital İyi oluş Tanıtım ve Öneri Broşürünün Geliştirilmesi

Çalışma kapsamında bireylerin dijital iyi oluş hallerine yönelik dijital araçları doğru ve etkin kullanmaları adına bir tanıtım ve öneri broşürü geliştirilmiştir. Geliştirme

aşamasında dijital iyi oluş anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taranmış, bir takım uygulama, yazılım ve öneri olarak sunulan verilerden derlenmiştir. Ayrıca derlenen veriler 2 eğitim teknolojisi uzmanı, 1 rehberlik ve psikolojik danışman uzmanı ile çalışılmış son hali verilmiştir. Broşür ilgili üniversitenin Uzaktan Eğitim birimine bağlı sistemine diğer tüm öğrenci ve bireylerin erişime açılmıştır. Böylece öğrenci ve bireyler broşürde yer alan öneri, yazılım ve kavramlardan haberdar olabilir ve uygulayabilirler.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4. 1 Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular

Literatür incelendiğinde, ölçek geliştirmede yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri (AFA ve DFA) kullanılarak yapılmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde AFA ve DFA uygulamalarının değişik uygulama versiyonları bulunmaktadır (Doğan ve ark., 2017). Yani aynı veri üzerinden AFA ve DFA uygulanması olduğu gibi farklı veriler üzerinden AFA ve DFA çalışmaları söz konusudur. Hangisinin doğru olduğu literatürde tartışmalı bir konudur. Bu çalışmada ilk örneklem grubundan elde edilen verilere AFA; ikinci örneklem grubundan elde edilen verilere ise, DFA uygulanmıştır.

4. 1.1 Açımlayıcı Faktör Analizi

Sosyal bilimlerdeki araştırmalarda en sık kullanılan istatiki analiz yöntemlerden biri olan AFA çalışmalarından minimum örneklem sayısının N=100 ve N=200 olması gerektiği vurgulanmaktadır (Karaman, 2015). Bu çalışmada, AFA için örneklem sayısı, 250 olarak belirlenmiştir. AFA öncesi, verilerin uygunluğunu saptamak amacıyla Kaiser Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's testi anlamlılık değerlerine bakılmış ve değer sonuçları Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13.

KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları

		Değer
KMO		.826
Bartlett's Testi	Ki-Kare	2885.091
	Sd.	435
	p	.000

Tablo 13 incelendiğinde, KMO değerinin 0.70 üzeri ve Bartlett-testinin anlamlı olması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

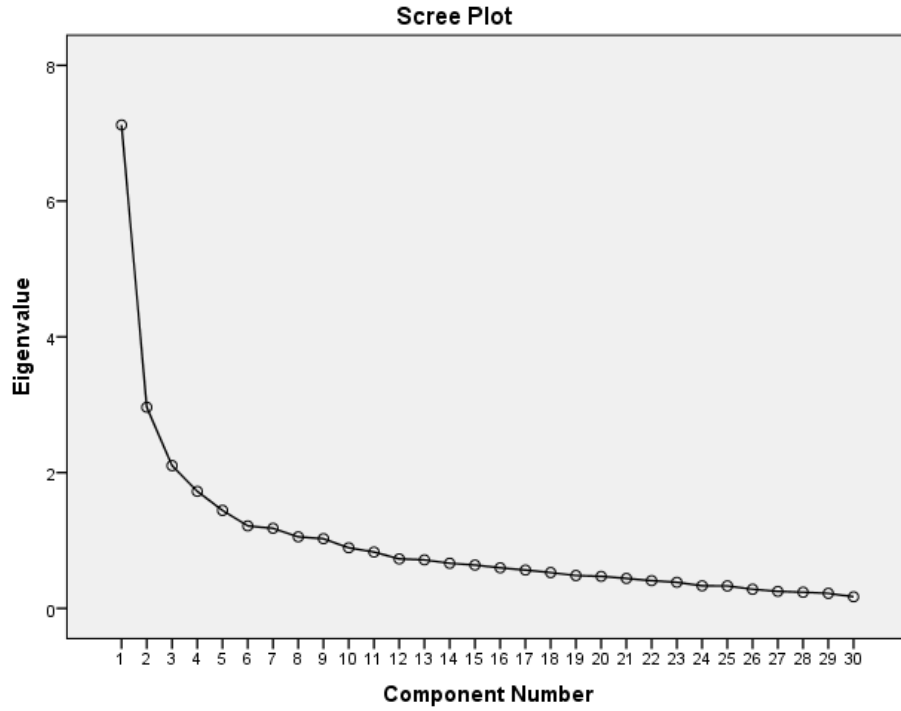
Ölçek için yapılan faktör analizinde başlangıçta özdeğeri 1 olarak belirlenmiş ve 5 bileşen tespit edilmiş (Tablo 14). Beş faktörün açıkladığı toplam varyansın %51.179'dur (Büyüköztürk, 2017). Ölçeğin beş faktörlü olmasına karar verilmiştir.

Tablo 14.

Ölçeğin Faktör Analizi

Bileşen	Başlangıç Özdeğeri			Kareler Yükleme			Döndürme Toplamı		Kareler
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	7.12	23.74	23.74	7.12	23.74	23.74	4.28	14.26	14.26
2	2.96	9.88	33.61	2.96	9.88	33.61	4.28	14.25	28.52
3	2.10	7.01	40.62	2.10	7.01	40.62	2.41	8.04	36.56
4	1.72	5.75	46.37	1.72	5.75	46.37	2.37	7.90	44.47
5	1.44	4.81	51.18	1.44	4.81	51.18	2.01	6.71	51.18
6	.89	2.98	69.07						
7	.83	2.77	71.83						
....									

Şekil 1 'de yamaç-birikinti grafiği görüldüğü gibi 4 noktada faktör sayısı için kesme noktası olarak ele alınmış ve bu sonuçlardan hareketle ölçeğin dört boyutlu olmasına karar verilmiştir.



Şekil 1. Yamaç-Birikinti Grafiği

Faktör yük değerinin, 0.45 ya da daha yüksek olmasının seçim için iyi bir ölçüsü (Büyüköztürk, 2017) bağlamında, faktör yük değeri olarak 0.45 ve üzeri belirlenerek, bu değer altında 50 maddenin kaldığı görülmüştür. Faktör yük değeri en az olan maddeden başlanarak, bu maddeler atılmak suretiyle, faktör analizi her madde için tekrar edilmiştir. 50 madde çıkarıldıktan sonra yapı geçerliği sağlanan ölçeğin kalan maddelerin madde faktör yükleri Tablo 15’de gösterilmiştir. Tablo 15 incelendiğinde, birinci boyutta yer alan maddelerin madde faktör yük değerleri, .819-.702; ikinci boyutta yer alan maddelerin madde faktör yük değerleri, .699-.501; üçüncü boyuttadaki maddelerin madde faktör yük değerleri, .800-.507; dördüncü boyuttaki maddelerin madde faktör yük değerleri .630-.480; beşinci boyuttaki maddelerin madde faktör yük değerleri .687-.555 arasında değişmektedir.

Tablo 15.

Döndürme Analizine Göre Maddelerin Faktör Yük Değerleri

Maddeler	Bileşenler					Güvenirlilik	
	1	2	3	4	5	Madde Test Korelasyonu	Cronbach Alpha
M1	.819					.651	.900
M2	.813					.751	
M3	.806					.767	
M4	.796					.755	
M5	.765					.746	
M6	.702					.705	
M7		.699				.633	.845
M8		.694				.594	
M9		.686				.598	
M10		.674				.585	
M11		.650				.589	
M12		.595				.497	
M13		.591				.478	
M14		.571				.528	
M15		.502				.464	
M16		.501				.452	
M17			.800			.634	.742
M18			.720			.559	
M19			.669			.529	
M20			.507			.429	
M21				.630		.460	.650
M22				.610		.464	
M23				.601		.374	
M24				.551		.369	
M25				.495		.299	
M26				.480		.309	
M27					.687	.421	.618
M28					.673	.387	
M29					.603	.431	
M30					.555	.360	

Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının güvenirliği ve madde ayırt ediciliği için Cronbach alfa ve madde test korelasyon değerlerine bakılmış ve sonuçlar, yukarıdaki Tablo 15'te gösterilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin .900 - .618 arasında değiştiği görülmektedir. Ortaya çıkan alt boyutlara ilişkin değerlerin güvenilir olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2018). Madde test korelasyonu değerleri incelendiğinde; birinci boyuttaki madde değerleri, .767 - .651; ikinci boyuttaki madde değerleri, .633 - .452; üçüncü boyuttaki madde değerleri .634 - .429; dördüncü boyuttaki madde değerleri, .460 - .299; beşinci boyuttaki madde değerleri, .431 - .360 arasında değişmektedir. Hesaplanan madde test korelasyon katsayısının ardından değeri 0.250'nin üstünde yer aldığı için her hangi bir madde atılmıştır.

4. 1. 2 Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçek geliştirmede açımlayıcı faktör analizini kullandıktan sonra, geliştirilen ölçeğin yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, 210 yanıtlayıcının oluşturduğu veri seti üzerinden yapılmıştır. Veri setinin kayıp değer barındırmadığı görüldükten sonra; DFA öncesi, tek yönlü ve çok yönlü uç değer açısından incelenmiştir. Z puanı ± 3.3 ($p < .001$) aralığı dışında veri setinde veri bulunmamaktadır. Çok değişkenli uç değer analizine göre $p < 0.001$ dikkate alındığında, veri setinden 53 veri çıkarılmıştır. Varsayımlara ilişkin analizler sonucunda 157 veri üzerinden DFA analizi yapılmıştır.

Model uyum indeksi sağlanmak üzere DFA bir kaç kere tekrar edilmiştir. DFA analizleri sonucu, bir boyut olmak üzere 18 madde analizden atılmıştır. 4 boyutlu 12 madde ile model uyum indeksi sağlanmış ve model uyum indeksi Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16.

Dijital İyi Oluş Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi model uyum iyiliği indeks değerleri

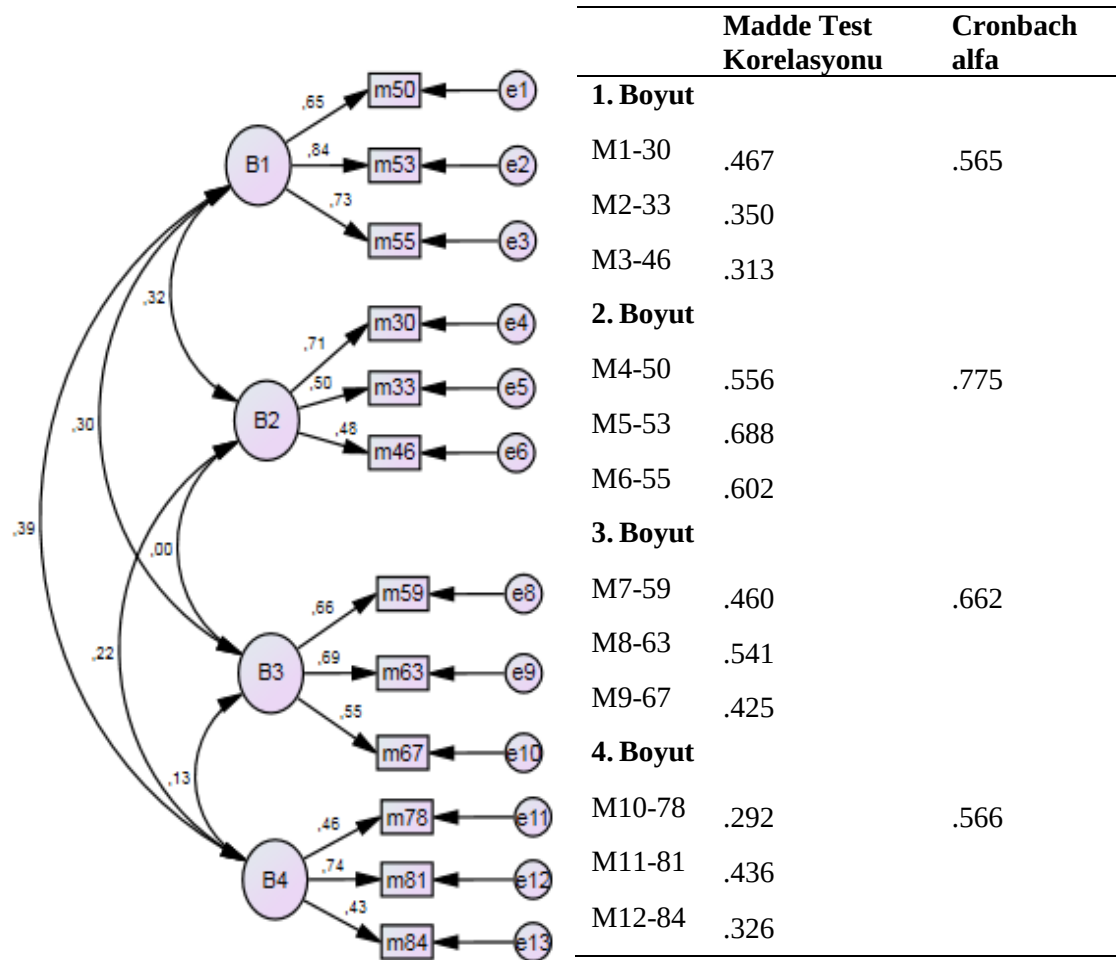
Eşik Değer				
	Ölçüm Değerler	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Uyum
χ^2	62.24			
sd	48			
p	0.081	0.05 – 1.00	0.01 – 0.05	iyi
χ^2 / sd	1.30	0 - 2	2 - 3	İyi
RMSEA	0.044	0.05	0.06-0.08	İyi
SRMR	0.064	0 – 0.05	0.05	Kabul edilebilir
NFI	0.84	0,95 - 1.00	0.90 – 0.95	Kötü
NNFI	0.95	0.97 – 1.00	0.95 -0.90	Kabul edilebilir
CFI	0.96	>0.97	>0.95	Kabul edilebilir
GFI	0.94	>0.90	0.89 – 0.85	İyi
AGFI	0.94	>0.95	>0.90	Kabul edilebilir

Kaynak: Erkorkmaz vd., (2013).

Tablo 16 incelendiğinde, RMSEA değeri, 0.044; SRMR değeri, 0.08; NFI değeri, 0.84; NNFI değeri, 0.95; CFI değeri, 0.96; GFI değeri, 0.94; AGFI değeri, 0.94 olarak hesaplanmıştır. NFI değeri hariç, RMSEA, SRMR, NNFI, CFI, AGFI değerlerin iyi ve/veya kabul edilir değerler arasında olduğu görülmüştür. Ki-karenin serbestlik derecesine oranının χ^2 /sd oranı 1.30 olarak hesaplanması, model veri uyumunun mükemmel olduğunun bir göstergesidir. Sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ölçek için önerilen orijinal dört faktörlü olarak modelin veri setine uygun olduğu ortaya konmuştur. Dört faktörlü ölçeğin yol grafiği ve güvenirlik değerleri Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17.

Yol Grafiği, Madde Test Korelasyon ve Cronbach alfa değerleri



Şekil 2. Yol grafiği, madde test korelasyon

4. 2 Betimleyici Analiz Sonuçları

Araştırmada katılımcıların maddelere verdikleri yanıtların ortalama değerleri tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18.

Betimleyici analiz sonuçları

	n	Betimleyici Değerler		Çarpıklık		Basıklık	
		Ortalama	Sd.	Değer	Sh.	Değer	Sh.
1. Boyut	157	3.263	.946	-.156	.194	-.737	.385
M1 (m30)	157	3.471	1.318	-.549	.194	-.857	.385
M2 (m33)	157	3.019	1.318	-.002	.194	-1.189	.385
M3 (m46)	157	3.299	1.243	-.384	.194	-.857	.385
2. Boyut	157	2.531	1.192	.320	.194	-.917	.385
M4 (m50)	157	2.771	1.502	.145	.194	-1.478	.385
M5 (m53)	157	2.274	1.294	.753	.194	-.523	.385
M6 (m55)	157	2.548	1.500	.438	.194	-1.324	.385
3. Boyut	157	2.495	1.090	.533	.194	-.558	.385
M7 (m59)	157	1.955	1.384	1.242	.194	.107	.385
M8 (m63)	157	2.790	1.368	.037	.194	-1.315	.385
M9 (m67)	157	2.739	1.477	.158	.194	-1.389	.385
4. Boyut	157	3.028	1.029	-.146	.194	-.401	.385
M10 (m78)	157	2.962	1.325	.004	.194	-1.173	.385
M11 (m81)	157	2.809	1.410	.261	.194	-1.243	.385
M12 (m84)	157	3.312	1.544	-.314	.194	-1.432	.385

Tablo 18 incelendiğinde, maddelerin ortalamaları 1.96 ± 1.38 ile 3.47 ± 1.32 arasında değişmektedir. En yüksek madde ortalaması “Akıllı telefon kullanmak beni mutlu eder.” maddesi iken; en düşük madde madde ortalama ise, “Facebook kullanmak beni mutlu eder.” maddesine aittir.

4. 3 Karşılaştırma Analiz Sonuçları

Bu bölümde, katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin cinsiyet, branş vb. demografik özelliklerine göre karşılaştırılmıştır.

4. 3.1 Cinsiyete göre katılımcıların dijital iyi oluş halleri

Kadın ve erkek katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin değişip değişmediği test etmek amacıyla, t-testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19.

Cinsiyete göre T-testi analiz sonuçları

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Kadın	106	3.51	1.29	.52	155.00	.60
	Erkek	51	3.39	1.39			
M2	Kadın	106	3.11	1.38	1.29	155.00	.20
	Erkek	51	2.82	1.18			
M3	Kadın	106	3.40	1.17	1.41	155.00	.16
	Erkek	51	3.10	1.37			
M4	Kadın	106	2.80	1.49	.37	155.00	.71
	Erkek	51	2.71	1.54			
M5	Kadın	106	2.29	1.34	.26	155.00	.80
	Erkek	51	2.24	1.19			
M6	Kadın	106	2.53	1.51	-.23	155.00	.82
	Erkek	51	2.59	1.50			
M7	Kadın	106	1.92	1.37	-.53	155.00	.60
	Erkek	51	2.04	1.41			
M8	Kadın	106	2.68	1.44	-1.47	155.00	.14
	Erkek	51	3.02	1.17			
M9	Kadın	106	2.71	1.48	-.38	155.00	.70
	Erkek	51	2.80	1.48			
M10	Kadın	106	2.92	1.31	-.51	155.00	.61
	Erkek	51	3.04	1.36			
M11	Kadın	106	2.87	1.39	.75	155.00	.45
	Erkek	51	2.69	1.45			
M12	Kadın	106	3.51	1.52	2.34	155.00	.02
	Erkek	51	2.90	1.53			

Tablo 19 incelendiğinde, “Siber zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmamak beni mutlu eder.” Maddesi hariç, diğer maddelerde kadın ve erkek katılımcılar arasında fark gözlenmemiştir. Kadın katılımcıların “Siber zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmamak beni mutlu eder.” Maddesine verdiği ortalama, erkek katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı olduğu görülmektedir.

4.3. 2 Ölçek Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek boyutlarına verdiği yanıtları karşılaştırmak üzere t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20.

Cinsiyete göre ölçek boyutları T-testi sonucu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Kadın	106	3.34	.95	1.464	155	.145
Akıllı telefon	Erkek	51	3.10	.92			
Bilgisayar	Kadın	106	2.54	1.24	.153	155	.879
Bilgisayar	Erkek	51	2.51	1.10			
Facebook	Kadın	106	2.43	1.09	-1.007	155	.316
Facebook	Erkek	51	2.62	1.10			
Teknoloji	Kadın	106	3.10	.99	1.284	155	.201
Teknoloji	Erkek	51	2.88	1.10			

* p < 0.05

Tablo 20 incelendiğinde, katılımcıların boyutlara verdikleri yanıtlarının ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

4.3.3 Bölüme Göre Dijital İyi oluş Halinin Karşılaştırılması

Bölümün dijital iyi oluş hali üzerinde etkisini ölçmek amacı ile tek yönlü ANOVA testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 21’ de gösterilmiştir.

Tablo 21.

Bölümün Dijital İyi Oluş haline etkisi ANOVA sonucu

	Bölüm	n	Ort.	Sd.		K.T.	Sh.	K.O.	F	p	Grup
M1	PDR	52	3.50	1.36	Grp. Arası	.22	2	.112			
	ÖEÖ	46	3.41	1.39	Grup içi	270.90	154	1.759	.06	.94	
	OÖÖ	59	3.49	1.24							
M2	PDR	52	3.00	1.32	Grp. Arası	.45	2	.227			
	ÖEÖ	46	2.96	1.31	Grup içi	270.49	154	1.756	.13	.88	
	OÖÖ	59	3.08	1.33							
M3	PDR	52	3.35	1.33	Grp. Arası	.28	2	.141			
	ÖEÖ	46	3.24	1.32	Grup içi	240.65	154	1.563	.09	.91	
	OÖÖ	59	3.31	1.12							
M4	PDR	52	2.81	1.39	Grp. Arası	.21	2	.103			
	ÖEÖ	46	2.72	1.25	Grup içi	351.54	154	2.283	.05	.96	
	OÖÖ	59	2.78	1.24							
M5	PDR	52	2.25	1.34	Grp. Arası	.18	2	.089			
	ÖEÖ	46	2.33	1.21	Grup içi	261.05	154	1.695	.05	.95	
	OÖÖ	59	2.25	1.33							
M6	PDR	52	2.52	1.50	Grp. Arası	8.95	2	4.473			
	ÖEÖ	46	2.89	1.55	Grup içi	341.95	154	2.220	2.01	.14	
	OÖÖ	59	2.31	1.43							
M7	PDR	52	2.02	1.38	Grp. Arası	16.58	2	8.291			ÖEÖ
	ÖEÖ	46	2.37	1.64	Grup içi	282.10	154	1.832	4.53	.01	-----
	OÖÖ	59	1.58	1.05							OÖÖ
M8	PDR	52	2.92	1.41	Grp. Arası	9.75	2	4.873			
	ÖEÖ	46	3.04	1.30	Grup içi	282.32	154	1.833	2.66	.07	
	OÖÖ	59	2.47	1.34							
M9	PDR	52	2.92	1.53	Grp. Arası	5.25	2	2.623			
	ÖEÖ	46	2.83	1.57	Grup içi	335.05	154	2.176	1.21	.30	
	OÖÖ	59	2.51	1.34							
M10	PDR	52	2.92	1.43	Grp. Arası	1.04	2	.518			
	ÖEÖ	46	3.09	1.26	Grup içi	272.73	154	1.771	.29	.75	
	OÖÖ	59	2.90	1.30							
M11	PDR	52	2.85	1.42	Grp. Arası	3.70	2	1.851			
	ÖEÖ	46	3.00	1.40	Grup içi	306.57	154	1.991	.93	.40	
	OÖÖ	59	2.63	1.41							
M12	PDR	52	3.42	1.50	Grp. Arası	2.43	2	1.216			
	ÖEÖ	46	3.39	1.50	Grup içi	369.28	154	2.398	.51	.60	
	OÖÖ	59	3.15	1.63							

* p < 0.05

* PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

ÖEÖ: Özel Eğitim Öğretmenliği

OÖÖ: Okul Öncesi Öğretmenliği

* Grp. Arası: Gruplar Arası; K.T: Kareler Toplamı; K.O.:Kareler Ortlaması

Tablo 21 incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin okudukları bölümlere göre karşılaştırma sonuçları verilmiş ve “Facebook kullanmak beni mutlu eder” maddesi dışında kalan diğer maddelerde bölümün etkisi manidar değildir. “Facebook kullanmak beni mutlu eder.” Maddesi bölümlere göre değişmektedir. Özel eğitim öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin “Facebook kullanmak beni mutlu eder” maddesine verdikleri yanıtların okul öncesi öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksek ve manidardır.

4.3.4. Bölüme Göre Ölçek Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 22’de katılımcıların okudukları bölümlere göre ölçek boyutlar üzerinde etkisinin incelendiği tek yönlü ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 22.

Bölümün ölçek boyutlarına etkisi ANOVA sonucu

	Bölüm	n	Ort.	Sd.		K.T.	Sh.	K.O.	F	p	Grup
Akıllı telefon	PDR	52	3.28	.93	Grp. Arası Grup içi	.24	2	.120			
Akıllı telefon	ÖEÖ	46	3.20	.96		139.32	154	.905	.13	.88	
Akıllı telefon	OÖÖ	59	3.29	.96							
Bilgisayar	PDR	52	2.53	1.21	Grp. Arası Grup içi	1.02	2	.511			
Bilgisayar	ÖEÖ	46	2.64	1.23		220.52	154	1.432	.36	.70	
Bilgisayar	OÖÖ	59	2.45	1.16							
Facebook	PDR	52	2.62	1.11	Grp. Arası Grup içi	9.36	2	4.680			
Facebook	ÖEÖ	46	2.75	1.14		175.89	154	1.142	4.10	.02	
Facebook	OÖÖ	59	2.19	.97							
Teknoloji	PDR	52	3.06	1.10	Grp. Arası Grup içi	1.94	2	.972			
Teknoloji	ÖEÖ	46	3.16	.96		163.38	154	1.061	.92	.40	
Teknoloji	OÖÖ	59	2.89	1.02							

* $p < 0.05$

* PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

ÖEÖ: Özel Eğitim Öğretmenliği

OÖÖ: Okul Öncesi Öğretmenliği

* Grp. Arası: Gruplar Arası; K.T: Kareler Toplamı; K.O.:Kareler Ortalaması

4.3.5 Sosyal Medyayı İletişim Amaçlı Kullanım Durumu

Sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanıp kullanmalarına göre katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin değişip değişmediğini incelemek üzere T-testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 23’de gösterilmiştir.

Tablo 23.

Sosyal medyayı kullanım amacı

	İletişim	n	Ort.	Sd.	T	Sh.	p
M1	Evet	99	3.58	1.28	1.30	155.00	.20
	Hayır	58	3.29	1.38			
M2	Evet	99	3.01	1.34	-.11	155.00	.91
	Hayır	58	3.03	1.30			
M3	Evet	99	3.40	1.15	1.38	155.00	.17
	Hayır	58	3.12	1.38			
M4	Evet	99	2.72	1.53	-.58	155.00	.56
	Hayır	58	2.86	1.46			
M5	Evet	99	2.30	1.37	.37	155.00	.71
	Hayır	58	2.22	1.17			
M6	Evet	99	2.57	1.51	.19	155.00	.85
	Hayır	58	2.52	1.49			
M7	Evet	99	2.06	1.50	1.25	155.00	.21
	Hayır	58	1.78	1.14			
M8	Evet	99	2.95	1.36	1.93	155.00	.06
	Hayır	58	2.52	1.35			
M9	Evet	99	2.67	1.47	-.80	155.00	.43
	Hayır	58	2.86	1.49			
M10	Evet	99	2.99	1.38	.35	155.00	.73
	Hayır	58	2.91	1.23			
M11	Evet	99	2.80	1.43	-.13	155.00	.90
	Hayır	58	2.83	1.39			
M12	Evet	99	3.39	1.51	.87	155.00	.39
	Hayır	58	3.17	1.60			

* p < 0.05

Tablo 23 incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.6 Sosyal Medyayı İletişim Amaçlı Kullanım Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 24’ te gösterilmiştir.

Tablo 24.

Sosyal medyayı iletişim için kullanma ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	99	3.33	.91	1.16	155.00	.25
Akıllı telefon	Hayır	58	3.15	1.00			
Bilgisayar	Evet	99	2.53	1.24	-.03	155.00	.98
Bilgisayar	Hayır	58	2.53	1.11			
Facebook	Evet	99	2.56	1.15	.96	155.00	.34
Facebook	Hayır	58	2.39	.99			
Teknoloji	Evet	99	3.06	1.07	.52	155.00	.60
Teknoloji	Hayır	58	2.97	.96			

* p < 0.05

Tablo 24’e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar, sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.7 Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 25’de gösterilmiştir.

Tablo 25: Sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	100	3.62	1.32	1.71	154.00	.09
	Hayır	56	3.25	1.25			
M2	Evet	100	3.21	1.30	2.54	154.00	.06
	Hayır	56	2.66	1.28			
M3	Evet	100	3.19	1.19	-1.59	154.00	.11
	Hayır	56	3.52	1.32			
M4	Evet	100	2.80	1.46	.27	154.00	.79
	Hayır	56	2.73	1.60			
M5	Evet	100	2.26	1.22	-.12	154.00	.91
	Hayır	56	2.29	1.44			
M6	Evet	100	2.56	1.53	.17	154.00	.87
	Hayır	56	2.52	1.48			
M7	Evet	100	1.87	1.28	-.80	154.00	.42
	Hayır	56	2.05	1.52			
M8	Evet	100	2.72	1.36	-.91	154.00	.36
	Hayır	56	2.93	1.40			
M9	Evet	100	2.70	1.47	-.42	154.00	.68
	Hayır	56	2.80	1.51			
M10	Evet	100	2.80	1.32	-2.14	154.00	.06
	Hayır	56	3.27	1.30			
M11	Evet	100	2.80	1.41	-.02	154.00	.99
	Hayır	56	2.80	1.42			
M12	Evet	100	3.23	1.51	-1.05	154.00	.29
	Hayır	56	3.50	1.58			

* p < 0.05

Tablo 25 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.8. Sosyal Medyayı Oyun Amaçlı Kullanma Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 26' da gösterilmiştir.

Tablo 26.

Sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	100	3.34	.94	1.25	154.00	.21
	Hayır	56	3.14	.95			
Bilgisayar	Evet	100	2.54	1.17	.14	154.00	.89
	Hayır	56	2.51	1.25			
Facebook	Evet	100	2.43	1.02	-.91	154.00	.37
	Hayır	56	2.60	1.21			
Teknoloji	Evet	100	2.94	.99	-1.44	154.00	.15
	Hayır	56	3.19	1.10			

* $p < 0.05$

Tablo 26'ya göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar, sosyal medyayı oyun amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3. 9. Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amacıyla Kullanma

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27.

Sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	33	3.39	1.46	-.38	155.00	.71
	Hayır	124	3.49	1.28			
M2	Evet	33	3.06	1.39	.20	155.00	.84
	Hayır	124	3.01	1.30			
M3	Evet	33	3.27	1.26	-.14	155.00	.89
	Hayır	124	3.31	1.24			
M4	Evet	33	3.24	1.41	2.05	155.00	.06
	Hayır	124	2.65	1.50			
M5	Evet	33	2.61	1.12	1.67	155.00	.10
	Hayır	124	2.19	1.33			
M6	Evet	33	2.67	1.41	.51	155.00	.61
	Hayır	124	2.52	1.53			
M7	Evet	33	2.18	1.49	1.06	155.00	.29
	Hayır	124	1.90	1.35			
M8	Evet	33	2.91	1.26	.56	155.00	.57
	Hayır	124	2.76	1.40			
M9	Evet	33	2.55	1.56	-.851	155.00	.40
	Hayır	124	2.79	1.46			
M10	Evet	33	2.94	1.17	-.11	155.00	.91
	Hayır	124	2.97	1.37			
M11	Evet	33	2.94	1.50	.60	155.00	.55
	Hayır	124	2.77	1.39			
M12	Evet	33	3.42	1.37	.47	155.00	.64
	Hayır	124	3.28	1.59			

* p < 0.05

Tablo 27 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.10 Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Amacına Göre Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 28’de gösterilmiştir.

Tablo 28.

Sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	33	3.24	1.03	-.14	155.00	.89
	Hayır	124	3.27	.93			
Bilgisayar	Evet	33	2.84	.94	1.68	155.00	.10
	Hayır	124	2.45	1.24			
Facebook	Evet	33	2.55	1.12	.30	155.00	.76
	Hayır	124	2.48	1.09			
Teknoloji	Evet	33	3.10	1.02	.46	155.00	.65
	Hayır	124	3.01	1.03			

Tablo 28’e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.11. Sosyal Medyayı Araştırma Yapmak Amacıyla Kullanma

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 29’da gösterilmiştir.

Tablo 29.

Sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	53	3.53	1.45	.39	155.00	.70
	Hayır	104	3.44	1.25			
M2	Evet	53	2.94	1.35	-.51	155.00	.61
	Hayır	104	3.06	1.31			
M3	Evet	53	3.23	1.32	-.52	155.00	.60
	Hayır	104	3.34	1.20			
M4	Evet	53	2.72	1.49	-.32	155.00	.75
	Hayır	104	2.80	1.52			
M5	Evet	53	2.30	1.26	.19	155.00	.85
	Hayır	104	2.26	1.31			
M6	Evet	53	2.40	1.47	-.90	155.00	.37
	Hayır	104	2.63	1.51			
M7	Evet	53	2.19	1.49	1.51	155.00	.13
	Hayır	104	1.84	1.32			
M8	Evet	53	3.21	1.34	2.79	155.00	.06
	Hayır	104	2.58	1.34			
M9	Evet	53	2.94	1.51	1.24	155.00	.22
	Hayır	104	2.63	1.46			
M10	Evet	53	2.74	1.29	-1.53	155.00	.13
	Hayır	104	3.08	1.33			
M11	Evet	53	2.77	1.41	-.22	155.00	.82
	Hayır	104	2.83	1.42			
M12	Evet	53	3.25	1.45	-.39	155.00	.70
	Hayır	104	3.35	1.59			

* p < 0.05

Tablo 29 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.12 Sosyal Medyayı Boş Zamanı Geçirmek Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 30’da gösterilmiştir.

Tablo 30.

Sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	53	3.23	.99	-.29	155.00	.77
	Hayır	104	3.28	.92			
Bilgisayar	Evet	53	2.47	1.21	-.44	155.00	.66
	Hayır	104	2.56	1.19			
Facebook	Evet	53	2.78	1.10	2.38	155.00	.02
	Hayır	104	2.35	1.06			
Teknoloji	Evet	53	2.92	.99	-.95	155.00	.34
	Hayır	104	3.08	1.05			

Tablo 30’a göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, “Facebook” boyutu sosyal medyayı araştırma yapmak amaçlı kullanma durumlarına göre farklılaşmaktadır.

4.3.13 İnternete Erişimini Kablo İle Sağlama Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 31’de gösterilmiştir.

Tablo 31.

İnternete erişimini kablo ile sağlama

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	25	3.44	1.23	-.13	155.00	.90
	Hayır	132	3.48	1.34			
M2	Evet	25	3.12	1.33	.42	155.00	.68
	Hayır	132	3.00	1.32			
M3	Evet	25	3.04	1.10	-1.14	155.00	.26
	Hayır	132	3.35	1.27			
M4	Evet	25	3.04	1.54	.98	155.00	.33
	Hayır	132	2.72	1.49			
M5	Evet	25	2.36	1.29	.36	155.00	.72
	Hayır	132	2.26	1.30			
M6	Evet	25	3.08	1.66	1.95	155.00	.06
	Hayır	132	2.45	1.45			
M7	Evet	25	1.92	1.61	-.14	155.00	.89
	Hayır	132	1.96	1.34			
M8	Evet	25	2.92	1.50	.52	155.00	.61
	Hayır	132	2.77	1.35			
M9	Evet	25	2.48	1.50	-.96	155.00	.34
	Hayır	132	2.79	1.47			
M10	Evet	25	3.00	1.29	.16	155.00	.88
	Hayır	132	2.95	1.34			
M11	Evet	25	2.28	1.28	-2.07	155.00	.06
	Hayır	132	2.91	1.42			
M12	Evet	25	2.84	1.49	-1.68	155.00	.10
	Hayır	132	3.40	1.54			

* p < 0.05

Tablo 31 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.14 İnternet Erişimini Kablo İle Sağlama Durumuna Göre Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 32’ de gösterilmiştir.

Tablo 32.

İnternet erişimini kablo ile sağlamaya göre ölçek boyutları

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	25	3.20	.84	-.36	155.00	.72
	Hayır	132	3.28	.97			
Bilgisayar	Evet	25	2.83	1.12	1.36	155.00	.18
	Hayır	132	2.47	1.20			
Facebook	Evet	25	2.44	1.17	-.27	155.00	.79
	Hayır	132	2.51	1.08			
Teknoloji	Evet	25	2.71	.89	-1.71	155.00	.09
	Hayır	132	3.09	1.05			

* p < 0.05

Tablo 32’ye göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.15 İnternete Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini internet erişimini kablosuz ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 33'de gösterilmiştir.

Tablo 33.

İnternete erişimini kablosuz ile sağlama durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	106	3.49	1.33	.13	154.00	.89
	Hayır	50	3.46	1.30			
M2	Evet	106	3.08	1.28	.77	154.00	.44
	Hayır	50	2.90	1.42			
M3	Evet	106	3.32	1.18	.10	154.00	.92
	Hayır	50	3.30	1.34			
M4	Evet	106	2.77	1.48	.13	154.00	.90
	Hayır	50	2.74	1.56			
M5	Evet	106	2.26	1.31	-.16	154.00	.87
	Hayır	50	2.30	1.28			
M6	Evet	106	2.52	1.49	-.47	154.00	.64
	Hayır	50	2.64	1.54			
M7	Evet	106	2.09	1.48	1.75	154.00	.08
	Hayır	50	1.68	1.13			
M8	Evet	106	2.83	1.40	.47	154.00	.64
	Hayır	50	2.72	1.31			
M9	Evet	106	2.84	1.51	1.18	154.00	.24
	Hayır	50	2.54	1.40			
M10	Evet	106	2.94	1.37	-.25	154.00	.80
	Hayır	50	3.00	1.26			
M11	Evet	106	2.71	1.43	-1.21	154.00	.23
	Hayır	50	3.00	1.37			
M12	Evet	106	3.26	1.58	-.437	154	.66
	Hayır	50	3.38	1.47			

* $p < 0.05$

Tablo 32 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, internet erişimini kablosuz ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.16 İnternet Erişimini Kablosuz İle Sağlama Durumu

Ölçek boyutlarını, internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 34'te gösterilmiştir.

Tablo 34.

İnternete erişimini kablosuz ile sağlama durumu ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	106	3.30	.89	.466	154	.64
	Hayır	50	3.22	1.06			
Bilgisayar	Evet	106	2.52	1.23	-.200	154	.84
	Hayır	50	2.56	1.14			
Facebook	Evet	106	2.59	1.16	1.473	154	.14
	Hayır	50	2.31	.90			
Teknoloji	Evet	106	2.97	1.01	-.876	154	.38
	Hayır	50	3.13	1.08			

* $p < 0.05$

Tablo 34'e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar internet erişimini kablosuz ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.17 İnternete Erişimini ADSL İle Sağlama Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini internet erişimini ADSL ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 35’de gösterilmiştir.

Tablo 35.

İnternete erişimini ADSL ile sağlama durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	27	3.00	1.49	-2.06	155.00	.06
	Hayır	130	3.57	1.26			
M2	Evet	27	2.63	1.52	-1.70	155.00	.09
	Hayır	130	3.10	1.26			
M3	Evet	27	2.96	1.56	-1.55	155.00	.12
	Hayır	130	3.37	1.16			
M4	Evet	27	2.70	1.71	-.253	155.00	.80
	Hayır	130	2.78	1.46			
M5	Evet	27	2.07	1.30	-.88	155.00	.38
	Hayır	130	2.32	1.29			
M6	Evet	27	1.96	1.34	-2.26	155.00	.06
	Hayır	130	2.67	1.51			
M7	Evet	27	2.26	1.53	1.26	155.00	.21
	Hayır	130	1.89	1.35			
M8	Evet	27	3.22	1.37	1.82	155.00	.07
	Hayır	130	2.70	1.36			
M9	Evet	27	2.67	1.59	-.28	155.00	.78
	Hayır	130	2.75	1.46			
M10	Evet	27	3.19	1.14	.96	155.00	.34
	Hayır	130	2.92	1.36			
M11	Evet	27	3.30	1.30	1.99	155.00	.06
	Hayır	130	2.71	1.42			
M12	Evet	27	3.22	1.45	-.33	155.00	.74
	Hayır	130	3.33	1.57			

* p < 0.05

Tablo 35 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, internet erişimini ADSL ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.18 İnternet Erişimini ADSL İle Sağlama Durumu Ölçek boyutu

Ölçek boyutlarını, internet erişimini ADSL ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 36'da gösterilmiştir.

Tablo 36.

İnternete erişimini ADSL ile sağlama durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	27	2.86	1.09	-2.45	155.00	.06
	Hayır	130	3.35	.90			
Bilgisayar	Evet	27	2.25	1.26	-1.36	155.00	.17
	Hayır	130	2.59	1.17			
Facebook	Evet	27	2.72	1.15	1.16	155.00	.25
	Hayır	130	2.45	1.08			
Teknoloji	Evet	27	3.23	.88	1.15	155.00	.25
	Hayır	130	2.98	1.06			

* p < 0.05

Tablo 36'ya göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar internet erişimini ADSL ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.19 İnternete Erişimini Uydu İle Sağlama Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini internet erişimini Uydu ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 37’de gösterilmiştir.

Tablo 37.

İnternete erişimini uydu ile sağlama durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	20	3.80	1.11	1.20	155.00	.23
	Hayır	137	3.42	1.34			
M2	Evet	20	3.65	1.14	2.32	155.00	.06
	Hayır	137	2.93	1.32			
M3	Evet	20	3.60	1.31	1.16	155.00	.25
	Hayır	137	3.26	1.23			
M4	Evet	20	3.00	1.41	.73	155.00	.47
	Hayır	137	2.74	1.52			
M5	Evet	20	2.80	1.40	1.96	155.00	.06
	Hayır	137	2.20	1.27			
M6	Evet	20	3.20	1.61	2.10	155.00	.06
	Hayır	137	2.45	1.47			
M7	Evet	20	1.60	1.14	-1.23	155.00	.22
	Hayır	137	2.01	1.41			
M8	Evet	20	2.85	1.50	.21	155.00	.83
	Hayır	137	2.78	1.35			
M9	Evet	20	2.90	1.55	.52	155.00	.60
	Hayır	137	2.72	1.47			
M10	Evet	20	2.85	1.57	-.40	155.00	.69
	Hayır	137	2.98	1.29			
M11	Evet	20	2.75	1.68	-.20	155.00	.84
	Hayır	137	2.82	1.37			
M12	Evet	20	3.15	1.69	-.50	155.00	.62
	Hayır	137	3.34	1.53			

* p < 0.05

Tablo 37 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, internet erişimini uydu ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.20 İnternet Erişimini Uydu İle Sağlama Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, internet erişimini uydu ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 38 'de gösterilmiştir.

Tablo 38.

İnternete erişimini uydu ile sağlama durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	20	3.68	.69	2.15	155.00	.03
	Hayır	137	3.20	.96			
Bilgisayar	Evet	20	3.00	1.06	1.90	155.00	.06
	Hayır	137	2.46	1.20			
Facebook	Evet	20	2.45	.90	-.20	155.00	.85
	Hayır	137	2.50	1.12			
Teknoloji	Evet	20	2.92	1.45	-.51	155.00	.61
	Hayır	137	3.04	.96			

* $p < 0.05$

Tablo 38'e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, akıllı telefon boyutu, internet erişimini uydu ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.21 İnternete Erişimini 3G İle Sağlama Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini internet erişimini 3G ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 39’da gösterilmiştir.

Tablo 39.

İnternete erişimini 3G ile sağlama durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	73	3.58	1.30	.92	155.00	.36
	Hayır	84	3.38	1.33			
M2	Evet	73	3.26	1.26	2.16	155.00	.06
	Hayır	84	2.81	1.34			
M3	Evet	73	3.25	1.32	-.49	155.00	.62
	Hayır	84	3.35	1.18			
M4	Evet	73	2.59	1.51	-1.42	155.00	.16
	Hayır	84	2.93	1.49			
M5	Evet	73	2.01	1.09	-2.38	155.008	.06
	Hayır	84	2.50	1.42			
M6	Evet	73	2.38	1.51	-1.28	155.00	.20
	Hayır	84	2.69	1.49			
M7	Evet	73	1.66	1.15	-2.56	155.00	.06
	Hayır	84	2.21	1.52			
M8	Evet	73	2.67	1.35	-1.01	155.00	.31
	Hayır	84	2.89	1.38			
M9	Evet	73	2.56	1.53	-1.41	155.00	.16
	Hayır	84	2.89	1.42			
M10	Evet	73	2.68	1.21	-2.48	155.0097	.06
	Hayır	84	3.20	1.38			
M11	Evet	73	2.63	1.31	-1.49	155.00	.14
	Hayır	84	2.96	1.48			
M12	Evet	73	3.30	1.50	-.08	155.00	.94
	Hayır	84	3.32	1.59			

* p < 0.05

Tablo 39 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, internet erişimini 3G ile sağlama durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.22 İnternet Erişimini 3G İle Sağlama Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, internet erişimini 3G ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 40’da gösterilmiştir.

Tablo 40.

İnternete erişimini 3G ile sağlama durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı Telefon	Evet	73	3.36	.97	1.21	155.00	.23
	Hayır	84	3.18	.92			
Bilgisayar	Evet	73	2.33	1.13	-2.00	155.00	.06
	Hayır	84	2.71	1.22			
Facebook	Evet	73	2.30	.96	-2.15	155.00	.03
	Hayır	84	2.67	1.17			
Teknoloji	Evet	73	2.87	.93	-1.78	155.00	.08
	Hayır	84	3.16	1.10			

* p < 0.05

Tablo 40’a göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, facebook boyutu, internet erişimini 3G ile sağlama durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

4.3.23 İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amaçlı Kullanma

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini interneti güncel haberleri takip etmek için kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 41’de gösterilmiştir.

Tablo 41.

İnterneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	85	3.65	1.27	1.83	155.00	.07
	Hayır	72	3.26	1.35			
M2	Evet	85	3.14	1.29	1.26	155.00	.21
	Hayır	72	2.88	1.34			
M3	Evet	85	3.46	1.14	1.76	155.00	.08
	Hayır	72	3.11	1.34			
M4	Evet	85	2.81	1.54	.37	155.00	.71
	Hayır	72	2.72	1.47			
M5	Evet	85	2.24	1.30	-.40	155.00	.69
	Hayır	72	2.32	1.30			
M6	Evet	85	2.51	1.57	-.38	155.00	.71
	Hayır	72	2.60	1.42			
M7	Evet	85	1.96	1.42	.09	155.00	.93
	Hayır	72	1.94	1.35			
M8	Evet	85	2.95	1.28	1.63	155.00	.10
	Hayır	72	2.60	1.45			
M9	Evet	85	2.61	1.42	-1.17	155.00	.24
	Hayır	72	2.89	1.54			
M10	Evet	85	3.00	1.35	.39	155.00	.70
	Hayır	72	2.92	1.31			
M11	Evet	85	2.94	1.47	1.28	155.00	.20
	Hayır	72	2.65	1.32			
M12	Evet	85	3.35	1.54	.36	155.00	.72
	Hayır	72	3.26	1.56			

* p < 0.05

Tablo 41 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, interneti güncel haberleri takip etmek için kullanma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.24 İnterneti Güncel Haberleri Takip Etmek Amaçlı Kullanma Durumu

Ölçek boyutlarını, interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 42’ de gösterilmiştir.

Tablo 42.

İnterneti güncel haberleri takip etmek amacı ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	85	3.42	.92	2.22	155.00	.03
	Hayır	72	3.08	.95			
Bilgisayar	Evet	85	2.52	1.21	-.15	155.00	.88
	Hayır	72	2.55	1.17			
Facebook	Evet	85	2.51	1.04	.19	155.00	.85
	Hayır	72	2.48	1.15			
Teknoloji	Evet	85	3.10	1.05	.93	155.00	.35
	Hayır	72	2.94	1.00			

* p < 0.05

Tablo 42’ye göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, akıllı telefon boyutunda, interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumuna göre farklılaşmaktadır.

4.3. 25 Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini akıllı telefona sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 43’de gösterilmiştir.

Tablo 43.

Akıllı telefona sahip olma durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	133	3.49	1.31	.39	155.00	.70
	Hayır	24	3.38	1.41			
M2	Evet	133	3.11	1.31	2.12	155.00	.06
	Hayır	24	2.50	1.25			
M3	Evet	133	3.28	1.25	-.50	155.00	.62
	Hayır	24	3.42	1.25			
M4	Evet	133	2.77	1.48	-.07	155.00	.94
	Hayır	24	2.79	1.64			
M5	Evet	133	2.24	1.26	-.76	155.00	.45
	Hayır	24	2.46	1.47			
M6	Evet	133	2.51	1.48	-.72	155.00	.47
	Hayır	24	2.75	1.62			
M7	Evet	133	1.98	1.44	.63	155.00	.53
	Hayır	24	1.79	1.02			
M8	Evet	133	2.65	1.39	-3.00	155.00	.06
	Hayır	24	3.54	.98			
M9	Evet	133	2.66	1.47	-1.55	155.00	.12
	Hayır	24	3.17	1.46			
M10	Evet	133	3.00	1.37	.85	155.00	.40
	Hayır	24	2.75	1.07			
M11	Evet	133	2.78	1.41	-.56	155.00	.57
	Hayır	24	2.96	1.46			
M12	Evet	133	3.25	1.57	-1.22	155.00	.22
	Hayır	24	3.67	1.34			

* p < 0.05

Tablo 43 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, akıllı telefona sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.26 Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, akıllı telefona sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 44’ de gösterilmiştir.

Tablo 44.

Akıllı telefona sahip olma durumu ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	133	3.29	.95	.93	155.00	.35
	Hayır	24	3.10	.93			
Bilgisayar	Evet	133	2.51	1.17	-.61	155.00	.55
	Hayır	24	2.67	1.31			
Facebook	Evet	133	2.43	1.10	-1.66	155.00	.10
	Hayır	24	2.83	.99			
Teknoloji	Evet	133	3.01	1.06	-.50	155.00	.62
	Hayır	24	3.13	.87			

* p < 0.05

Tablo 44’e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, akıllı telefona sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3. 27 Tablete Sahip Olma Durumuna Göre Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini tablete sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 45’de gösterilmiştir.

Tablo 45.

Tablete sahip olma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	52	3.54	1.32	.45	155.00	.65
	Hayır	105	3.44	1.32			
M2	Evet	52	2.98	1.41	-.26	155.00	.80
	Hayır	105	3.04	1.28			
M3	Evet	52	3.33	1.32	.19	155.00	.85
	Hayır	105	3.29	1.21			
M4	Evet	52	2.83	1.48	.33	155.00	.74
	Hayır	105	2.74	1.52			
M5	Evet	52	2.38	1.35	.75	155.00	.45
	Hayır	105	2.22	1.27			
M6	Evet	52	2.60	1.51	.28	155.00	.78
	Hayır	105	2.52	1.50			
M7	Evet	52	2.13	1.51	1.14	155.00	.25
	Hayır	105	1.87	1.32			
M8	Evet	52	2.90	1.36	.73	155.00	.46
	Hayır	105	2.73	1.37			
M9	Evet	52	2.87	1.57	.75	155.00	.45
	Hayır	105	2.68	1.43			
M10	Evet	52	3.02	1.11	.38	155.00	.70
	Hayır	105	2.93	1.42			
M11	Evet	52	3.23	1.48	2.69	155.00	.06
	Hayır	105	2.60	1.33			
M12	Evet	52	3.54	1.47	1.30	155.00	.20
	Hayır	105	3.20	1.57			

* $p < 0.05$

Tablo 45 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, tablete sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.28. Tablete Sahip Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek boyutlarını, tablete sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 46’ da gösterilmiştir.

Tablo 46.

Tablete sahip olma durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	52	3.28	.91	.17	155.00	.86
	Hayır	105	3.25	.97			
Bilgisayar	Evet	52	2.60	1.18	.53	155.00	.60
	Hayır	105	2.50	1.20			
Facebook	Evet	52	2.63	1.20	1.13	155.00	.26
	Hayır	105	2.43	1.03			
Teknoloji	Evet	52	3.26	.94	2.03	155.00	.06
	Hayır	105	2.91	1.05			

* p < 0.05

Tablo 46’da katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, tablete sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.29 Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumuna Göre Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 47’de gösterilmiştir.

Tablo 47.

Dizüstü bilgisayara sahip olma durumu

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	79	3.52	1.39	.455	155.00	.65
	Hayır	78	3.42	1.24			
M2	Evet	79	3.13	1.39	1.03	155.00	.31
	Hayır	78	2.91	1.24			
M3	Evet	79	3.18	1.20	-1.24	155.00	.22
	Hayır	78	3.42	1.28			
M4	Evet	79	2.89	1.51	.97	155.00	.33
	Hayır	78	2.65	1.49			
M5	Evet	79	2.29	1.32	.17	155.00	.87
	Hayır	78	2.26	1.27			
M6	Evet	79	2.63	1.59	.71	155.00	.48
	Hayır	78	2.46	1.40			
M7	Evet	79	2.15	1.63	1.80	155.00	.07
	Hayır	78	1.76	1.06			
M8	Evet	79	2.58	1.36	-1.93	155.0000	.06
	Hayır	78	3.00	1.35			
M9	Evet	79	2.53	1.49	-1.78	155.00	.08
	Hayır	78	2.95	1.44			
M10	Evet	79	2.94	1.37	-.24	155.00	.81
	Hayır	78	2.99	1.28			
M11	Evet	79	2.78	1.53	-.21	155.00	.83
	Hayır	78	2.83	1.28			
M12	Evet	79	3.08	1.57	-1.95	155.00	.06
	Hayır	78	3.55	1.49			

* $p < 0.05$

Tablo 47 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.30 Dizüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 48’ de gösterilmiştir

Tablo 48.

Dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	79	3.27	.98	.15	155.00	.88
	Hayır	78	3.25	.92			
Bilgisayar	Evet	79	2.60	1.25	.77	155.00	.44
	Hayır	78	2.46	1.13			
Facebook	Evet	79	2.42	1.19	-.84	155.00	.40
	Hayır	78	2.57	.97			
Teknoloji	Evet	79	2.93	1.06	-1.17	155.00	.25
	Hayır	78	3.12	.99			

Tablo 48’e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.31 Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 49’da gösterilmiştir.

Tablo 49.

Masaüstü bilgisayara sahip olma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	19	3.00	1.49	-1.67	155.00	.10
	Hayır	138	3.54	1.29			
M2	Evet	19	3.21	1.47	.67	155.00	.50
	Hayır	138	2.99	1.30			
M3	Evet	19	2.84	1.42	-1.72	155.00	.09
	Hayır	138	3.36	1.21			
M4	Evet	19	2.84	1.57	.22	155.00	.83
	Hayır	138	2.76	1.50			
M5	Evet	19	2.58	1.35	1.10	155.00	.27
	Hayır	138	2.23	1.29			
M6	Evet	19	3.05	1.51	1.57	155.00	.12
	Hayır	138	2.48	1.49			
M7	Evet	19	1.95	1.47	-.03	155.00	.98
	Hayır	138	1.96	1.38			
M8	Evet	19	2.53	1.50	-.89	155.00	.37
	Hayır	138	2.83	1.35			
M9	Evet	19	2.58	1.68	-.50	155.00	.62
	Hayır	138	2.76	1.45			
M10	Evet	19	2.58	1.07	-1.35	155.00	.18
	Hayır	138	3.01	1.35			
M11	Evet	19	3.05	1.27	.80	155.00	.42
	Hayır	138	2.78	1.43			
M12	Evet	19	3.11	1.73	-.62	155.00	.54
	Hayır	138	3.34	1.52			

* p < 0.05

Tablo 49 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

3.32. Masaüstü Bilgisayara Sahip Olma Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 50’ de gösterilmiştir.

Tablo 50.

Masaüstü bilgisayara sahip olma durumu ölçek boyutu

		N	Ort.	Sd.	T	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	19	3.02	1.11	-1.21	155.00	.23
	Hayır	138	3.30	.92			
Bilgisayar	Evet	19	2.82	1.23	1.15	155.00	.25
	Hayır	138	2.49	1.18			
Facebook	Evet	19	2.35	1.14	-.61	155.00	.54
	Hayır	138	2.51	1.09			
Teknoloji	Evet	19	2.91	.82	-.52	155.00	.60
	Hayır	138	3.04	1.06			

* p < 0.05

Tablo 50’ye göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.33 Facebook'a Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini facebooka üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 51'de gösterilmiştir.

Tablo 51.

Facebook'a üye olma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	104	3.56	1.34	1.15	155.00	.25
	Hayır	53	3.30	1.26			
M2	Evet	104	3.15	1.35	1.81	155.00	.07
	Hayır	53	2.75	1.22			
M3	Evet	104	3.33	1.30	.39	155.00	.70
	Hayır	53	3.25	1.14			
M4	Evet	104	2.80	1.53	.32	155.00	.75
	Hayır	53	2.72	1.46			
M5	Evet	104	2.12	1.22	-2.18	155.00	.06
	Hayır	53	2.58	1.39			
M6	Evet	104	2.52	1.54	-.33	155.00	.74
	Hayır	53	2.60	1.43			
M7	Evet	104	1.92	1.43	-.41	155.00	.68
	Hayır	53	2.02	1.31		113.10	.67
M8	Evet	104	3.02	1.31	3.02	155.00	.06
	Hayır	53	2.34	1.39			
M9	Evet	104	2.78	1.50	.47	155.00	.64
	Hayır	53	2.66	1.44			
M10	Evet	104	2.82	1.33	-1.93	155.00	.06
	Hayır	53	3.25	1.28			
M11	Evet	104	2.73	1.44	-.97	155.00	.33
	Hayır	53	2.96	1.36			
M12	Evet	104	3.19	1.56	-1.37	155.00	.17
	Hayır	53	3.55	1.50			

* p < 0.05

Tablo 51 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, facebooka üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.34 Facebook’a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, facebooka üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 52’ de gösterilmiştir.

Tablo 52.

Facebook’a üye olma durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	104	3.35	.98	1.54	155.00	.12
	Hayır	53	3.10	.87			
Bilgisayar	Evet	104	2.48	1.16	-.78	155.00	.43
	Hayır	53	2.64	1.25			
Facebook	Evet	104	2.57	1.04	1.28	155.00	.20
	Hayır	53	2.34	1.18			
Teknoloji	Evet	104	2.91	1.04	-1.96	155.00	.06
	Hayır	53	3.25	.98			

* p < 0.05

Tablo 52’ye göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, facebooka üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.35 Twitter’a Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini twittera üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 53’de gösterilmiştir.

Tablo 53.

Twitter'a üye olma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	68	3.54	1.43	.60	155.00	.55
	Hayır	89	3.42	1.23			
M2	Evet	68	2.91	1.34	-.89	155.00	.37
	Hayır	89	3.10	1.31			
M3	Evet	68	3.25	1.30	-.43	155.00	.66
	Hayır	89	3.34	1.21			
M4	Evet	68	2.71	1.56	-.47	155.00	.64
	Hayır	89	2.82	1.47			
M5	Evet	68	2.24	1.16	-.33	155.00	.75
	Hayır	89	2.30	1.39			
M6	Evet	68	2.72	1.56	1.26	155.00	.21
	Hayır	89	2.42	1.44			
M7	Evet	68	2.04	1.41	.70	155.00	.48
	Hayır	89	1.89	1.37			
M8	Evet	68	2.87	1.33	.62	155.00	.53
	Hayır	89	2.73	1.40			
M9	Evet	68	2.76	1.44	.19	155.00	.85
	Hayır	89	2.72	1.51			
M10	Evet	68	2.66	1.19	-2.52	155.00	.06
	Hayır	89	3.19	1.38			
M11	Evet	68	2.72	1.45	-.68	155.00	.49
	Hayır	89	2.88	1.38			
M12	Evet	68	3.15	1.48	-1.17	155.00	.24
	Hayır	89	3.44	1.59			

* p < 0.05

Tablo 53 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, twittera üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.36 Twitter'a Üye Olma Durumuna Göre Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, Twitter'a üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 54' de gösterilmiştir.

Tablo 54.

Twitter'a üye olma durumuna göre ölçek boyutu

		n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	68	3.24	.94	-.32	155.00	.75
	Hayır	89	3.28	.95			
Bilgisayar	Evet	68	2.55	1.17	.21	155.00	.83
	Hayır	89	2.51	1.21			
Facebook	Evet	68	2.56	1.07	.64	155.00	.52
	Hayır	89	2.45	1.11			
Teknoloji	Evet	68	2.84	1.02	-1.98	155.00	.05
	Hayır	89	3.17	1.02			

* p < 0.05

Tablo 54'e göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, twittera üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.37 Instagram'a Üye Olma Durumu Dijital İyi Oluş Halleri

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini instagrama üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 55'de gösterilmiştir.

Tablo 55.

Instagram'a üye olma

	İletişim	n	Ort.	Sd.	t	Sh.	p
M1	Evet	136	3.51	1.28	1.05	155.00	.30
	Hayır	21	3.19	1.54			
M2	Evet	136	3.10	1.30	2.05	155.00	.06
	Hayır	21	2.48	1.33			
M3	Evet	136	3.30	1.26	.05	155.00	.96
	Hayır	21	3.29	1.19			
M4	Evet	136	2.81	1.51	.81	155.00	.42
	Hayır	21	2.52	1.47			
M5	Evet	136	2.27	1.31	-.04	155.00	.96
	Hayır	21	2.29	1.19			
M6	Evet	136	2.53	1.52	-.39	155.00	.70
	Hayır	21	2.67	1.35			
M7	Evet	136	1.91	1.38	-1.01	155.00	.32
	Hayır	21	2.24	1.41			
M8	Evet	136	2.75	1.35	-.93	155.00	.36
	Hayır	21	3.05	1.47			
M9	Evet	136	2.68	1.45	-1.35	155.00	.18
	Hayır	21	3.14	1.62			
M10	Evet	136	2.92	1.37	-1.03	155.00	.31
	Hayır	21	3.24	1.00			
M11	Evet	136	2.81	1.45	.00	155.00	1.00
	Hayır	21	2.81	1.17			
M12	Evet	136	3.33	1.57	.39	155.00	.70
	Hayır	21	3.19	1.36			

* p < 0.05

Tablo 55 incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş halleri, instagrama üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4.3.38 Instagrama Üye Olma Durumu Ölçek Boyutları

Ölçek boyutlarını, instagrama üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla T-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 56’da gösterilmiştir.

Tablo 56.

Instagrama üye olma durumuna göre ölçek boyutu

		N	Ort.	Sd.	T	Sh.	p
Akıllı telefon	Evet	136	3.31	.94	1.46	155.00	.15
	Hayır	21	2.98	.96			
Bilgisayar	Evet	136	2.54	1.22	.16	155.00	.87
	Hayır	21	2.49	.99			
Facebook	Evet	136	2.45	1.04	-1.43	155.00	.16
	Hayır	21	2.81	1.34			
Teknoloji	Evet	136	3.02	1.06	-.25	155.00	.81
	Hayır	21	3.08	.85			

* p < 0.05

Tablo 56’ya göre, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, instagrama üye olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 SONUÇ

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Geçerlik analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçlarına göre; 12 maddeli 4 boyutlu ve 5’li likert tipinde derecelendirilmiş ‘Dijital İyi Oluş’ Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Analizler sonucunda kalan maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş gibi değişkenlerine göre dijital iyi oluş halleri değerlendirilmiştir.

Kadın ve erkek katılımcıların dijital iyi oluş hallerinin değişip değişmediğini belirlemek için “Siber zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmamak beni mutlu eder.” Maddesi hariç, diğer maddelerde kadın ve erkek katılımcıların dijital iyi oluş hallerinde bir etkisi yoktur. Bir diğer deyişle kadın ve erkek katılımcılar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde dijital iyi oluş hallerinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir.

Kadın katılımcıların “Siber zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmamak beni mutlu eder.” Maddesine verdiği ortalama, erkek katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı olduğu görülmektedir. Mutluluğun sağlıklı olma, kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarı gösterme olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky vd., 2005). Dijital çağda iyi oluş başlıklı OECD tarafından yayınlanan raporda ise dijital teknolojilerin insanların erişebileceği bilgi kaynaklarının sınırlarını genişlettiğini fakat iş kaybı, siber zorbalık, çevrim içi güvenlik, mahremiyet gibi konularda insanların iyi oluşları ile ilgili riskleri de beraberinde getirdiği belirtilmiştir. raporda ülkelerin dijital dönüşümden ve değişimde zorlandığını ve hala büyük risklerle karşı karşıya olduğu 33 kritere yönelik araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır. raporda insanların dijital teknolojilerden faydalanırken hükümetlerin olumsuz etkileri hafifletmeye yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Aksi takdirde yetersiz politika veya

uygun olmayan düzenlemelerin dijital dönüşümden faydalanmaksızın insanların risklere maruz bırakılabileceği belirtilmiştir (OECD, 2019).

Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin okudukları bölümlere göre karşılaştırma sonuçları verilmiş ve “Facebook kullanmak beni mutlu eder” maddesi dışında kalan diğer maddelerde bölümün etkisi manidar değildir. “Facebook kullanmak beni mutlu eder.” Maddesi bölümlere göre değişmektedir. Özel eğitim öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin “Facebook kullanmak beni mutlu eder” maddesine verdikleri yanıtların okul öncesi öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksek ve manidardır.

Araştırmaya katılanların sosyal medyayı iletişim amaçlı kullanımlarına göre değerlendirildiğinde katılımcıların dijital iyi oluş hallerini etkilemediği görülmektedir. Yapılan bir araştırmada yaşlı bireylerin dijital teknoloji deneyimleri ve algıları üzerinde yaşlı yetişkinlerin yaşam aktivitelerini ve sosyal ağlarını artırarak iyi oluş düzeylerini artırmak için dijital teknolojinin nasıl kullanılabilmesi üzerinde durulmuştur. Çalışmada, yaşlı bireyler için dijital teknoloji kullanımı, toplum içinde dijital teknoloji kullanımının vazgeçilmez hale gelmesi ve yetişkinlerin kendilerini güçlendirmek ve onları dijital uçurumun olumsuz etkilerinden korumak için dijital teknolojiyi nasıl kolay ve kapsayıcı bir şekilde kullandıkları üzerinde durulmuştur (HillLucy vd., 2015).

Araştırmada dijital iyi oluş halleriyle birlikte sosyal medyayı oyun amaçlı kullanımlarında anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş halleriyle sosyal medyayı boş zamanı geçirmek ifadesi arasında bir ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmada dijital iyi oluş hallerini sosyal medyayı araştırma yapmak için kullanma durumları dijital iyi oluş hallerini etkilememektedir. Ayrıca araştırmada dijital iyi oluş hallerini internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre karşılaştırıldığında dijital iyi oluş halleri, internet erişimini kablo ile sağlama durumuna göre değişmemektedir.

Araştırmada öğrencilerin dijital iyi oluş halleriyle internet erişimini kablosuz ile sağlama durumuna göre karşılaştırılmış ancak aralarında bir ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmada öğrencilerin dijital iyi oluş hallerini internet erişimini ADSL ile sağlama durumu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin internet erişimini uydu ile sağlama dijital iyi oluş hallerini etkilemediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet erişimini 3G ile sağlama dijital iyi oluş halleri üzerinde bir ilişki yoktur.

Üniversite öğrencilerinin interneti güncel haberleri takip etmek için kullandıklarında dijital iyi oluş hallerinde bir değişiklik gözlenmemiştir. Yine araştırmada akıllı telefona sahip olma durumuna göre karşılaştırıldığında dijital iyi oluş hallerini etkilemediği görülmüştür. Dijital teknolojilerin olumlu sonuçlara ulaştığı çalışmaların yanı sıra olumsuz etkilerinin de ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Bunlardan bir tanesi de Ugura ve Koca tarafından yapılan (2015) mobil teknolojilerin yanlış kullanımına yönelik araştırmadır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda çok az sayıda öğrencinin akıllı telefonları öğrenmelerini artırmada ve bilgi elde etmede kullandıkları fakat araştırmaya katılan büyük çoğunluktaki üniversite öğrencisinin ders boyunca kişisel meseleleri ile ilgili telefonları kullandıkları tespit edilmiştir. Sürekli akıllı telefon ile meşgul olma, ders boyunca konuşma hususunda cinsiyete göre farklı davranışlar meydana geldiği ve sınıf büyüklüğünün arttıkça öğrencilerin telefonla daha fazla meşgul olduğu ve birbirlerinin dikkatini dağıttığı tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin dijital iyi oluş hallerini tablete sahip olma durumunda kayda değer bir etki görülmemektedir.

Araştırmada dijital iyi oluş hallerini dizüstü bilgisayara, masaüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırıldığında sonuçlar manidar değildir. Bu bilgilere göre en çok akıllı telefon kullanmakta olup, en az masaüstü Pc ile internete erişimi sağladıkları görülmektedir. Stanovsek tarafından yapılan bir tez çalışmasında (2018) Özellikle, akıllı telefon ve sosyal medya araçlarının ergenlikte ortaya çıkan ve yetişkinliğe kadar sürmekte olan kimlik geliştirme süreçlerinde üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini araştırıldığı başka bir çalışmada dijital detox boyunca günlük dijital araçların yokluğu benlik, sosyalleşme ve dünyada olma anlayışlarını değiştirdiği

belirtilmiştir. Hayatlarında öncelikli olarak akıllı telefon ve dijital teknolojiler kullanarak büyüyen yetişkinlerin dijital iyi oluş deneyimi, dijital olarak daha dikkatli medya ve teknoloji kullanımının geliştirilmesini teşvik edebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların dijital iyi oluş hallerini Facebook'a üye olma durumlarına göre incelendiğinde dijital iyi oluş halleri üzerinde etkisinin olmadığı görülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin Twitter'a üye olma durumlarında dijital iyi oluş hallerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin Instagram'a üye olma durumu dijital iyi oluş hallerinde etkisinin olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek boyutlara verdikleri yanıtlarının ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir. Akıllı telefon ve bilgisayar boyutunda çoğunlukta kadın olduğu görülmektedir. Facebook ve teknoloji boyutunda erkeklerin oranları kadınlara göre daha fazladır.

Araştırmada üniversite gençlerine yönelik dijital araçları faydalı kullanımlarına yönelik bir Dijital İyi Oluş Tanıtım ve Öneri Broşürü hazırlanmıştır. Bu hazırlanan broşür özel bir üniversitede okuyan öğrencilerin erişimine açılarak öğrencilerin faydalanması sağlanmıştır.

5.1.1 Ölçek Boyutlarına Göre Sonuçlar

Ölçek boyutları üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre, dijital iyi oluş hallerinde sadece facebook boyutunun etkili olduğu sonucu çıkmıştır. Bu dijital iyi oluş hallerini PDR ve Özel eğitim öğretmenliği okuyan öğrencileri etkilediği görülmektedir. Roffarello ve Russis (2019)'un yaptığı araştırmada dijital iyi oluş uygulamalarının takdir edildiği bazı özel nitelikte sorunları çözmede kullanışlı olduğu tespit edilmiştir. Fakat, yeni alışkanlıkların oluşumunda ve akıllı telefon kullanımını kısıtlayıcılık konularında yeterli olmadıkları tespit edilmiştir. Böylece bu uygulamaların kullanıcıların akıllı telefonlarla ilgili davranışlarını değiştirmede yardımcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı iletişim, oyun oynama amacıyla kullanmalarında dijital iyi oluşun etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Dijital oyunlar yoluyla başarılı yaşlanma, dijital oyun oynayan yaşlı yetişkinler ile oynamayan yaşlı yetişkinler arasındaki sosyoduygusal farklılıklar konulu çalışmada dijital oyun oynayan

ile oynamayan yaşı yetişkinler arasında iyi oluş, depresyon, sosyal işlevsellik gibi farklılıklar incelenmiştir. Araştırmada sonucunda, iyi oluş, sosyal işlevsellik ve depresyon bakımından dijital oyun oynayan yaşlıların oynamayanlara göre daha başarılı bir yaşlanma sergilediği tespit edilmiştir (Allaire, McLaughlin, Trujillo, Whitlock, Porte & Gandy, 2013).

Ölçek boyutlarını, sosyal medyayı boş zamanı geçirmek amaçlı kullanma durumunda “Facebook” boyutu sosyal medyayı araştırma yapmak amacıyla dijital iyi oluş hallerini etkilediği görülmektedir. Yapılan bir araştırmada Sosyal ağlar ile iletişim kuran insanların motivasyonlarının yüksek olduğu, kendilerini çok iyi hissetmelerine sebep olmaktadır (Kross vd., 2013). Diğer bir çalışmada Facebook kullanımının kullanıcıların motivasyonlarını yükselttiği, fakat pasif facebook kullanıcıların motivasyonlarını düşürdüğünü saptamıştır Wenninger vd., 2014). Başka çalışmada ise yüz yüze iletişimden ziyade sosyalleşme için çevrimiçi iletişimi tercih etmenin birçok negatif sonuçlar verdiğini saptamıştır (Caplan, 2003).

Ölçek boyutlarını, internet erişimini kablolu ve kablosuz bağlantı ile sağlama durumlarında dijital iyi oluş hallerini etkilemediği sonucu çıkmıştır.

Ölçek boyutlarını, internet erişimini ADSL ile sağlama durumu dijital iyi oluş hallerinde olumlu bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ölçek boyutlarını, internet erişimini uydu ile sağlama incelendiğinde, akıllı telefon boyutu, dijital iyi oluşu etkilemediği görülmektedir.

Ölçek boyutlarını, internet erişimini 3G ile sağlama durumuna göre karşılaştırmak amacıyla ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, facebook boyutu, internet erişimini 3G ile sağlama durumunda dijital iyi oluşun etkisinin görülmektedir. Dijital iyi oluş hallerinde internet erişimini 3G ile sağlayan ölçek boyutlarından Facebook boyutunda görülmektedir.

Ölçek boyutlarını, interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların dijital iyi oluş halleri, akıllı telefon boyutunda, interneti güncel haberleri takip etmek amaçlı kullanma durumu dijital iyi oluş hallerini etkilemektedir.

Ölçek boyutlarını, akıllı telefona, tablete sahip olma durumunda dijital iyi oluş halleri ile ilgili bir ilişki olmadığı sonucu çıkmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar dijital teknoloji kullanımının, özellikle internet kullanımının, yalnızlığı azaltabildiğini ve iyi oluşu artırdığını desteklediğine yönelik sonuçlar ortaya koymuşlardır. 32 yaşlı insan üzerinde altı ay boyunca yapılan bir başka araştırmada da teknoloji kullanım sıklığı ile duygusal bağlanma ve teknoloji kullanım sıklığı ile kendine verdiği değer algıları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ölçek boyutlarını, dizüstü ve masaüstü bilgisayara sahip olma durumunda, katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde, dijital iyi oluş halleri, dizüstü bilgisayara sahip olma durumuna göre dijital iyi oluş hallerinde bir etki görülmemektedir. Yakın zamanda yapılan çalışmalar çevrim içi katılımın somut faydaları üzerine odaklanırken öznel yaşam kalitesi de dijital ortamların bir çıktısı olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan başka araştırmada bir bireyin sosyal iyi oluşunun takdir edilmesi sonucunda dijital katılım, potansiyel ve algı farklılıkları üzerine yapılan incelemeler sonucunda dijital aidiyet algısının doğrudan sosyal iyi oluşu artırdığı ve dijital potansiyel olarak internet becerilerinin dolaylı yoldan geliştiği sonucuna ulaşılmıştır (Büchi vd., 2018).

Ölçek boyutlarını, Facebook'a, Twitter'a ve Instagram'a üye olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla katılımcıların ölçek boyutlarına verdikleri yanıtlar incelendiğinde dijital iyi oluş halleri, facebooka üye olma durumunda etkili olmadığı görülmektedir. Ergen iyi oluşu ve dijital teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen Orben & Przybylski (2019) tarafından yapılan araştırmada ise gençlerin yaygın dijital teknoloji kullanımının psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz yönde tetiklediğine ve etkilediğine yöneliktir. Dijital teknolojilerin ergenler üzerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmada, büyük çapta sosyal veri setleri titiz bir şekilde analiz edildiğinde dijital teknoloji kullanımı ve ergenlerin iyi oluş düzeyleri arasında negatif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Avustralya'da Çocuklar ve Dijital iyi oluş: Çevrimiçi düzenleme, davranış ve yetkinlik isimli araştırmada internet bağlantısına sahip ve her gün internet kullanan aileler ve onların çocukları ile çalışılmış sonuçta ise sadece çocukların karşılaşabileceği risklere karşı korunma önlemlerinin yanı sıra çocukların bilgilendirilerek aktif, ahlaki ve

kritik birer online katılımcı olmaları üzerinde durulmuştur (Nansen, Chakraborty, Gibbs, MacDougall & Vetere, 2012).

5.2 ÖNERİLER

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin incelemesi kapsamında yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara yönelik uygulamaya ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Özellikle genç yetişkinlerin sosyal medya ortamlarına yoğun erişimlerinden kaynaklanan ikili ilişkilerin ve sosyal ortamlarda karşılaştıkları olumsuzlukların göz önünde bulundurulması yapılacak olan çalışmalarla gerekli birtakım önlemlerin alınması gerekli görülmektedir.
2. Araştırmada akıllı telefon kullanan öğrencilerin dijital iyi oluş hallerinde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Farklı çalışmalar yapılarak bireylerin dijital iyi oluş halleri değerlendirilebilir.
3. Bu çalışmada üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Başka çalışmalarda genç yetişkinlerin akıllı telefon kullanımına yönelik farklı çalışmalar yapılabilir. Her kesimden insanlara, akıllı telefonları daha bilinçli kullanmaları yönünde çalışmalar yapılabilir.
4. Teknolojinin kullanımında daha yüksek bir farkındalık seviyesinin teşvik edilmesi, ekran bağımlılığı, ilişkileri fizikselden sanal alana geçirme, sanal ve gerçek eylemler arasındaki daha ince sınırlar ve işyerinde sömürme gibi olumsuz sonuçlara maruz kalmadan sağladığı faydaların elde edilmesini sağlayacaktır.
5. Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmakta olup internet kullanımının yaygın oluşu da göz önünde bulundurulduğunda farklı yaşlardaki bireylerle de ilgili çalışma yapılabilir.
6. Teknolojinin faydalarını tanıtan toplumsal mesajlar verilebilir, özellikle aile ve arkadaş ilişkilerinde dijital bağlantı içerisinde kalınarak teknoloji kullanımı teşvik edilebilir.

7. Dijital iyi oluş ile ilgili olarak özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal ağları daha verimli kullanabilmelerini sağlamak için yeni çalışmalar yapılabilir. Sosyal medya ortamlarına çok yoğun şekilde zamanını ayıran gençlerin biraz daha kontrollü davranarak sosyal alanlarda yaşadıkları olumsuzlukların göz ardı edilmemesi gerektiği ve yapılacak çalışmalarda bu durumun giderilmesi için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir

5.2.2 Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sosyal medyayı hangi amaçla kullandıkları belirlenmiş fakat ileride yapılacak çalışmalar daha geniş kapsamlı tutulabilir.
2. Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerine yönelik tarama modeli kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş halleri ile ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, okudukları bölüm, sosyal medyayı kullanım amacı, sosyal ağlara üye olma vb. durumlarına göre bu çalışma yapılmıştır. Farklı çalışmalarda farklı değişkenlere değinilerek çalışmalar yapılabilir.
4. Yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemine göre çalışılmıştır. Başka yapılacak çalışmalarda nitel araştırma yöntemi kullanılarak da yapılabilir.
5. Bu çalışmada siber zorbalık ile ilgili yaşanan olumsuzluklara değinilmiştir. başka çalışmalarda siber zorbalığa karşı ne gibi önlemlerin alınabileceği üzerinde durulabilir. Aynı zamanda siber suçlarla ilgili devletin yasa çıkararak bu mağduriyetleri en aza indirmesi gerekmektedir.
6. Dijital ortamlarda siber zorbalıkla mücadele etmenin en etkili yollarını bulmak için çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmada sadece üniversite öğrencileri örneklemini sınırlı olacak şekilde çalışılmış buna benzer bir çalışma tüm üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Agatston, P. W., Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Students' perspectives on cyber bullying. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), S59-S60.
- Akter, T., & Nweke, G. E. (2016). Social media users and their social adaptation process in virtual environment: Is it easier for Turkish Cypriots to be social but virtual beings?. *Computers in Human Behavior, 61*, 472-477.
- Alberta. (2012). Digital citizenship policy development guide. Canada: Alberta Education School Technology Branch.
- Allaire, J.C, McLaughlin, A.C, Trujillo, A, Whitlock, A.L, Porte, L, Gandy, M.,(2013) Successful aging through digital games: Socioemotional differences between older adult gamers and Non-gamers, *Computers in human Behaviour, (29)*4, 1302-1306 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.014>.
- Andrade, L. De, & Borges, P. (2016). Nomophobia : a syndrome in the XXI century AktüelPsikoloji. (2013). Erişim tarihi 20.04.2018.
http://www.aktuelpsikoloji.com/nomofobi-nedir-belirtileri_nelerdir-11388h.htm
- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (34).
- Augner, C.&Hacker, G.W.(2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults International Journal of Public Health, 57 (2012), pp. 437–441
<http://dx.doi.org.ezproxy.neu.edu.tr:2048/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Bahı, R.R. ve Deluıs, D. (2015). “Nomophobia”, (Ed.) Yan, Z., Encyclopedia of Mobile Phone Behavior (Volumes 1,2&3), IGI Global, Hershey, Pa.
- Balta, Ö.Ç. & Horzum, M.B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41*(1), 187-205.
- Balakrishnan, V., & Raj, R. G. (2012). Exploring the relationship between urbanized Malaysian youth and their mobile phones: A quantitative approach. *Telematics and Informatics, 29*(3), 263–272.
- BBC (2016). “Akıllı Telefon Kullanıcılarına Yerde Trafik Lambası”, http://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/04/160428_akilli_telefon_yerde_trafik_i_sigi, 19.04.2017.
- Beidoğlu, M., Dinçyürek, S., & Akıntuğ, Y. (2015). The opinions of school counselors on the use of information and communication technologies in school counseling practices: North Cyprus schools. *Computers in Human Behavior, 52*, 466-471.

- Belwal, R., & Belwal, S. (2009). Mobile phone usage behavior of university students in Oman. In *New Trends in Information and Service Science*, June 30, 2009. NISS'09. International Conference on (954-962). IEEE.
- Belsey, (2007) B. Belsey Cyberbullying: a real and growing threat ATA Magazine, 88 (1) (2007), pp. 14-21.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M.(2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 141–161.doi:10.1007/s11469-012-9405-2.
- Bragazzi, N.L. ve Pente, G.D. (2014). “A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V”, *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155-160.
- Bicen, H. (2015). The Role of Social Learning Networks in Mobile Assisted Language Learning: Edmodo as a Case Study. *J. UCS*, 21(10), 1297-1306.
- Btk, (2016). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Sektörel Araştırma ve Strateji Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Üç Aylık Pazar Verileri Raporu 2016 Yılı 1. Çeyrek, Ocak – Şubat – Mart-Haziran 2016, Ankara.
- Boniwell, I., Osin, E. N., & Renton, A. (2015). Internet Access at Home and its Relationship to Well-being in Deprived Areas of London. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 44–53. <https://doi.org/10.2174/1874350101508010044>.
- Butt, A., Berry, M., & Logan, A. (2019). Cellular responses to penetrating CNS injury. In *CNS Injuries* (pp. 9-26). CRC Press.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Büchi, M., Festic, N., Latzer, M. (2018). How social well-being is affected by digital inequalities, *International Journal of Communication*, 12, 3686-3706. Retrived from: https://www.researchgate.net/publication/327666105_How_Social_Well-Being_Is_Affected_by_Digital_Inequalities
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Caplan, S. E. (2003) Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic: Internet Use and Psychosocial Well-Being, *Communication Research*, Vol. 30 No. 6, Sage Publication, pp. 625-648 Datu J.A., Valdez J.P.

- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., Gürcan, A., (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Cihan, B. B.,İlgar, E.A. (2019). *Dijital Spor Oyunlarının Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi : Fenomenolojik Bir Çözümleme Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cit/Vol: 4 Sayı/Issue 1, Yozgat. DOI: 10.31680/ gaunjss.510351.*
- CNMC. (2016). *Ulusal Piyasalar ve Rekabet Komisyonu* https://www.btk.gov.tr/File/?path=ROOT%2F1%2FDocuments%2FSayfalar%2FGelismeler_Bulteni%2F2013_10_Gelismeler_Bulteni.pdf erişim tarihi 20.04.2017.
- Chen, X., Makki, K., Yen, K., & Pissinou, N. (2009). Sensor network security: A survey. *IEEE Communications Surveys and Tutorials*, 11(2), 52-73.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Connolly KM, Myers JE, 2003. Wellness and mattering: the role of holistic factors in job satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 40(4), 152-60.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 321-336.
- Çubukçu, A. ve Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, 148-173.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Dalğar, İ.(2016). Bir Modern Çağ Kaygısı Nomofobi ile İlişkili Sosyal Faktörler: Keşfedici Veri Analizleri.

- Danna K, Griffin RW, 1999. Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25(3), 357–384.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dilmac, B. (2009). Psychological needs as a predictor of cyber bullying: A preliminary report on college students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(3), 1307-1325.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Ditrendia,(2015).Informe Ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2015(2015) Available at: <http://goo.gl/ikK32N>. Erişim Tarihi:18.05.2019.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Dodge R, Daly A, Huyton J, Sanders L, (2012). The challenge of defining wellbeing. *Int J Wellbeing*, 2(3), 222-35.
- Doğan, N., Soysal, S., & Karaman, H. (2017). Aynı örnekleme açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanabilir mi?. *Pegem Atıf İndeksi*, 373-400.
- Dogan T, 2006. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *H.O. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-9.
- Downing, K. (2001). Information technology, education and health care: Constructivism in the 21st century. *Educational Studies*, 27(3), 229-235.
- Duran-Oguz N, 2006. Wellness among turkish university students: investigating the construct and testing the effectiveness of an artenriched wellness programme. *Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

- Dunn, D. S. & Dougherty, S. B. (2008). Flourishing: Mental health as living life well. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 314-316.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. Adicciones*, 22(2), 91–96. PMID:20549142.
- Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, Ege Eğitim Dergisi*, 11, 1: 39–58.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M.(2016). *Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 21.(3), s.923-936.
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K., & Sanisoğlu, S. Y. (2013). *Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 33(1), 210-223.
- Ekizoglu, N., & Ozcinar, Z. (2011). *A study of developing an anxiety scale towards the internet. Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3902-3911.
- Forgeard MJC, Jayawickreme E, Kern M, Seligman MEP, 2011. *Doing the right thing: measuring wellbeing for public policy. Int J Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Gentile, DA, Li, D., Khoo, A., Prot, S., ve Anderson, CA (2014). Arabulucu ve şiddetli video oyunlarının agresif davranış üzerindeki uzun vadeli etkilerinin moderatörleri: Uygulama, düşünme ve eylem. *JAMA pediatri* , 168 (5), 450-457.
- Gezgin, D.M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomopfobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.
- Green E.& Singleton C.(2009),”Mobile Connections: An Exploration of The Place of Mobile phones in Friendship Relations”, *The Sociological Review*, 57:1, Blackwell Publishing Inc.
- Green, CS ve Bavelier, D. (2003). Aksiyon video oyunu görsel seçici ilgiyi değiştirir. *Nature* , 423 (6939), 534.
- Goldweber, A., & Johnson, Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E., S. L. (2013). Bullies, gangs, drugs, and school: Understanding the overlap and the role of ethnicity and urbanicity. *Journal of youth and adolescence*, 42(2), 220-234.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2015). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği. In *18. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*.

- Günay, G. (2011). Şiddet İçerikli Online Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices In Cognitive Behavior Utility. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamurcu, Habib(2011). Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar. Selçuk Üniversitesi Dijital Arşiv Sistemi Erişim Tarihi: 20.04.2019. <http://hdl.handle.net/123456789/2322>
- Hasan, H., & Linger, H. (2016). Enhancing the wellbeing of the elderly: Social use of digital technologies in aged care. *Educational Gerontology*, 42(11), 749–757. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1205425>.
- Hill, R., Betts, L. R., & Gardner, S. E. (2015). Older adults experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, 415–423. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.062>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 57-68.
- Huck, S. W. (2012). Reading statistics and research (6th. Ed.). Boston: Pearson.
- Huppert, F. A. & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Irwansyah (2005). *Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students*. Unpublished master's thesis, University of Hawaii.
- ITU.(2015) International Telecommunication Union. <https://www.itu.int/en/ITUUD/Statistics/Pages/stat/default.aspx?> erişim tarihi 14.04.2017.
- Işık, F. (2013). Comparison of the use of social network in education between north and south cyprus. *Social and Behavioral Sciences*. 103, 210-219.
- Jackson, L., Witt, E. A., Von Eye, A., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2010). Children's information technology (IT) use and their physical, cognitive, social and psychological well-being. *4th International Conference on Digital Society, ICDS 2010, Includes CYBERLAWS 2010: The 1st International Conference on Technical and Legal Aspects of the e-Society*, 198–203. <https://doi.org/10.1109/ICDS.2010.69>.

- Jacobsen, W.C. ve Forste, R. (2010). "The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5): 275-280. doi:10.1089/cyber.2010.0135.
- James, D., & Drennan, J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. In Australian and New Zealand Marketing Academy conference, Perth, Australia.
- Juvonen, J. y Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78, 496-505
- Jang, W. S., Mun, S. M., Son, J. Y., & Yang, G. S. (2013). Development of A 4S Multiple Media Switching Server and An Information Exchange System. *Journal of Navigation and Port Research*, 37(3), 275-281.
- Kaplan Akıllı, G., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51–69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>.
- Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. (Turkish). *Research on the Use of Mobile Phone Features by University Students and Its Impact on Their Communication Practices in Everyday Life. (English)*, 7(26), 4548–4571.
- Karaman, H. (2015). Açımlayıcı faktör analizinde kullanılan faktör çıkartma yöntemlerinin karşılaştırılması.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.031.
- Kaur, A., & Sharma, P. (2015). A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 320-326.

- Kaya, D., Güzel, D., & Çubukçu, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin girişimcilik eğilimlerinin araştırılması: Atatürk Üniversitesinde bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi İİBF Dergisi*, 1(2), 76-89.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 1-29.
- Kıraç, Y. (2005). Büro yönetiminde ergonomi ve ergonominin verimliliğe etkisi: Ankara Emniyet Müdürlüğü'nde bir uygulama. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E. (2014). ““Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with A Control Group”, *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shaback, H., Jonides, J., Ybarra, O. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults, *Plos one*, www.plosone.org , volume 8, Issue 8, e69841.
- Konur, K. B., Sezen, G., & Tekbıyık, A. (2008). Fen ve teknoloji derslerinde yapılandırmacı yaklaşıma dayalı etkinliklerde öğretim teknolojilerinin kullanılabilirliğine yönelik öğretmen görüşleri. In Eskişehir, Türkiye: The 8th International Educational Technology Conference (May, 6-12, 2008).
- Krajewska-Kulak, E., Kulak, W., Drozdowski, W., Gołbiewska, A., Rolka, H., & Kondzior, D. (2009). Akceptacja choroby i strategię radzenia sobie z bólem jako istotne komponenty oceny jakości życia zależnej od stanu zdrowia u chorych z migreną. *Doniesienie wstępne. Problemy Pielęgniarstwa*, 17(3), 178-183.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 589-607.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., ve Cheng, Z. H. (2014). “The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress”, *Computers in Human Behavior*, 31: 373-383.
- Leena, K., Tomi, L. & Arja, R. (2005). Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?. *Journal of Adolescence*, 28(1), 35-47.

- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Li, S. M. & Chung, T M. (2006). Internet Function and Internet Addictive Behavior. *Computters in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855
- Matoza-báez, C. M., & Carballo-ramírez, M. S. (2016). Nomophobia Levels on Medical Students From Paraguay , Year 2015, 21(1), 28–30.
- MacDonald, CD, Roberts-Pittman, B. (2010). Üniversite öğrencileri arasında siber zorbalık: Yaygınlık ve demografik farklılıklar . *Procedia - Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 9, 2003 - 2009 .
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness : *Journal of Counseling & Development*, 78, 251–266.
- Mortan Sevil, O., Odabaşıoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., Öztürk, Ö. (2014) Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 1522.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Naciye Guliz Ugura, N.G., Koca, T.(2015). Time for Digital Detox: Misuse Of Mobile Technology And Phubbing, World Conference on Technology, Innovation and Entrepreneurship, *ScienceDirect*, 195(2015), 1022-1031.
- Nansen, B., Chakraborty, K., Gibbs, L., MacDougall, C., & Vetere, F. (2012). Children and Digital Wellbeing in Australia: Online regulation, conduct and competence. *Journal of Children and Media*, 6(2), 237-254.
- Newport, F. (2015) Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly, <http://www.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx> adresinden 21.9. 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Nevzat, R., Amca, Y., Tanova, C., & Amca, H. (2016). Role of social media community in strengthening trust and loyalty for a university. *Computers in Human Behavior*, 65, 550-559.
- OECD (2019), <http://www.oecd.org/going-digital/well-being-in-the-digital-age.pdf>.
- Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9(11), VC06.

- Ohrt JH, Cunningham LK, 2012. Wellness in mental health agencies. *The Professional Counselor: Research and Practice*, 2(1), 90-101.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, Y. Z. & Koçak, A. (2003) “Research Note: A Need or a Status Symbol”, *European Journal of Communication*, 18(2), 241-254.
- Orben, A. (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use, *Nature Human Behaviour*, 3,173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Özdamli, F. (2011). The experiences of teacher candidates in developing instructional multimedia materials in project based learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3810-3820.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İntenetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629 – 638.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In *Mobile communications* (253-272). Springer: London.
- Pavithra, M. B. & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Press, I. O. S., Agbakoba, R., Mcgee-lennon, M., Bouamrane, M., & Watson, N. (2015). *Mouley and Watson , Nicholas and Mair , Frances (2015) Implementing a national Scottish digital health & wellbeing service at scale : a qualitative study of stakeholders ’ views . In : MEDINFO 2015 . Studies in Health This version is available at https: 487–491. https://doi.org/10.3233/978-1-61499-564-7-487.*
- Puerta-Cortés, D. X., Carbonell, X., & Chamarro,A. (2014). Análisis de las propiedades 14(4), 99–104.doi:10.1016/S1575-0973(12)70052-1 psicométricasde la versión en español *del Internet AddictionTest. Trastornos Adictivos*,
- Rachele JN, Washington TL, Cuddihy TF, Barwais FA, McPhail SM, (2013). Valid and reliable assessment of wellness among adolescents: Do you know what you’re measuring?. *Int J Wellbeing*, 3(2), 162-72.
- Ribble, M., & Bailey, G. (2007). *Digital citizenships in schools*. Washington: ISTE.

- Roffarello, M.A. ve Russis, D.L. (2019). The Race Towards Digital Wellbeing: Issues and Opportunities, CHI 2019, 4–9, 2019, Glasgow, Scotland UK. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300616>.
- Rowena Hill Lucy R. Betts Sarah E. Gardner, (2015.) Older adults' experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion, Volume 48, July 2015, pages:415-423, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.062>.
- Sar, A. H. & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Saygılı, G. (2010). *Öğretim teknolojilerinin fen ve teknoloji dersinde kullanımının ilköğretim öğrencilerinin problem çözme becerilerine öğrenme ve ders çalışma stratejilerine üst düzey düşünme becerilerine fen ve teknoloji dersine yönelik tutumlarına ve ders başarısına etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Securevoy (2012), "66% of The Population Suffer from Nomophobia The Fear of Being without Their Phone", <https://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone>, erişim tarihi 19.04..2017.
- Shaw, H. E. ve Shaw, S. F. (2006). Critical ethical issues in online counseling: Assessing current practices with an ethical intent checklist. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 41-53.
- Singh, J. D. & Yadav, R. A. (2015). Health complications caused by excessive use of smartphones. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2).
- Srivastava L. (2005). Mobile phones and evolution of social behavior. *Behavior ve Information Technology*, 24(2), 111-129.
- Stanovsek, S.K., (2018) Cultivating digital mindfulness in an era of constant connection: a phenomenological exploration of college students' digital detox, master tezi Presented to the School of Journalism and Communication and The Graduate School of the University of Oregon.
- Smetaniuk, P.(2014) A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (2014), pp. 41–53 <http://dx.doi.org.ezproxy.neu.edu.tr/2048/10.1556/JBA.3.2014.004>.
- Smith M, Kelly C, 2006. Wellness tourism. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 1-4.

- Synovate (2009). Global mobile phone survey shows the mobile is a 'remote control' for life, Synovatesurvey, <http://www.webwire.com/ViewPressRel.asp?aId=103030> sitesinden 20 Nisan 2017 tarihinde erişilmiştir.
- Szpakow, A., Stryzhak, A. & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone – addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96- 101.
- Şahin, A., Özdemir, A. & Özgüner, M. (2017). Mobil Uygulama Kabul Düzeyinin Yaşam Doyumuna Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (17), 380-394.
- Şimşek, N. (2001). Eğitim teknolojisindeki yönelimlerin uluslararası boyutları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 34(1), 77-88.
- Tabak, F. S., & Köymen, Ü. (2014). Student experiences with cyberbullying in northern Cyprus. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 5200-5209.
- Thomas, D. R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American journal of evaluation*, 27(2), 237-246.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), ckv172-088.
- TDK, 2019. Erişim tarihi: 28.04.2019
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=115975.
- Taşçı, G., Yaman, M. & Soran, H. (2010). Biyoloji öğretmenlerinin öğretimde yeni teknolojileri kullanma durumlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 267–278.
- Tezer, M., & Ertarkan, Z. (2010). Teachers' proficiency and infrastructural problems of using technology during the process of technology integration in pre-school education institutions of North Cyprus. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1960-1968.
- Tindell, D.R. & Bohlander, R.W. (2012).The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students *College Teaching*, 60 (2012), pp. 1–9
<http://dx.doi.org.ezproxy.neu.edu.tr/2048/10.1080/87567555.2011.604802>CrossRef View Record in Scopus| Citing articles (31).
- Tsai, W. H.& Lin, C. C., (2003). Visual cryptography for gray-level images by dithering techniques. *Pattern Recognition Letters*, 24(1-3), 349-358.

- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277–287.
- Uysal, Ş., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Yükseköğretimdeki sosyal fobi: nomofobinin sosyal fobi üzerindeki etkisi. *Global e-learning Journal* , 5 (2), 1-8.
- Uzbaş, A., Özsoysal, F.S., Aysan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Relationship of problematic internet usage to psychological well-being and social support in college students Giriş. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035–1046.
- Veit CT, Ware JE, 1983. *The structure of psychological distress and well-being in general populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Villalba and Jane E., José A., Myers(2008). *Effectiveness of Wellness-Based Classroom Guidance in The University of North Carolina at Greensboro Elementary School Settings: A Pilot Study*
- Walsh, S.P. White, K.M., Cox, S.& Young, R.M(2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement *Computers in Human Behavior*, 27 (2011), pp. 333–342
<http://dx.doi.org.ezproxy.neu.edu.tr:2048/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- Walsh, S.P., White, K.M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203.
- Wenninger, H., Krasnova, H., Buxmann, P. (2014) Activity Matters: Investigating the Influence of Facebook on Life Satisfaction of Teenage Users, Twenty Second European Conference on Information Systems, Tel Aviv 2014 <http://ecis2014.eu/E-poster/files/0588-file1.pdf> E.T. 16.04.2019.
- Wetlierilt H, 2004. Sa÷OÖklÕ beslenme, sa÷OÖklÕ yaúam. østanbul Ticaret OdasÕ, Kelebek MatbaacÕOÖk, østanbul, 33.
- WHO (World Health Organization), 1997. WHOQOL measuring quality of life. Geneva: World 67 Health Organisation. Eriúim tarihi, 28.04.2019. Eriúim adresi, http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf WHO (World Health Organization), 2009. Milestones in
- Willard, N. (2004). Educator's Guide to Cyberbullying, Cyberthreats & Sexting Erişim tarihi:08.06.2019.<http://c.ymcdn.com/sites/www.safestates.org/resource/resmgr/imported/educatorsguide.pdf>

- Wright, T. A. (2015). The Role of “Happiness” in organizational research: Past, present and future directions. In *Exploring Interpersonal Dynamics*, Published online, 221-264. doi.org/10.1016/S1479-3555(04)04006-5.
- Yıldırım C.(1966). Eğitimde Araştırma Metotları. Ankara: Akyıldız Matbaası.
- Yılmaz, B. (2007). Öğretimde planlama ve değerlendirme dersinde uygulanan proje tabanlı öğrenme yaklaşımının öğrencilerin başarı ve tutumlarına etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yılmaz, A.H. Şar, Civan., S.(2015) Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2 (2015).
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 356 - 372.
- Young, K. (2009). İnternet bağımlılığı: tanı ve tedavi konuları. *Çağdaş Psikoterapi Dergisi* , 39 (4), 241-246.
- Youssef-Morgan, C. M. and Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. In *Stress and Health*, 31 (3), 180-188.
- Yu, L., & Shek, D. T. L. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(3), S10-S17.
- Yüksel, İ., & Adıgüzel, A. (2012). Öğretmenlerin öğretim teknolojileri entegrasyon becerilerinin değerlendirilmesi: Yeni pedagojik yaklaşımlar için nitel bir gereksinim analizi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 6(1), 265-286.

EKLER

EK1. DİJİTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

DİJİTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Kendimi yalnız hissettiğimde akıllı telefonumu kullanırım.					
Mesajıma cevap alamazsam hayal kırıklığına uğrarım.					
İnternetim olduğunda kendimi mutlu hissederim.					
Bilgisayar başında ara vermeden oturduğumda bel ağrısı problemi yaşarım.					
Bilgisayarda oyun oynamak, arkadaşlarımla birlikte olmaktan daha eğlencelidir.					
Sürekli bilgisayar kullanmam gerektiği için uyku düzenim bozuldu.					
Facebook'dan dolayı eşimi, aile üyelerimi ve arkadaşlarımı ihmal ettim.					
Facebookta arkadaşlarımla yazdıklarımı takip etmesi hoşuma gidiyor.					
Çalışma ortamının fiziksel koşullarının uygunsuzluğu bilgisayar kullanmamı engeller.					
Tablet kullanmak beni mutlu eder.					
Siber zorbalığı önlemek için birçok koruyucu program kullanırım.					
Siber zorbalığa uğramamak için tanımadığım kişilerle iletişim kurmam.					

EK 2.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL İYİ OLUŞ HALLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ORIGINALITY REPORT

8%	7%	5%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	toad.edam.com.tr Internet Source	1%
2	iibfdergi.sdu.edu.tr Internet Source	1%
3	dergipark.gov.tr Internet Source	1%
4	dergipark.ulakbim.gov.tr Internet Source	1%
5	docs.neu.edu.tr Internet Source	<1%
6	docplayer.biz.tr Internet Source	<1%
7	www.eab.org.tr Internet Source	<1%

EK 3.



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK

KURULU

26.02.2019

Sayın Dönay Nisa Kara

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2018/247 proje numaralı ve **“Akademisyenlerin ve Öğretmen Adaylarının Teknolojik İyi Oluş Hallerinin Değerlendirilmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EK 4. DİJİTAL İYİ OLUŞ TANITIM VE ÖNERİ BROŞÜRÜNÜN GELİŞTİRİLMESİ

1. Dijital İyi Oluş Uygulaması

Bu yeni uygulama, Google'ın Dijital iyi oluş özelliklerini tüm Android telefonlara getiriyor. Google'a göre, bu yazılım araçları dijital alışkanlıklarınızın bir resmini vermek ve istediğiniz zaman bağlantıyı

kesmenize yardımcı olması amacıyla tasarlanmıştır. Bu sebeple her gün birtakım engellerle karşılaşabilirsiniz. Apple aynı zamanda yaklaşan iOS 12 güncellemesine benzer özellikleri de entegre ediyor ve Facebook ve Instagram gibi sosyal medya platformları, uygulamalarına, ne kadar zaman harcadığınızı şeffaf bir şekilde gösteren uygulamalarına yeni bölümler eklemeye çalışıyor. Fakat nihayetinde bu şirketler size sadece veriyi veriyor; Gördüğünüz şeylerden endişe duyuyorsanız değişiklik yapmanız ve cihaz kullanımınızı ayarlamanız size bağlı olacaktır.



Digital Wellbeing, Android One ve diğer cihazlara “bu yılın ilerleyen saatlerinde” genişlemeye başlamadan önce bu sonbaharda Pixel programında başlayacak. Google'ın Dijital Sağlık özelliklerini (çok fazla zaman harcadığınızı söylemeye yardımcı olacak bir dizi araç) alır ve birçoğunu tüm Android telefonlara açar. Buna ActionDash adı verilir ve ana ekran kişiselleştirme uygulaması Action Launcher'ın geliştiricisinden gelir. Açtığınızda, ActionDash size bugün hangi uygulamaları harcadığınızı, telefonunuzun kilidini kaç kez açtığınızı ve kaç bildirim aldığınızı açık bir şekilde gösterir. Farklı ekranlara kaydırmak, arızaları gün, saat ve uygulama bazında görmenizi sağlar. ActionDash, neredeyse tamamen Dijital iyi oluş gibi görünüyor.

2. Google Dijital iyi oluş Projesi

Sizin için doğru olan teknolojiyle bir denge kurun.

Teknoloji, yaptığımız her şeye gittikçe daha fazla zaman ayırdıkça, bu durum bazen bizi bizim için en önemli olan şeylerden uzaklaştırabilir. Teknolojinin, dikkati dağıtmak yerine hayatı iyileştirmesi gerektiğine inanılıyor. Herkese, kendi dijital iyi oluş anlayışını geliştirmek için ihtiyaç duydukları araçları sağlamayı taahhüt ediyor.

Teknolojiyle ilgili şu andaki deneyiminiz neye benziyor?

Teknoloji ile ilişkinizi düşünün ve kişisel dijital iyi oluş anlayışınıza ulaşmanıza yardımcı olacak ipuçları ve araçlar edinin. Kişisel dijital iyi oluş hedeflerinize ulaşmak için teknik alışkanlıklarınız üzerinde ince ayar yapın.

Teknoloji kullanımınızı anlamanıza ve yönetmenize yardımcı olacak araçlar

Piksel Telefon

Digital Wellbeing ile Pixel telefonunuzda nasıl zaman geçirdiğinizi yönetin

Piksel telefonunuzda ne kadar zaman harcadığınızı, ne sıklıkta açtığınızı ve her uygulamayı ne kadar kullandığınızı öğrenebilirsiniz. Dijital iyi oluşunuzu geliştirmek için bu bilgileri kullanabilirsiniz.

Örneğin, uygulama zamanlayıcılarını ayarlayabilir ve ekran değişikliklerini zamanlayabilirsiniz.



İpucu: Dijital Wellbeing'i bir uygulama olarak bulmak için, onu Ayarlar uygulamanızda açın ve ardından uygulama listesindeki Göster simgesini açın.

Not: Bu adımların bazıları yalnızca Android 9 ve üstü için çalışır. Android versiyonunu nasıl kontrol edeceğini öğren.



Uygulamalardaki zamanınızı yönetin

Uygulamalarda ne kadar zaman geçirdiğinizi öğrenin

- Ayarlar uygulamanızı açın.
- Dijital iyi oluş'a dokununuz. Grafik bugün telefonunuzun kullanımını gösterir.
- Daha fazla bilgi için, grafiğe dokununuz. Örneğin:
- Ekran süresi: Ekranda hangi uygulamaların olduğunu ve ne kadar süre bulunduğunu gösterir.
- Kilidini açar: Telefonunuzun ne sıklıkla kilidini açıp belirli uygulamaları açtığınızı gösterir
- Bildirimler: Kaç tane bildirim aldığınızı ve hangi uygulamalardan aldığınızı gösterir.
- Daha fazla bilgi edinmek veya uygulama ayarlarını değiştirmek için listelenen bir uygulamaya dokununuz.

Bir uygulamada her gün ne kadar zaman geçireceğinizi sınırlayın

- Ayarlar uygulamanızı açın.
- Dijital iyi oluş'a dokununuz.
- Grafiğe dokununuz.
- Sınırlamak istediğiniz uygulamanın yanındaki Aşağı oka dokununuz.
- Uygulamayı kullanabileceğiniz günde toplam süreyi ayarlayın.

- Sınırinaza ulaştığınızda, uygulama kapanır ve simgesi kararır.
- Uygulama zamanlayıcıları gece yarısında sıfırlanır.
- Uygulamayı gece yarısından önce tekrar kullanmak için yukarıdaki 1–3 adımlarını takip edin ve uygulama zamanlayıcısını silin.

Not: Bazı iş ve okul hesapları, uygulama zamanlayıcılarıyla çalışmayabilir.

Bağlantıyı kesmek istediğinizde dikkat dağıtıcı şeyleri azaltın.

Ekranınızı karartma ve bildirimleri durdurma gibi uyumaya hazır olmanıza yardımcı olacak değişiklikleri zamanlayabilirsiniz.

- Ayarlar uygulamasını açın.
- Dijital iyi oluş ve ardından Aşağıya Güz'e dokununuz.
- Aşağı kullanın açın.
- Seçeneklerinizi seçin:
- Başlangıç ve bitiş zamanları.
- Gri Tonlama'yı açıp açmamak. Bu, ekranınızın renklerini kaldırır.
- Açmak için olsun Rahatsız Etmeyin sekmesini tıklayın

Büyük teknoloji, yaşamı iyileştirmeli, dikkatini dağıtmamalı.

Amacımız her zaman onları kullanan insanların yaşamlarını iyileştiren ürünler yaratmak olmuştur. İnsanların bilgiyi takip etmek, tutkularını ve çevrelerindeki dünyayı keşfetmek için teknolojiyi kullanma şekillerinden ya da her gün biraz daha kolay hale gelmelerinden ilham alıyoruz.

Ancak gün geçtikçe yaşamlarımızda teknoloji gittikçe daha yaygın hale gelmekte olup bazen bizim için en önemli olan şeylerden rahatsız edebilir. Teknolojinin insanların yaşamlarında yararlı ve yararlı bir rol oynaması gerektiğine inanıyoruz ve herkesin kendileri için doğru olan dengeyi sağlamasına yardım etmeye kararlıyız.

Dijital iyi oluş için tasarım

Amacımız, teknoloji ile kasıtlı bir ilişkiyi destekleyerek insanların iyi oluş halini artırmaktır.

İnsanların kendi denge duygularını bulmalarına yardımcı olacak araçlar ve özellikler

Pek çok uzman, teknoloji ile denge oluşturmak için öz farkındalığı ve yansımayı önerir. Bunu göz önünde bulundurarak, insanlara akıllı telefonlarını nasıl kullandıkları hakkında daha fazla bilgi vermek için Android'in Dijital iyi oluş araçlarını oluşturduk. Shhh, Wind Down ve uygulama zamanlayıcılarına çevirme gibi özellikler insanların odaklanmaya devam etmesine, bağlantıyı kesmelerine ve tüm ailelerinin teknoloji alışkanlıklarına daha dikkat etmelerine yardımcı oluyor.

Gerçekten yardımcı olan ürünler yaratmak



İlk günden bu yana amacımız, insanların aradıklarını hızlı bir şekilde bulmalarına ve harekete geçmelerine yardımcı olmaktır. Makine öğrenmesi ve Google Asistan gelişmeye devam ettikçe, insanların ekranda daha fazla zaman harcadıklarını azaltarak doğal olarak daha fazlasını yapmalarına yardımcı oluyoruz.

Olumlu bir gelecek için inşa etmek

Bu sadece başlangıç. Teknoloji insanların günlük yaşamlarına daha fazla entegre oldukça, ürünlerimizin dijital iyi oluşlarını desteklemesini sağlama sorumluluğumuz vardır. Kararlıyız: Daha fazla öğrenmeye yatırım yapmak.

Dijital teknolojinin kişisel etkilerinin daha iyi anlaşılması için kendi araştırmalar aktif olarak yürütülüyor. Bu bilginin yeni çözümleri şekillendirmeye yardımcı olabileceğine ve nihayetinde tüm teknoloji endüstrisini dijital iyi oluşu destekleyen ürünler yaratmaya yönlendirebileceğine inanılıyor.

Birlikte dijital iyi oluşu desteklemek.

Dijital iyi oluş ile ilgili insanları bilgilendirmek için, çevrimiçi dünyayı çocuklar için daha güvenli hale getirmek için çalışan uluslararası, kar amacı gütmeyen bir organizasyon olan Family Online Safety Institute (FOSI) kuruluşu vardır. FOSI, çevrimiçi güvenlik alanında yeni çözümler ve politikalar geliştirmek ve işbirliği yapmak için endüstri, hükümet ve kar amacı gütmeyen sektörlerdeki liderleri bir araya getirir. Araştırma, kaynaklar, etkinlikler ve özel projeler aracılığıyla FOSI çevrimiçi bir sorumluluk kültürü geliştirir ve herkes için dijital vatandaşlık duygusunu teşvik eder.

3. F.luks

Akşamları telefon, bilgisayar, cep telefonları veya tablet bilgisayar ekranlarında genellikle **yüzümüze yansıyan ışık** renk tonunda **mavilik** olduğu görülmektedir.

Bu mavi renk tonu gün ışığı varken ekranın daha iyi görülmesine neden oluyorken, akşamları gözlere yorgunluk veren bir şekil alıyor. Özellikle saatlerce ekran başındaysak, gözler daha da yorgun oluyor. Tüm bu problemlerin çözümünde **f.lux** uygulaması kullanılabilir.

f.lux ne için kullanılıyor?

Bütün monitörler ışık ayarı gün ışığına odaklanarak ayarlı olduğundan özellikle akşamları artan rahatsızlık bu yazılım ile yok edilebilir. F.lux ilk kurulumundan hemen sonra gerekli ayarlar yapılarak nerede ve nasıl ışıktaki kullanılacağı belirtildikten sonra bütün ayarlar otomatik yapılır. Kullanıcıların memnun olduğu yazılım bilgisayar kullanımının sağlıklı olması için ihtiyaç duyulan bir araçtır.

F.lux, gün içinde **ekranda renk sıcaklığı** ayarını otomatik yapar. Bunun sonucunda gözlerin **az yorulmasını** sağlamaya yardımcı olur.

Özet olarak, **ekran** renkleri, **bulunduğun ortam** içindeki renklerle **uyum içerisinde oluyor**.

F.lux gün ışığı durumuna göre ekran renk ayarlarını değiştirerek uzun süre bilgisayar kullanmaktan kaynaklı problemleri azaltıyor.

Saatlerce bilgisayarda çalışan kişilerin en önemli sorunlarından biri olan göz yorgunluğu ile ilişkili rahatsızlıktır. Gözde kızarıklık, kaşıntı, gözde oluşan kanlanma vb. gibi şikayetleri zaman içinde artarak bir göz bozukluğuna neden olabilir. Bu şikayetlerden kurtulmak için bulunulan ortam ve saate göre otomatik ayar yapan F.lux uygulamasını denerseniz çok memnun kalacaksınız...

4. Uyku döngüsü (Sleep Cycle)

Uyku Döngüsü çalar saat uyku düzeninizi izler ve hafif uyku sırasında sizi uyandırır. Hafif uyku sırasında uyanmak, çalar saat olmadan doğal olarak dinlenmiş uyanmak gibi hissettirir. Uyku evreleri Uyku sırasında, genellikle beş uyku evresinden geçersiniz. Basitleştirilmiş, aşama 1-2, hafif uyku, 3-4 derin uyku ve beşinci aşama REM uykusudur, aynı zamanda hızlı göz hareketi uykusu olarak da adlandırılır. Rüya hali. Birincisi hafif uyku ve bu aşamada, uykuya dalmaya başlıyorsunuz. İkinci aşamada, vücudunuz derin uyku için hazırlanmaya başlar. Üçüncü aşamaya girdiğinizde, şimdi derin uykudasınız. Dördüncü aşamada, derin uykuda kalırsınız ve beyniniz neredeyse yalnızca münhasıran yavaş delta dalgaları üreterek sizi beşinci aşamaya yönlendirir. Son aşamaya giren 5. aşamada REM uykusu da denir. Artık gözleriniz kapalı, ancak bu aşamada geçirdiğiniz yoğun rüya ve beyin aktivitesi nedeniyle hızlı bir şekilde bir yandan yana hareket ediyor.

Uyku döngüsü çalar saat Hareketleriniz her uyku evresine göre değişir. Uyku Döngüsü, uyku durumlarını tanımlamak ve yatakta hareketlerinizi takip etmek için ses analizini kullanır. Uyku Döngüsü, istediğiniz alarm saatinde sona eren bir uyandırma aşaması (varsayılan olarak 30 dakika) kullanır. Bu aşamada, Uyku Döngüsü, mümkün olan en hafif uyku aşamasındayken sizi yavaşça uyandırmak için vücudunuzdaki sinyalleri izler (aşama 1-2).

Talimatlar: Yerleşim Uyku Döngüsü iki hareket algılama moduna sahiptir. Modları Ayarlar> Hareket algılama (Ayarlar'da Alarm Açık ise) altından değiştirebilirsiniz.

5. OneTab (Chrome tarayıcı eklentisi)

Bilgisayarın/ akıllı telefonların % 95'e kadar hafızasından tasarruf edin ve sekme karmaşasını azaltın.

Kendinizi çok fazla sekmeye bulduğunuzda, tüm sekmelerinizi bir listeye dönüştürmek için OneTab simgesini tıklayın.

Sekmelere tekrar erişmeniz gerektiğinde, onları tek tek veya hepsini bir kerede geri yükleyebilirsiniz.

Gizlilik güvencesi

Sekmelerinizle ilgili bilgiler hiçbir zaman OneTab geliştiricilerine iletilmez veya açıklanmaz. Bunun tek istisnası, başkalarıyla paylaşmak için sekmeler listenizi bir web sayfasına yüklemenizi sağlayan 'web sayfası olarak paylaş' özelliğimizi kasten tıklatmanızdır. Özel olarak 'web sayfası olarak paylaş' düğmesini kullanmadığınız sürece sekmeler asla paylaşılmaz.

6. Dijital Denge (Google App)

Dijital dünyadaki alışkanlıkların günlük görünümü aşağıdaki gibi;

Farklı uygulamaların kullanım sıklığı,

Kaç adet bildirim alındığı,

Telefonu kontrol etme sıklığı

İstenilen zamanda bağlantıyı kes özelliği;

Günlük kullanılan uygulama zamanlayıcı, uygulama kullanımınızı sınırlamanıza yardımcı olur.

Düşük ışık modu özelliği **Rahatsız Etmeyin** modunu sessize almasını sağlar.

Telefon ekranının gri tonunda olacağı zamanı belirler ve akşamları bağlantıyı kesmeyi hatırlar.

Dijital Denge'yi Kullanmak için;

Telefonunun Ayarlar menüsünde Dijital Denge uygulamasını bulun.

Night Shift özelliği: Gözlerin rahatsızlığını önlemek için ekranın renklerini otomatik renk



tonunu sıcak tonlarına kaydırmayı sağlar. Bulunduğunuz yerde olduğunda gün batımı zamanını belirlemek için cihazın saat ve konum özelliklerini kullanır. Bundan sonra, akşam olunca otomatik olarak ekranın renklerini sıcak renklere bırakır. Sabahları normal ekranı geri getiriyor.

Night Shift'i etkin hale getirme

Night Shift'i açmak ve kapatmanın iki yöntemi var:

- Denetim masası-. Parlaklık denetimi simgesi, ardından Night Shift'i açma yada kapatma simgesine dokununuz.
- Night Shift ayarlanmış olarak gün batımından gün doğumuna açık kalacaktır.

7. Dijital “İyilik Hali Uygulamaları

Dijital “İyilik Hali Uygulaması” İnsanları Daha “İyi” Hale Getirebilecek Mi?

Bugün dünyamız heyecan verici bir teknolojik dönüşüm sürecinden geçiyor. Yenilikçi düşünce ve insan tipindeki yenilik tutkusu, insan zekasının hızla değiştiği her sektörü zorlar. Öyleyse insan zekâsı ve insan vücudu bu teknolojik dönüşüm sürecinden uzak kalabilir mi? Hayır tabii değil. Çağımızda, sağlık sektörü modern teknolojilerin en çok dönüşüme zorlandığı alanlardan biridir.

Bugün, dünyamız her “İş” için Bir Sağlık Hizmeti Görüyor

Apple ve Google gibi teknoloji devlerinin, gelirlerinin önemli bir kısmını “dijital sağlık” alanındaki çalışmalarına aktarması, daha sağlıklı bireyleri topluma getirme misyonunun ötesinde bir şey anlamına geliyor. Büyük şirketler dijital sağlık uygulamalarına yatırım yapıyor çünkü dijital sağlık pazarının önümüzdeki yıllarda hızla büyümesi bekleniyor.

Apple'dan 2 Yeni Dijital İyilik Uygulaması

Dijital teknoloji insanları daha sağlıklı yapabilir, ancak önce kendi sağlık sorunlarını ele alması gerekiyor. Dijital sağlık uygulaması, sanal telefon çevrimiçi günlüğünüzde harcanan süreyi hesaplarken bu süreyi sınırlamanıza yardımcı olur. Rahatsız etmeyin özelliği cihazınız kilitli olduğunda sessiz aramaları, uyarıları ve bildirimleri tutmak için izin verir.

Hem Yara Bandı, hem Yara

Doğası gereği, teknolojik devrim süreçleri önlenemez. Dijital teknolojilerin insan sağlığı üzerindeki faydalarını ve zararlarını zamanla gözlemleyeceğiz. Bu süreçte yapabileceğimiz en iyi şey, teknolojinin doğru kullanımı konusunda farkındalık yaratarak bu araçların toplum sağlığı ve kişisel sağlık açısından faydalarını en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktır.

8. 21. Yüzyılda Teknolojinin İnsanın Psikolojik Durumuna Etkisi

Teknolojini her geçen gün gelişmekte olduğu yadsınamaz gerçektir.

Teknoloji bir yandan günlük hayattaki yapmamız gereken işleri kolaylaştırırken, diğer



yandan insanların hareketsiz kalmasına neden olduğu için bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Örneğin sürekli bilgisayar başında kalmaktan çeşitli kas hastalıkları, boyunda ağrılar, boyun fıtığı, kilo alma(obezite) vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Bunun yanı sıra interneti aşırı kullanımdan kaynaklanan çeşitli psikolojik sorunlar da ortaya çıkmaktadır. Sürekli telefonlarımızı elimizde tutarak eğilmemiz ya da sürekli bilgisayarda vakit geçirmek ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır, Örneğin sürekli hareket etmeden bilgisayarda birşeylerle uğraşmak çeşitli boyun, bel problemleri yaşamamıza neden olabilir.

Örneğin internet olmadan yapamama, internetsiz kaldığında kendini psikolojik olarak kötü hissetme, sürekli sosyal medyada çevrim içi olma isteği, interneti kullanmaktan kendini alamama, internet bağımlılığı, depresyon, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, izolasyon vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu zararlarına rağmen teknolojinin hayatımıza getirdiği kolaylıklardan dolayı yaşamımızın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir.

9. Sosyal Medya Kullanımı ve İnsan iyi oluş hali

Sosyal medya kullanımının ne kadar sağlıklı olduğu ile ilgili yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. . Batı ülkelerinde, insanlar artık bir süre cep telefonları ve tabletler gibi elektronik cihazlardan uzak kalmak için özel rehabilitasyon merkezlerinden yararlanıyorlar

Buna da “dijital detoks” olarak tanımladılar. Dijital detoks birlikte akıllı cihazlar ile hayatımıza giren en önemli sorunlardan biri ekran bağımlılığıdır.

Bir günde kaç kez telefona dokunuyoruz?

2017'in başında yapılan ve New York Times'da yayınlanan bir ankete göre, bir kişi günde ortalama 2617 kez telefonuna dokunuyor. Oyun oynarken veya sosyal medyaya göz attığınızda ekrandaki her dokunuş buna dahildir. Hastalık derecesi olan kişilerde bu rakam 5427'ye ulaştı. Türkiye'de medya izleme merkezi (MTM) 2017 yılı için bir anket düzenledi ve ilginç verilere ulaştı. MTM tarafından yapılan araştırma, Türkiye'de akıllı telefon bağımlılığının ciddi düzeyde olduğunu göstermektedir. Çünkü Türkiye'deki mobil kullanıcılar ekrana günde 78 kez bakıyorlar ya da telefonlarını ellerinde tutuyorlar. Günde 6 saatlik ortalama uyku, yalnızca birisi uyanık olduğunda hesaplandığında, bu istatistik, mobil cihazın her 13-14 dakikasının halledildiğini gösterir. Yine aynı araştırma, çoğu zaman Instagram, Twitter ve Facebook gibi uygulamalarda harcandığını gösteriyor.

Dijital sağlık ve iyi oluş hali

Sosyal medya kullanıcılarının sayısı Ocak 2018'e kadar 3,2 milyar dolara ulaştı. Bu, dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 40'ını oluşturuyor. Facebook, ayda 2 milyar aktif kullanıcı ile öne çıkarken, YouTube 1.5 milyar ile ikinci sırada. Sosyal medyanın bu artan popülaritesi, şirketleri platformlarında yayınlanan olumsuz ve anti-sosyal içeriği kaldırmaktan sorumlu tutuyor. Bu şirketler, kullanıcı için ruh sağlığını iyileştirmek için sosyal medya tüketimini azaltmaktan da sorumludur.

Google, tüketicilerin teknoloji alışkanlıklarını anlamalarına ve çevrimiçi ve çevrimdışı harcanan süreyi dengelemelerine yardımcı olmayı amaçlayan, geçen ay Digital Wellbeing adlı bir program başlattı. Programın bir parçası olarak YouTube, izleyicilere mola vermeyi hatırlatan ve belirli bir süre boyunca video oynatmayı engelleme gibi özel hatırlatmalar



içeren “mola ver” özelliğini tanıttı. Benzer şekilde, Facebook son zamanlarda gençleri sosyal medyadan sağlıklı molalar almaya teşvik eden bazı ipuçları ekledi.

Instagram ayrıca Nisan 2018'de bir iyi oluş hali ekibinin

kurulmasını açıkladı ve uygulamada ne kadar zaman harcadığının özelliğini tanıttı. Instagram'ın kurucusu ve CEO'su Kevin Systrom, bir tweet'te, insanların çevrimiçi geçirdiği zamanın etkisini anlamının önemli olduğunu ve tüm şirketlerin bundan sorumlu olması gerektiğini belirtti. Bu konuda Instagram tarafından alınan önlemler, çevrimiçi etkinlik süresi ile sınırlı değildir. Instagram'ı güvenli bir medya haline getirmek ve toplumda iyiliği teşvik etmek için Systrom, şiddetli yorumları filtreleme yeteneğini de tanıttı.

Bu, şirketlerin sosyal medyanın insan sağlığı üzerindeki etkisi ile daha fazla ilgisi olduğunu göstermektedir. Ekiplerin şirketler tarafından oluşturulduğu olumlu bir haber olmasına rağmen, insanların bu platformlardaki sosyal medyayı ve içeriği daha bilinçli bir şekilde tüketmeyi öğrenmeleri önemlidir.

10. Sosyal Medya Platformları Depresyon ve Kaygı Düzeylerini artırır

Son yıllarda, sosyal medya ve depresyon sürekli konuşma arasında bir bağlantı olduğunu, ancak somut bir çalışma yapılmadı. İnsanların, sosyal medya zamanlarını kısıtladıklarında depresif semptomlarda bir azalma görülmüştür.

Psikolojik halinizi ve ruh sağlığınızı iyileştirmek için sosyal medya kullanımı günde 30 dakika sınırlandırılabilir.

11. Dijital Detoks” kavramı ve kuralları

Dijital detoks, hayatımızda yer alan tüm dijitallerden uzak durmaya çalışmak anlamına gelir. Belki bir süre, belki kalıcı olarak uzak durulabilir.

Dijital Detoks Kuralları

- Telefonunuzdan tüm sosyal medya uygulamaları sil, sadece PC'nizden bunları girin.
- Açıkça, diğer uygulamaların ses ve pop-up bildirimlerini kapatın.
- Cebinizde telefon tutun.
- Toplu taşıma araçlarında, telefonunuzu çantanıza veya cebinize koyun. Tuvalete gittiğinizde telefonunuzu yanınıza almayın.
- Teknolojiyi dışlamak için yapmaktan hoşlandığınız aktivitelerin bir listesi ve bir plan hazırlandı.
- İşinizi planlarken olduğu gibi kağıt ve tükenmez kalem kullanın.
- Kolunuzdaki saatten yararlanabilirsiniz, böylece telefonu almak zorunda kalmazsınız.
- Telefonunuzdaki uygulamaları kapatın, gereksiz uygulamaları silin.
- E-Postanızı sürekli kontrol etme dürtüsünü kontrol edin.
- Telefonu veya bilgisayarı yemek masasına taşımayın.
- Televizyona bakmak yerine, aileniz ve arkadaşlarınızla eğlenmek için programlar yapın.
- Sağlıklı bir uyku için teknolojiyi yatak odanızda tutmayın.
- Ekran ışığının melatonin hormonunu olumsuz etkilediği ve uzun süre içerisinde uyku bozukluğuna neden olabilir.
- Sabahları uyanır uyanmaz telefonu eline almak yerine, bu zamanı egzersiz yapmaya ya da kahvaltıya ayırabilirsiniz.



- Sizi telefona saatlerce kilitleyen ve bunlardan faydalanmayan oyun uygulamalarınız varsa, bunları detoks kapsamında silin.
- Zihnini arındırmaya yardımcı olmak için meditasyon yapabilirsiniz.

Dijital Detoks İçin Telefon Uygulamaları

Mute

Mute uygulaması, günlük telefon kullanma süre ve alışkanlıklarınızı ölçmekte, telefona bakmadan ne kadar vakit geçirebileceğiniz ile ilgili size küçük görevler vermektedir. Kullanımı ücretsiz olan bu uygulama motivasyon dolu mesajlar vererek sizi bu süreçte sürekli desteklemektedir.

Moment

Eğer aile üyelerinin telefon görüşmeleri sıklığını ve süresini ölçerek günlük kullanım sınırını aştığında Moment da sizi uyarır. Hatta telefonunuza çok ilgi olduğunda kapatmak için uygulamayı yetkilendirebilirsiniz. Uygulamanın ilginç bir özelliği, telefonunuza bakmadan ailenizle vakit geçirmeye çalıştığınızda, telefonunuza baktığında çok rahatsız edici bir ses çıkarmasıdır.

Offtime

Offtime, sevdiklerinizle çalışırken veya kendi başınıza sessiz bir zaman geçirmek istediğinizde sizinle birlikte çalışan bir uygulamadır.

Akıllı engelleme ve filtreleme sistemi ile, en çok zaman alan uygulamalar üzerinde bir sınır koymak ve daha odaklanarak daha yaratıcı ve kaliteli zaman geçirebilirsiniz. Telefon kullanımınızı analiz ederek, alışkanlıklarınızın farkında olabilirsiniz ve isterseniz, hepsini durdurabilirsiniz

Space

Diğerlerinin arkasında, nörolojik bilim ve yapay zeka ile uzay uygulaması, uygulamalarda ne kadar zaman harcadığınızı ölçmez. Uygulamayı yükledikten sonra hareketlerinizi

izliyor ve bir akıllı telefon kullanıcısı nasıl analiz edilir. Daha sonra, uzun bir süre için bir uygulama kullanırsanız, girer ve kısa bir süre için duraklatmaya davet eden bir ileti görüntüler. Böylece kısa süreliğine tekrar yapmanız gerekenlere odaklanabilirsiniz.

Off The Grid

Telefonunuzu bir süre tamamen kilitleyen uygulama, otomatik bir mesajla size ulaşmaya çalışan arkadaşlarınıza yanıt verir. Tabii ki, listeye bazı önemli kişiler ekleyebilir ve istediğiniz zaman size ulaşmalarına izin verebilirsiniz. Uygulamanın en önemli özelliği, belirtilen sürenin bitiminden önce telefonunuzu kullanmak istiyorsanız, bir ceza olarak kredi kartınızdan ücret kesmesidir.

Freedom

Özgürlük, hem bilgisayarınızda hem de akıllı telefonunuzda kullanabileceğiniz bir uygulamadır. Engellenen uygulama ve web sitesi listeleri oluşturabilir ve bu listeleri tüm cihazlarınızda eşzamanlı olarak kullanabilirsiniz. Hatta bir süre için tüm interneti engelleyebilirsiniz

Detoks uygulamasını başarılı yaptıktan sonra her geçen gün teknoloji kullanımını kontrol altına alıp tüm önerileri yaşama ekleyerek dengeli ve sağlıklı teknolojik araçları kullanmaya başlayabilirsiniz.

Dijital detoksu uygulama konusunda zorlanma yaşıyorsanız dijital detoks kamplarına katılıp bu alanda uzmanlaşmış kişilerden yardım alabilirsiniz.



12. Dijital Sorumluluk

Sağlık ve Teknoloji

Kullanıcıların zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Aşırı bağlı olmak, oyalama, narsisizm, anlık Haz beklentisi ve hatta depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilir. Kullanıcıların ruh sağlığını etkilemenin yanı sıra, teknoloji kullanımı da görme sorunlarına, işitme kaybına ve boyun gerginliğine neden olan fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Neyse ki, bu sağlık sorunları hafifletmeye yardımcı olmak için alınabilir adımlar vardır.

Dijital olarak sorumlu olmak ne anlama geliyor?

Teknolojiyi başkalarına zarar vermeyecek şekilde kullanmak ve teknolojinin sağlığımız, çevremiz ve toplumumuz üzerindeki etkisinin farkında olmak tüm insanların sorumluluğudur. Örneğin; ailenizin veya gelecekteki işvereninizin görmesini istemeyeceğiniz çevrimiçi bir şey yayınlamayın.

13. Mobil Teknoloji Çalışanların iyi oluş halini Nasıl Geliştirebilir?

Teknoloji üretkenliğinizi artırabilir ve yenilikçi bir şekilde yasa uygulamaya yardımcı olsa da, aynı zamanda uygulama hızını artırmıştır. Yeni ürünlerin ve uygulamaların sürekli akışı, aynı derecede endişe yaratabilir. İşte teknoloji aşırı yüklenmesini önlemek için bazı ipuçları ve iyi oluş halinizi artırmaya yardımcı olacak bazı uygulamalar vardır.

Dijital medya aracılığıyla başkalarıyla iletişim kurmak için daha fazla zaman harcarsanız kendinizi izole bulabilirsiniz. Duygular nadiren e-posta ve telefonla iyi iletilir. Skype, insanları görme ve dokunma ihtiyacının yerini almaz. İnsanların yüz yüze iletişime ihtiyacı var. Kendinizi, insanları yüz yüze ilişkilere zorlayan durumlara sokun.

14. Telefonunuzu Daha Az Android Pie Dijital İyi Oluş Araçlarıyla Nasıl Kullanabilirsiniz

Telefondaki uygulamanın bağlantısını kesmeyi kolaylaştırır. Bunu, kullanım ölçümlerini sağlayarak ve hem kullanıcıyı bilgilendiren hem de telefonlarını yalnızca

gerektiğinde kontrol etmelerine yardımcı olan çeşitli "önleme" veya Rahatsız Etme özelliğidir. Android'de, bu özellikler herkese açık Android 9 Pie sürümüyle birlikte açıklanan Digital Wellbeing beta sürümünün bir parçası olarak sunuldu ve burada hoşlanacak çok şey var.

Dijital İyi Oluş (Digital Wellbeing)'un ardındaki fikir, telefonunuzu daha az kullanmak zorunda kalmazsınız. Bunun yerine, Google'ın yeni özellikleri tasarlamada rol oynayan bir UX tasarımcısı olan EK Chung'a göre, "Tamamen yüksek verimlilik ve cihazınızla etkileşiminizi daha anlamlı ve verimli kılmak için her şey yolunda gidiyor. Yaşamınızda gerçekten anlamlı olan şeylere geri dönün ... aslında insanların işlerini yapmalarını kolaylaştırıyor. "



Başka bir deyişle, şu anda Twitter veya Facebook'ta çok fazla zaman harcıyorsanız, bunu entelektüel olarak biliyor olabilir ve kesmek isteyebilirsiniz, ancak nasıl yapılacağını bilmiyor olabilirsiniz.

Google, tüm işletim sisteminin yalnızca daha akıcı ve verimli hissetmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda uygulamada ne kadar dakika ya da saat harcadığınızı görme yeteneğini de sağlar ve uygulamayı açmayı zorlaştıran yumuşak sınırlar eklemenin kolay bir yoludur.

Dijital iyi oluş uygulaması hangi telefonlarda mevcut?

Pie çalışan herhangi bir telefon, Android One telefonları ve elbette Pixel telefonları da dahil olmak üzere Dijital iyi oluş kullanıma hazırdır. Telefonunuzda Digital Wellbeing'i bulmak için, Ayarlar'ı açın ve Digital Wellbeing'i bulana kadar aşağı kaydırın.

Dijital iyi oluş bölümünü bulmak için, telefonunuzun ayarlar sayfasını açmalı ve bulmak için aşağı kaydırmalısınız. Bunu, uygulama çekmecesini açarak ve Ayarlar'a dokunarak veya bildirim tepsisini iki kez kaydırarak ve küçük ayarlar çarkına dokunarak yapabilirsiniz.

İçeri girdikten sonra, o gün kullandığınız tüm uygulamaların dairesel bir grafiğini gösterecek olan gösterge panosunu göreceksiniz. Üzerine dokunduğunuzda, kullandığınız tüm uygulamalar listelenir ve varsayılan olarak bunları "ekran saatine" göre sıralanır. Ayrıca, siparişleri önemli ölçüde değiştirebilecek olan "bildirimler" ve "açık zamanlar" öğelerine göre sıralayabilirsiniz. Mesela, bugün sadece 18 dakika Slack kullandım. Tek bir uygulamaya hafifçe dokunmak, size yardımcı olacak, aynı zamanda zamanlayıcıları ayarlamanızı ve bildirimleri yönetmenizi sağlayan günlük veya saatteki dağılımı gösterir.

Bir uygulamada geçirebileceğiniz süreyi nasıl sınırlayabilirsiniz?

Uygulama zamanlayıcıları, bir uygulamada harcayabileceğiniz süreyi sınırlandırır. Bir zamanlayıcı ayarlandığında, Android bu uygulamanın gün boyunca ne kadar süre açık kaldığını izler ve bu sınıra yaklaşırken size uyarılar verir.

Sınır ayarlandıktan sonra, uygulama simgesi gridir ve işletim sistemi ertesi güne kadar açamayacağınızı söyleyen bir uyarı verir.

Elbette, uygulama zamanlayıcısını geri alabilirsiniz - bu bir hapisane değil - ancak Instagram ve Twitter'da sonsuz kaydırma yapmayı önlemenin iyi bir yolu.

Ana Dijital iyi oluş sayfasından Pano'ya dokununuz.

Sınırlamak istediğiniz uygulamanın yanında, "Zamanlayıcı yok" kelimelerinin yanındaki oka dokununuz ve bir sınır belirleyin.

Varsayılan olarak, sınırlar 15 dakika, 30 dakika ve 1 saattir, ancak özel bir zamanlayıcı ayarlayabilirsiniz.

Tüm bunlar - daha az bildirim, daha sıcak bir ekran tonu ve siyah-beyaz görüntüler - yatmadan önce "aşağı doğru" salınmayı ve yerleşmeyi kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

Ana Dijital Sağlık sayfasından, Wind Down düğmesine dokununuz.

Etkinleştirmek için Wind Down Kullan seçeneğini işaretleyin.

Wind Down'ın otomatik olarak başlamasını ve bitmesini istediğiniz zamanı ayarlayın.

Saat 11:30 ile 07:00 arasında.

Yatmadan önce sakinleşmenize yardımcı olacak Gri Tonlamalı ve Rahatsız Etmeyin seçeneğini işaretleyin.

Yatmadan önce ekranınızı sarıya bağlamak isteyip istemediğinize karar vermek için

Gece Işığı programına dokunun.

Zamanlamanın günbatımında ve gün doğumunda otomatik olarak yapılmasını öneriyorum.

15. Instagram Dijital İyi Olma

Dijital iyi oluş Instagram'daki zamanınız kasıtlı, olumlu ve ilham verici olmalıdır. Instagram'da vakit geçirmek söz konusu olduğunda, ne kadar çok ya da doğru olduğunda doğru ya da yanlış bir cevap yoktur. Harcadığınız zamanı kontrol altına almanıza yardımcı olacak bir dizi araç var.

Etkinlik Kontrol Paneliniz, geçtiğimiz gün ve hafta boyunca Instagram'da ne kadar zaman harcadığınızı ve uygulamadaki ortalama sürenizi gösterir. Belirli bir günde Instagram'da ne kadar zaman harcadığınızı görmek için mavi çubuklara dokunabilir ve basılı tutabilirsiniz.

Günlük Hatırlatma

Her gün Instagram'da ne kadar zaman harcamak istediğinizi seçin. Önceden ayarlanmış zamana ulaştığınızda kendinize bir uyarı vermek için günlük bir hatırlatıcı ayarlayın.



Sessiz Bildirim

Instagram bildirimlerini bir süre susturmak için sessiz push bildirimleri özelliğini kullanın. Önceden ayarlanmış süre dolduğunda, bildirimler bunları sıfırlamak zorunda kalmadan normal ayarlarına dönecektir.

16. BodyWellness™ Posture Corrector (fiziksel iyi oluŖa etkisi)

Kötü duruŖ sağlığa zararlı olabilir! Eğer oyun için bir ekranın önünde ya da iŖ yerinde iseniz, Ŗansı size kambur ve kötü duruŖ muzdarip olmuŖsunuzdur. Sporcular bile kas dengesizlikleri nedeniyle bundan muzdarip olabilirler. Yani erkek ya da kadın, atlet ya da oyuncu olsun, bizim için duruŖ düzeltici bir zorunluluktur. BodyWellness duruŖ düzeltici rahatça sığar ve çoklu vücut tipleri için ayarlanabilir. Sağlıksız kötü duruŖa neden olan omuzların "yuvarlanmasını" ortadan kaldırarak omuzları sıkıca geri çeker. Ayrıca, duruŖ düzeltici sporcular da yaralanmaları önlemeye yardımcı olmak için çalıŖırken uygun geri formu korumaya yardımcı olur. Kendine güvende hisset, kendine güven ve sağlıklı kal!



17. E-Hastalıklar Ve Onlara Yönelik Öneriler

Teknoloji 'e-hastalıkları' da beraberinde getirdi: Siberhondrik, ego sörfü, Google takibi, internet siniri gibi e- hastalıklar ortaya çıkmıŖtır.

Teknolojinin gelişmesiyle, dijital cihazların yayılması ve sosyal medya kullanımının bilinçsiz olması nedeniyle, bireylerde Fomo (eksik olma korkusu), Cyberhordrik, PHOTOLURKİNG, Google izleme, Egoroskop, Facebook depresyonu ve Cheesepodding gibi çeŖitli e-hastalıklar ortaya çıkmıŖtır.

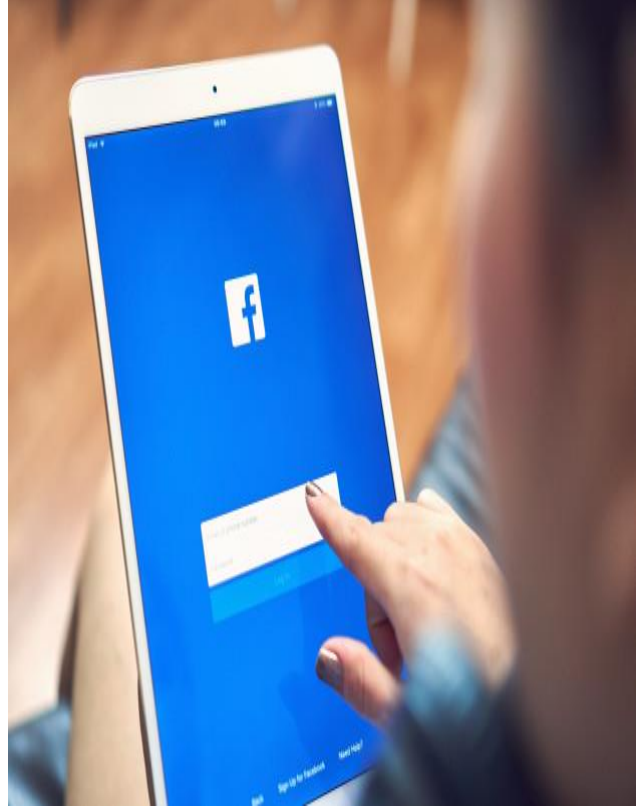
Sigara, alkol ve uyuŖturucu bağımlılığının toplumda olduğu düşünülürken, teknoloji ve internet bağımlılığının o kadar ciddi olduğu görölmektedir. Kendini kontrol etmeyi öğrenirse, teknolojinin fırsatlarından yararlanabilir ve kayıplarını çok az yaşayabilir. Bugün, her Ŗeyden uzak bir 'tıklama' ve özel hayat daha Ŗeffaf yaşandığı için hastalıklar teknoloji sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Toplumda çok yaygın görünmemesine rağmen, bu hastalıkları olan insanlar var.

Fomo: Sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırmaya endiŖesi olarak bilinmektedir. KiŖi, sıradan bir gelişmeden haberdar olamamasının bir noksanlık olduğunu hissetmektedir. Sosyal

medyadaki arkadaş ortamının güncel durumundan haberinin olması ve durumu sürekli takip edebilmek arzusuna direnememek halidir. Herhangi bir ilerleme kaydedemediğinde kişi gergin ve endişeli hissedebilir.

Ego sörfü

Teknoloji ile ilgilenen bazı insanlar, belirli zaman aralıklarında internette isimlerini arayarak kendileriyle ilişkili gelişmeleri takip eden insanlardır. Bunlar sözde Ego Sörfü ile ilişkilidir. Ego sörfü çevrimiçi narsistik olarak da



bilinir. Narsisizm de benlik saygısı olarak ifade edilebilir. Burada çevrimiçi narsizm terimi veya Ego Sörfü, bir kişinin kendini sevmesinin yanı sıra, bunun sanal dünyadaki yansımalarının bir çalışması olduğu belirtilmektedir. Başka bir hastalık türü, insanların hisselerini, beğenilerini ve kendileri hakkındaki yorumları takip etmeyi bırakamamasıdır.

Google İzleme

Bu arama motorları aracılığıyla bir kişinin etrafında insanların sürekli arama yapmasıdır. İnsanların internette ne yaptığını sürekli bir inceleme ve genellikle gizli yapılır.

Siberkondri:

Hastalık vakalarında, tedavi yöntemleri yerine internetin doktor muayenesi hastalığın araştırılması ve uygulanmasıdır.

İnternetteki herkes tarafından hem doğru hem de yanlış bilgilere sahip olduğumuz biliniyor, ancak bir araştırma ve öğrenme içgüdüsüne sahip olduğumuzdan, sağlık sorunları hakkında hafif ya da yoğun bir endişe duyarak kendimizce internetten hastalık ile ilgili bilgi edinmeye çalışıyoruz. Doğru bilgileri, yanlış bilgileri ayırt etmiyoruz.

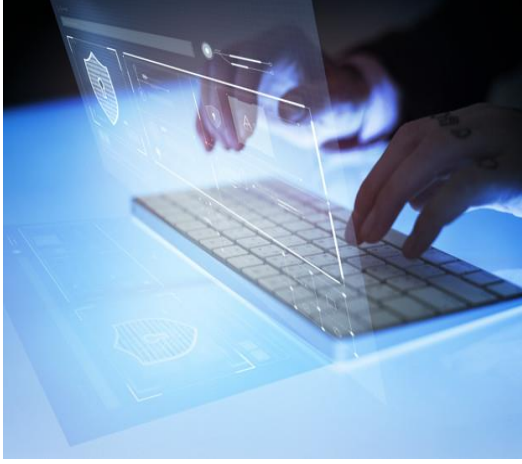
Teknoloji kullanımıyla ilgili bağımlılık yaşayan kişiler kendini kontrolü düşük düzeyde, bu yüzden daha hızlı cyberhordrik hastalığı olan kişilerdir.

Photolurking:

Bir sosyal ağ platformunda insanların fotoğraflarına bakarak sürekli vakit harcamak.

Cheesepodding:

Herhangi birinin internette geçirdiği süresince internetten bir' mp3 ' indirme hastalığıdır.



Facebook depresyonu:

Facebook ve bazı diğer sosyal ağlar insanları depresyona girdirilmeye eğilimli sitelerdir. Özellikle gençlerin hayal kırıklıkları hakkında defalarca konuştuklarında, ruh hallerini kötü bir şekilde etkiler ve aynı zamanda mutsuz hissetmelerine neden olur.

İnternet sinir:

Mobil cihazlarda veya bilgisayarlarda düşük performans, ya da geçici sorunlar stres ve istenmeyen olayların önemli bir kaynağıdır.

Dijital göz yorgunluğu:

Dijital göz yorgunluğu, bilgisayar, telefon ve tablet kullanımı da dahil olmak üzere dijital ekranların uzun süreli görüntülenmesi ile ilişkilidir ve çeşitli göz ve görme bozukluklarını kapsar.

Çalışma ortamının aydınlatılması parlamayı ve yansımaları azaltmak için ayarlanmalı ve göze doğrudan ışık yansımasından kaçınılmalıdır. Ekranın parlaklığı ortam aydınlatmasına benzer olmalı ve kontrast arttırılmalıdır. Ekran filtreleri veya mavi-mor ışık kaplı gözlük kullanılabilir.

Bilgisayar ekranı gözlerden yaklaşık 50-70 cm uzakta olmalı, ekranın orta noktası göz seviyesinin 10-15 cm altında olmalıdır. Gözlerin yakınında bir bilgisayar, tablet veya cep telefonu kullanımı, göze uyum sağlama ihtiyacını artırabilir ve gözlerde yorgunluk ve baş ağrısı gibi şikayetlere neden olabilir.

Her 20 dakikada bir, 20 saniyede bir ekrandan başka şeylere bakın.

Ortamın nemi ve sıcaklığı uygun şekilde ayarlanmalı ve doğrudan klimalara maruz bırakılmamalıdır.

Çevresel faktörleri kontrol etmenin yanı sıra, gün boyunca yeterli sıvı almak, dengeli ve sağlıklı beslenme (özellikle esasiyle yağ asitleri ve vitaminler yeterlidir) ve uyku düzenlerine dikkat etmek gibi bazı yaşam tarzı değişiklikleri, dijital göz yorgunluğunu önlemede önemli fayda sağlayabilir.



18. Ergonomi insan bilgisayar etkileşimi ve fiziksel doğru oturuş

Etkileşim kalitesini ve kullanıcı performansını doğrudan etkileyen çevresel faktörler;

Fiziksel pozisyon:

Kullanıcılar tüm kontrollere erişebilmeli ve uzun süre dayanmamalıdır.

Eğer uzun süre bilgisayar başında oturlarsa, sırtlarına destek almalılar.

Sıcaklık:

Çok sıcak ve çok soğuk sıcaklıklar kullanıcıların konsantrasyonunu etkiler.

Aydınlatma:

Kullanıcılar yeterince rahat ekranı görmek için uygun aydınlatma sistemi yapıldığında gözler yorgun olmayacaktır.

Ses:

Aşırı yüksek sesler rahatsızlık ve işitme kaybına neden olabilir.

Zaman:

Kullanıcıların sistemi kullanarak harcadıkları zaman kontrol edilmelidir.

Renk kullanımı

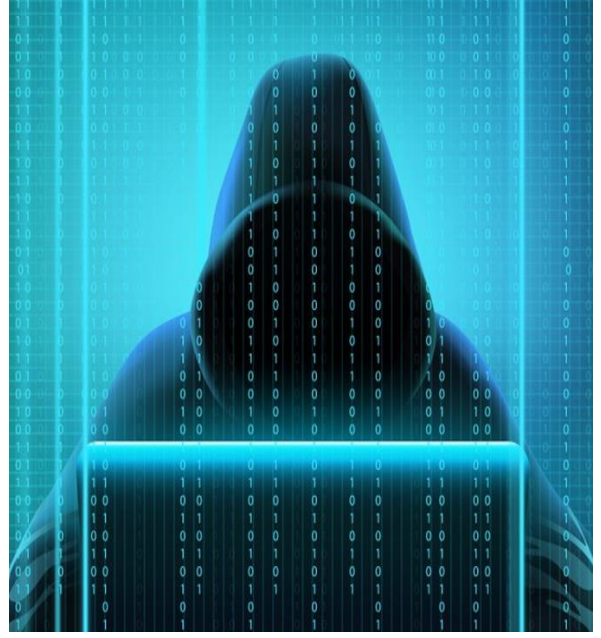
Göstergelerde renk kullanımı uygun seçilmelidir.

Ergonomi

Görsel sistemin bazı sınırlamaları (renk körlüğü). Kültür ve geleneklerin özelliklerine de dikkat etmeliyiz.

19. Siber zorbalık

İnternet'in doğru kullanımı hakkında henüz tam olarak bilgi sahibi olmayan kişiler ziyaret ettikleri zararlı internet sitelerinin mağduru olabilirler. İnternet yaşamımıza birçok kolaylık sağlamaktadır. Bunun yansırı birbirimize sormaya çekindiğimiz şeyleri bile internet bize net olarak yardımcı oluyor. Asıl problem de burada başlıyor. Çünkü genel olarak sorulamayan sorular; kumar, cinsellik, terörizm, şiddet, madde bağımlılığı.



Okuma yazma bilmeyen yaşlı kişi gibi hemen hemen herkes bu yerleri bir şekilde ziyaret ediyor. Bilgilerinizin çalınmasına neden olan kötü amaçlı yazılımlarla da karşılaşabilirsiniz.

İşte tam olarak İhbar web çağrı merkezi bu gibi sorunlara yönelik çalışmadır.

İhbar Web Çağrı Merkezi, internette kişisel hakların ihlal edilmesi durumunda bağlantınız sona erdiğinde Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kurumu'nu (BTK) bilgilendiren platformdur. BTK tarafından Yapılandırılmış Yapıların Düzenlenmesi ve Bu Yayınların İşlediği Suçlarla Mücadele Kanunu uyarınca hazırlanmıştır. Bu daha anlaşılabilir şekilde; Kişisel bilgileriniz ve Facebook gibi sosyal medyada yayınladığınız fotoğraflarla ilgileniyor, sizi taklit eden bir profil açtığınızda, **www.ihbarweb.org.tr** adresini ziyaret ederek; her şeyin bu platforma iletilmesini takip ve talep edebilirsiniz.

İhbar Web kapsamında yer alan konular ise şu şekilde;

İntihara teşebbüs,

Çocuk cinsel istismarı,

Uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanımına yönelik kolay erişim,

İnsan sağlığı için tehlikeli madde temin etme,

Kumar oyunu için yer ve olanak sağlanması,

Atatürk aleyhine işlenen suçlarla ilgili şüpheli, İhbar Web uygulamasına giriş yaparak ihbarda bulunabilirsiniz.

İhbar web kullanarak şikâyetle bulunmak için;

Şikâyet için girilen web hattına öncelikle şikâyetle bulunduğunuz alanı seçiyorsunuz.

Sayfa seçimi yaptığınızda, suçun tanımı ayrıntılı olarak yapılır. Tamamlamanız gereken bir form bu tanımın altına eklenir. Formu açıklandığı gibi tamamladıktan sonra, bildiriminizde bir geri dönüş almak istiyorsanız, ilk önce adınızı, soyadınızı, e-posta adresinizi ve isteğe bağlı olarak telefon numaranızı forma ekleyeceksiniz. Sonra Gönder tuşuna basın. Bildirim formunu gönderdikten sonra, " bildiriminiz başarıyla kaydedildi. Site size yanıt göndermek zorundadır.

İhbar web aracılığıyla ilettiğiniz bu formdan sonra, bildiriminiz değerlendirilir ve gerekli işlemler yapılır. Gönderdiğiniz içerik 4 saat içinde gözden geçirilmekte ve engellenmektedir.

Bunun dışında, başka bir eylem yapabilirsiniz "özel hayatınızın gizliliği" sizi bilgilendirmektir. Bu diğer kadar basit yapılmaz. www.ihbarweb.org.tr/ohg adresi girdiğinizde, gizlilik ihlali konusunda bireysel bir referans kılavuzu ile karşılaşacaksınız. Bu kılavuzu dikkatle incelemenizi öneririz. Burada belirtilen formlar tam olarak tamamlanmalıdır. Aynı zamanda, başvuranın yasadışı olduğunu belirttiği içerik için 24 saat içinde mahkemeye başvurması ve mahkeme kararı vermesi gerekir.

Gizlilik ile ilgili bir sorun olduğunda, insanlar içerik sağlayıcısına başvurabilir ve yayının kaldırılmasını isteyebilir. Buraya ulaşamazsa, konum sağlayıcısına başvurabilirsiniz. Buna ek olarak, doğrudan Sulh Yargıcı'na başvurmak mümkündür. Bu yöntemler, özel hayatın gizliliğini ihlal eden içeriğe erişimi engelleyebilir.

EK 5. CV (ÖZGEÇMİŞ)**ÖZGEÇMİŞ****1. Adı Soyadı : Dönay Nisa KARA****Mail :donaayy@hotmail.com****4. Öğrenim Durumu :Doktora**

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Önlisans	Bilgisayar Teknolojileri ve Programcılığı	İskenderun Teknik Üniversitesi Dört Yol Meslek Yüksekokulu	2005-2007
Lisans	Bilgisayar Teknolojileri ve Öğretmenliği	Yakın Doğu Üniversitesi	2009-2013
Yüksek Lisans	Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık	Yakın Doğu Üniversitesi	2013-2015
Doktora	Bilgisayar Teknolojileri ve Öğretmenliği	Yakın Doğu Üniversitesi	2015-2019

7. Yayınlar**7.1. Uluslar arası hakemli dergilerde yayınlanan makaleler**

Dönay Nisa Kara & Yağmur Çerkez, 2018. "The risk factors for the mentally disabled in the use of social media," Quality & Quantity: International Journal of Methodology, Springer, vol. 52(2), pages 1211-1218, December.

Donay Kara & Serap Ozbas, 2017. 'Environmental Identity Of Candidate Teachers' J. Ponte - Jul 2017 - Volume 73 - Issue 7 doi: 10.21506/j.ponte.2017.7.42.

Yağmur Çerkez & Dönay Kara, 2017. Investigating The Relationship Between University Students' Use Of Social Media, Loneliness And Depression, Volume 3, Issue 2, European Journal Of Education Studies

