

Ortaokul Düzeyinde Dijital Bağımlılık Farkındalığı Programının Geliştirilmesine Yönelik İhtiyaç Analizi

Needs Analysis for the Development of a Digital Addiction Awareness Program at the Middle School Level

Dilek Tokatlı¹ , Tuba Acar Erdol² 

1. Ünye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Ordu

2. Ordu Üniversitesi, Ordu

Abstract

Objective: This study aims to determine the educational needs of middle school students regarding a Digital Addiction Awareness Program.

Method: A mixed-methods research design was employed. The quantitative part followed a survey model, while the qualitative part was structured as a case study. The study group consisted of 292 middle school students for the quantitative phase and 16 participants (8 school counselors and 8 academic experts in digital addiction) for the qualitative phase. Data collection tools included a Personal Information Form, the Digital Addiction Scale for Children, and a Semi-Structured Interview Form. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were examined through descriptive analysis.

Results: The most commonly used digital devices among students were mobile phones, followed by TVs, information technology devices, and gaming consoles. It was found that 24.3% of participants did not use digital devices daily, 57.2% used them for one hour, 14.7% for two hours, and 3.8% for three hours per day. Students' level of risky digital device usage was determined to be low. Based on the results, a proposed training program was developed, consisting of six themes, including learning objectives, content, teaching methods, and assessment strategies.

Conclusion: In light of the findings, it is recommended that a Digital Addiction Awareness Program be developed and implemented, starting with eighth-grade students and extending to other middle school levels.

Keywords: Digital addiction, needs analysis, program development, middle school students

Öz

Amaç: Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık konusundaki farkındalık eğitimi ihtiyaçlarını belirlemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmada karma yöntem deseni kullanılmıştır. Nicel boyut tarama modeline, nitel boyut ise durum çalışmasına dayalıdır. Çalışma grubu, nicel kısımda 292 ortaokul öğrencisinden, nitel kısımda ise 8 okul psikolojik danışmanı ve 8 akademisyenden oluşan 16 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Nicel veriler betimsel istatistiklerle, nitel veriler ise betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin en çok kullandığı dijital cihazlar sırasıyla cep telefonu, TV, bilişim teknolojileri araçları ve oyun konsoludur. Katılımcıların %24,3'ü günlük dijital cihaz kullanmadığını, %57,2'si bir saat, %14,7'si iki saat, %3,8'i ise üç saat kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, kazanım, içerik, öğrenme-öğretme süreci ve ölçme-değerlendirme boyutlarını içeren altı temalı bir eğitim programı önerisi geliştirilmiştir.

Sonuç: Elde edilen bulgular doğrultusunda, dijital bağımlılık farkındalık programının hazırlanması ve öncelikle sekizinci sınıflardan başlayarak diğer kademelerde uygulanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Dijital bağımlılık, ihtiyaç analizi, program geliştirme, ortaokul öğrencileri

Giriş

Bağımlılık, bireyin davranışlarını kontrol etme yetisini kaybetmesine yol açabilen ve fiziksel, ruhsal ve sosyal işlevselliği olumsuz etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu durum, sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal boyutlarda da ciddi sonuçlar doğurmakta ve bu nedenle önleme ve müdahale çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (1). Son yıllarda dijital teknolojilerin yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte, bağımlılık olgusu yeni bir boyut kazanmış ve dijital bağımlılık küresel bir sorun olarak öne çıkmıştır (2,3). Dijital bağımlılık, internet, sosyal medya, dijital oyunlar ve benzeri dijital araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu bireyde davranışsal ve duygusal sorunlara yol açabilen bir durumdur (4). Dijital bağımlılık alanyazında görece yeni bir kavram olmasına rağmen, araştırmacılar bu olgunun temel özelliklerini diğer bağımlılık davranışlarına dayandırarak tanımlamışlardır (5). Dijital bağımlılık çok çalışılan bir kavram (5,6) olmakla birlikte, henüz resmi tanı çerçevelerinde yer alan standart bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmemektedir (6). Dijital bağımlılık kapsamında değerlendirilen internet oyun bağımlılığı ise Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün sınıflamasında (ICD-11) resmen tanımlanmıştır (7). Dijital bağımlılığa ilişkin tanı ölçütlerinin net olarak belirlenmemiş olması, alanyazında kavramın öznel ve bağlama bağlı biçimde tanımlanmasına yol açmaktadır (6). Bu nedenle “riskli dijital cihaz kullanımı” gibi, tanıdan bağımsız ancak olası olumsuz sonuçlara işaret eden kavramların tercih edildiği görülmektedir. Tanı sistemlerindeki bu belirsizliğe rağmen, DSÖ, 2020 yılında dijital bağımlılığı resmi olarak küresel bir sorun olarak kabul etmiştir (2).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, 2023 yılında evden internete erişim imkânı olan hanelerin oranı, %95.5 olmuştur. Kullanım amaçları arasında öğrenme amaçlı internet kullanan bireylerin oranı yalnızca %18.7 olarak hesaplanmıştır (8). Biz Sosyaliz (We Are Social) 2023 Dijital Raporuna göre, dünya nüfusunun %64.4'ü internet kullanıcısı, %59.4'ü sosyal medya kullanıcısı olarak belirtilmiş ve dünya nüfusundan daha fazla mobil telefon bağlantısı olduğu vurgulanmıştır. Dünya geneli günlük internet kullanım süresi ortalaması 6 saat 37 dakika olarak belirtilirken, Türkiye 7 saat 34 dakika ile Dünya ortalamasının üzerinde yer almıştır (9).

Çocuklar ve ergenler, riskli dijital cihaz kullanıma karşı en hassas gruplar arasında yer almaktadır. TÜİK'in 2021 yılında gerçekleştirdiği araştırma, 6-15 yaş arasındaki çocuklarda internet kullanım oranının %82.7'ye ulaştığını göstermiştir. Bu araştırmaya göre dijital oyun oynadığını belirten çocukların %54.3'ü savaş oyunu oynadığını ifade etmiştir. Ekran başında geçirilen sürenin çocukların daha az ders çalışmalarına, kitap okumalarına, uyumalarına ve aileleri ve arkadaşları ile yüz yüze görüşmelerine neden olduğu belirlenmiştir (10). Toplumsal olarak desteklenmeye en çok ihtiyaç duyan kitle olan çocuklar, ergenler ve gençler için dijital ortamlar sorunlardan kaçabildikleri birer sığınak konumuna gelmiştir. Bu nedenle bağımlılık riski en yüksek olan çocuk gruplarının belirlenmesi ve buna yönelik önleme çalışmalarının yürütülmesi ve bu çalışmaların belirli stratejiler çerçevesinde yapılması önem taşımaktadır (11).

Ortaokul öğrencilerinin dijital araçlarla olan ilişkilerine dair yapılan araştırmalar, bu yaş grubunun dijital bağımlılık açısından en riskli gruplar arasında yer aldığını ortaya koymaktadır. Ortaokul öğrencilerinin dijital araçlara bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilerek (12), 11-14 yaş grubunun dijital bağımlılığın alt boyutu olan aşırı kullanım açısından en yüksek seviyede olduğunu vurgulanmaktadır (13). Ayrıca gün içerisinde dijital oyun oynama süresinin en fazla olduğu grubun ortaokul öğrencileri olduğu ifade edilmiştir (14). Bu bulgular, dijital bağımlılık riskinin ortaokul öğrencileri arasında daha belirgin olduğunu göstermektedir. İlkokul, ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, bağımlılık düzeyi en yüksek olan grubun ortaokul öğrencileri olduğunu ortaya koymuştur (15). Bu nedenle, dijital bağımlılıkla mücadelede yönelik çalışmalarda bu yaş grubuna odaklanmak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir adım olarak görülmektedir.

Ortaokul seviyesi, öğrencilerin ergenlik dönemine geçiş yaptıkları bir dönemi kapsamaktadır. Bu dönem, aile içi çatışma, yalnızlık hissi, toplum tarafından dışlanma kaygısı ve gelecek belirsizliği gibi birçok duygusal değişimin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir (16). Bu duygusal dalgalanmalar, bireylerin dijital araçlara

yönelimini artırarak bağımlılık riskini daha da yükseltebilmektedir. Dolayısıyla, bu yaş grubundaki bireylerde dijital bağımlılığı önlemeye yönelik etkili eğitim programlarının geliştirilmesi kritik bir öneme sahiptir.

Eğitim programlarının dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir araç olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Dijital farkındalık temelli eğitimlerin bireylerin ekran kullanım sürelerini azalttığı ve daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir (17). Benzer şekilde, okul temelli dijital sağlık programlarının öğrencilerin akademik performansı ve sosyal becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmiştir (18). Bir başka çalışmada dijital bağımlılık ile mücadelede eğitim programlarının hem bireysel hem de toplumsal faydalar sağladığı ortaya konulmuştur (19). Benzer şekilde ortaokul öğrencilerine uygulanan Oyun Bağımlılığı Müdahale Programı sonucunda çocukların oyun bağımlılıklarının azaldığı, sosyal ilişki ve iletişimlerinin ise olumlu yönde değiştiği belirtilmiştir (20). Dijital bağımlılık sorununun çözümünde eğitim programlarının fayda sağladığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (21). Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim ihtiyaçları saptanmıştır (22). Bu ihtiyaçlar doğrultusunda internet bağımlılığını önleme programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Program olumlu bir etki yaratmış ve öğrencilerin internete karşı duyarlılıklarının ve sosyal paylaşım sitelerine olan bağımlılıklarının belirtilerini azaltmaya katkıda bulunmuştur. Bu çalışmalara bakarak dijital bağımlılığı azaltmada etkili eğitim programlarının geliştirilmesinin oldukça önemli olduğu görülmektedir.

2024 Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni'nde dijital okuryazarlık becerisine sahip bireyler yetiştirilmesi bir hedef olarak belirlenmiş, bu doğrultuda programların geliştirilmesinin önemi vurgulanmıştır. Bu bulgular, dijital bağımlılık ile mücadelede eğitim programlarının birey ve toplum düzeyinde sürdürülebilir çözümler sunabileceğini göstermektedir. Eğitim programı dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir araç olmakla birlikte alan yazında ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olan dijital bağımlılık farkındalığına ilişkin bir çalışmaya ulaşamamıştır. Yeşilay tarafından geliştirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı içerisinde Teknoloji Bağımlılığı modülüne yer verilmiş olmakla birlikte bu program tüm bağımlılık türlerini genel bir çerçevede ele aldığı için teknoloji bağımlılığı konusunda yeterince detaylandırılmış içerik ve kazanımlar sunmamaktadır (23). Programın, teknoloji bağımlılığına özel bir derinlikten yoksun olması, bu alandaki farkındalık oluşturma ve müdahale çalışmalarının etkisini sınırlayabilmektedir. Bu durum, daha spesifik ve kapsamlı programların geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Eğitim programlarının başarısında da ihtiyaç analizi önemli bir aşamadır. İhtiyaç analizi, programın hedef kitlenin gerçek ve temel ihtiyaçlarına uygun şekilde tasarlanmasını sağlayarak hem içerik hem de kazanımların etkinliğini artırmaktadır (24, 25).

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılıkla ilgili farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik etkili bir program geliştirebilmek için ihtiyaç analizi yapılmasını amaçlamaktadır. Dijital bağımlılık riskinin bu yaş grubunda daha belirgin olması ve mevcut eğitim programlarının bu konuda yeterince derinlemesine çözümler sunamaması, özgün bir program geliştirme ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım durumlarını belirlemeye yönelik bir ihtiyaç analizine dayanan bu çalışma geliştirilecek programın daha etkili olmasına zemin hazırlamayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, dijital bağımlılık farkındalık programlarının tasarımı ve uygulanması konusunda önemli bir boşluğu dolduracaktır.

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin 'Dijital Bağımlılık Farkındalığı Programı (DBFP)'na yönelik eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesidir. Bu amaca ulaşabilmek için öncelikle ortaokul öğrencilerinin hangi dijital cihazları kullandıkları ve riskli dijital cihaz kullanım düzeyleri incelenmiştir. Buradan hareketle katılımcıların DBFP'nin kazanımlarına, içeriğine, öğrenme-öğretme sürecine ve ölçme değerlendirme boyutlarının nasıl olması gerektiğine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem deseni tercih edilmiştir. Karma yöntem araştırmaları, istatistiksel verilerin yanı sıra bu verilerin ardında yatan nedenlere ilişkin derinlemesine bilgi elde etmeyi mümkün kılan bir yaklaşımdır (26). Araştırmanın ilk aşamasında nicel

veriler toplanmış, bu verilerin analizi sonucunda öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım düzeyleri ve hangi dijital cihazları kullandıkları belirlenmiştir. Bulgular, ortaokul öğrencilerinin riskli dijital cihaz kullanımında düşük düzeyde olduklarını ortaya koymuştur. Ancak ergenlik dönemine karşılık gelen bu yaş grubunda görülen düşük risk düzeyindeki dijital cihaz kullanımı dahi, önlem alınması ve üzerinde çalışılması gereken bir durumdur. Zira ergenlik döneminde gelişen tutum ve davranışlar, çoğu zaman yetişkinlikte de devam etme eğilimindedir (27). Elde edilen bu bulgulardan hareketle, öğrencilerin dijital bağımlılık farkındalığına yönelik eğitim ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla nitel veriler toplanmıştır. Bu kapsamda dijital bağımlılık konu alanında uzman akademisyenler ve okul psikolojik danışmanlarıyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, açımlayıcı sıralı desen kullanılarak dijital bağımlılıkla ilgili eğitim ihtiyaçları belirlenmiş ve bu doğrultuda bir eğitim programı önerisi geliştirilmiştir.

Araştırmanın nicel kısmında tarama deseni, nitel kısmında ise durum çalışması kullanılmıştır. Tarama deseni, ihtiyaç analizi çalışmalarında sıklıkla tercih edilen ve ölçek ile görüşme gibi yöntemleri içeren bir modeldir (28). Durum çalışması ise bir olgunun kendi bağlamında derinlemesine incelenmesine olanak tanır ve bu süreçte gözlem veya görüşme gibi nitel veri toplama tekniklerinden yararlanılabilir (29). Araştırmada tarama deseni kullanılarak araştırma grubuna ait veriler elde edilmiş ve ihtiyaç durumu saptanmıştır. Sonrasında nitel veri toplama tekniklerinden görüşme tekniği kullanılarak bu ihtiyaç durumuna ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada iki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. İlk çalışma grubu Türkiye'nin orta büyüklükteki bir ilinde çeşitli ortaokullarda öğrenim gören 292 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu ise sekiz okul psikolojik danışmanı ve sekiz dijital bağımlılık konu alanında uzman akademisyen olmak üzere 16 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcı öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	158	54,1
	Erkek	134	45,9
Doğum Yılı	2010 ve altı	86	29,5
	2011	20	6,8
	2012	115	39,4
	2013 ve üzeri	71	24,3
Okul Türü	Ortaokul	187	64
	İmam Hatip Ortaokulu	53	18,2
	Özel Ortaokul	23	7,9
	Köy Ortaokulu	29	9,9
Sınıf Düzeyi	5	71	24,3
	6	118	40,4
	7	17	5,8
	8	86	29,5
Not Ortalaması	50-75	67	23,3
	76-85	48	16,7
	86-90	40	13,9
	91-95	68	23,6
	96-100	65	22,6

Birinci Çalışma Grubu

Araştırmanın birinci çalışma grubunu, nicel verilerin toplandığı ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma

kapsamında evrenin daha geniş bir temsiliyetini sağlamak amacıyla okulların seçiminde farklı türdeki ortaokullara (genel ortaokul, imam hatip ortaokulu, özel ortaokul, köy ortaokulu) yer verilmiştir. Bu doğrultuda, örneklem seçimi sürecinde erişilebilir uygunluk örneklemesi ve maksimum çeşitlilik örneklemesi yaklaşımlarından faydalanılmıştır. Bu okullardan her sınıf düzeyinden öğrencinin katılmasına özen gösterilerek gönüllü öğrencilere ölçek uygulaması yapılmıştır.

Birinci çalışma grubunu oluşturan ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir. Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerinin sınıf düzeyine bakıldığında altıncı sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre sayıca daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Alanında uzman akademisyen ve okul psikolojik danışmanlarına ait demografik bilgiler

Kod	Cinsiyet	Yaş	Görev Yeri	Alanı	Öğrenim Düzeyi	Mesleki Deneyim
UA1	K	33-42	Üniversite	RPD*	Doktora	17 Yıl
UA2	E	43-52	Üniversite	EPÖ**	Doktora	15 Yıl
UA3	E	33-42	Üniversite	RPD	Doktora	8 Yıl
UA4	E	20-32	Üniversite	RPD	Doktora	3 Yıl
UA5	E	20-32	Üniversite	RPD	Doktora	2 Yıl
UA6	E	33-42	Üniversite	RPD	Doktora	18 Yıl
UA7	E	33-42	Üniversite	RPD	Doktora	10 Yıl
UA8	E	33-42	Üniversite	RPD	Doktora	12 Yıl
OPD1	E	43-52	İmam Hatip Ortaokulu	RPD	Yüksek Lisans	20 Yıl
OPD2	K	33-42	Rehberlik Araştırma Merkezi	RPD	Yüksek Lisans	11 Yıl
OPD3	K	33-42	Ortaokul	RPD	Lisans	10 Yıl
OPD4	K	33-42	İmam Hatip Ortaokulu	RPD	Yüksek Lisans	11 Yıl
OPD5	K	20-32	Ortaokul	RPD	Lisans	8 Yıl
OPD6	E	43-52	Ortaokul	RPD	Yüksek Lisans	18 Yıl
OPD7	E	33-42	Rehberlik Araştırma Merkezi	RPD	Yüksek Lisans	11 Yıl
OPD8	E	43-52	BİLSEM	RPD	Yüksek Lisans	27 Yıl

*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Eğitim Programları ve Öğretim

İkinci Çalışma Grubu

Araştırmanın ikinci çalışma grubu nitel verilerin toplandığı dijital bağımlılık konu alanında uzman akademisyenler ve okul psikolojik danışmanlarından oluşan çalışma grubudur. Bu seçimin temel nedeni, söz konusu paydaşların dijital bağımlılıkla mücadelede teorik bilgi ve pratik deneyimlere sahip olmalarıdır. Okul psikolojik danışmanları, ortaokul öğrencileri ile doğrudan çalışarak dijital bağımlılığın yansımalarını gözlemleyen, önleyici ve müdahale programlarını uygulayan birincil aktörlerdir. Okul ortamındaki ihtiyaçları, risk faktörlerini ve öğrenci davranışlarındaki değişimleri yakından takip etmeleri, onların görüşlerini alanın pratik boyutuna ilişkin kritik veri kaynağı haline getirmektedir. Akademisyenler ise dijital bağımlılıkla ilgili güncel araştırmaları, istatistiksel eğilimleri ve küresel politikaları takip ederek kuramsal çerçeve ve kanıta dayalı müdahale yöntemlerine dair derinlikli perspektif sunmaktadır. Araştırmanın nitel verileri toplanırken

okul psikolojik danışmanlarıyla ve aynı ilde bulunan akademisyenlerle yüz yüze, farklı illerde görev yapan akademisyenlerle çevrimiçi görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmmanın ikinci çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ait demografik verilere Tablo 2’de yer verilmiştir. Tablo 2’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan konu alanında uzman akademisyen ve okul psikolojik danışmanlarından beşi kadın, 11’i erkektir. Okul psikolojik danışmanlarından altısı yüksek lisans derecesine sahiptir. Katılımcılardan altısı 1-10 yıl arası, dördü 11-15 yıl, altısı 15 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında nicel veriler için Kişisel Bilgi Formu (KBF), Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ); nitel veriler için ise Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (YYGF) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan KBF’de katılımcı öğrencilere ait demografik bilgilere, kullanılan cihaz türleri ve cihaz kullanım sürelerine ilişkin sorular yer almıştır. KBF oluşturulurken dört uzmanın görüşüne başvurulmuş ve görüşler doğrultusunda forma son hali verilmiştir.

Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmmanın nicel verileri, Hawi ve diğerleri (30) tarafından geliştirilen Kaçmaz ve diğerleri (31) tarafından Türkçeye uyarlanan ÇDBÖ kullanılarak toplanmıştır. Ortaokul öğrencileri (10-14 yaş) için beşli Likert tipinde hazırlanan ölçek, toplam 25 madde ve iki alt boyuttan (kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler) oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek dijital bağımlılık riski anlamına gelmektedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin yapı geçerliliği doğrulanmış; Ki-kare/serbestlik derecesi 2.128, NFI 0.95, RMSEA 0.059, GFI 0.96 ve CFI 0.97 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik analizi kapsamında Cronbach Alfa katsayısı, kişilerarası ilişkiler alt boyutu için 0.84, içe dönük faktörler alt boyutu için 0.85 ve tüm ölçek için 0.90 olarak bulunmuştur.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmmanın nitel verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan YYGF aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları, görüşme sürecine rehberlik etmek ve gerektiğinde ek sorular sormaya imkân tanımak amacıyla geliştirilmiş esnek bir veri toplama aracıdır (32). Görüşme formunun oluşturulması sürecinde, öncelikle beş rehber öğretmene “Dijital bağımlılıkla mücadele veya farkındalık programı geliştirecek olsanız, hangi kazanımlara ve konulara yer verirdiniz?” sorusu yöneltilmiş ve alınan yanıtlar doğrultusunda bir çerçeve oluşturulmuştur. Bu çerçeve temel alınarak, dört maddeden oluşan bir taslak form hazırlanmış ve uzman görüşüne sunulmuştur. Form, üçü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, ikisi Eğitim Programları ve Öğretim alanında görev yapan toplam beş akademisyen tarafından değerlendirilmiştir. Ayrıca, dört rehber öğretmenle yapılan pilot çalışma sonucunda elde edilen geri bildirimlerle iki yeni soru eklenerek altı maddelik nihai forma ulaşılmıştır. Formun ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine yönelik sorular, devamında ise dijital bağımlılık farkındalığı programına ilişkin kazanımlara, içeriğe, öğretim yöntemlerine ve ölçme-değerlendirme süreçlerine dair sorular yer almıştır.

İşlem

Araştırma kapsamında, Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 23.02.2024 tarihli 2024/32 karar sayılı izniyle ve ilgili İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan gerekli izinler ile veri toplama sürecine başlanmıştır. Nicel veri toplama sürecinde, öncelikle sınıf öğretmenleriyle iletişime geçilerek veli izin belgeleri toplanmış, velisinden izin alınmayan öğrenciler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Veri toplama işlemi, öğrencilerin sınıf ortamında, ders öğretmenlerinin gözetiminde ve gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Ölçeğe yönelik veri toplama süreci öğrencilerin alışık olduğu düzende, kendi sınıflarında yapılmıştır. Araştırmacı tarafından ölçekle ilgili bilgilendirmeler yapılmış ve ölçek soruları öğrencilere yüksek sesle okunarak gerekli vurgulamalar yapılmıştır.

Nitel veri toplama sürecinde ise gönüllülük esasına vurgu yapılarak katılımcılara gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Görüşmeler öncesinde katılımcılarla sohbet edilerek rahat ve doğal bir görüşme ortamı oluşturulmaya çalışılmıştır. Katılımcıların onayları doğrultusunda ses kayıtları alınmış ve her bir görüşme yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür. Katılımcıların verdiği cevaplar tekrar edilerek yanlış anlaşılmalara önüne geçilmiştir. Ayrıca cevabı tam anlaşılamayan sorular için sonda sorular kullanılmış ve net cevaplar elde edilmesi sağlanmıştır.

Veri Analizi

Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizi için Jamovi 2.3.24, SPSS 25 ve R programları kullanılmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamaya yönelik, kullanılan ölçeğe birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmasına karar verilmiştir. Nicel veriler için gerekli örneklem büyüklüğü ve gücünü belirlemek için R programında semPower paketi kullanılarak RMSEA tabanlı güç analizi yapılmıştır. İki boyut altında 25 maddeden oluşan ölçeğin öncelikle serbestlik derecesi hesaplanmıştır. Serbestlik derecesi (df) 249, istatistiksel anlamlılık seviyesi (α) 0.05, hedeflenen RMSEA değeri 0.05, güç düzeyi 0.80 olan modeller için minimum 99 örneklem sayısına ulaşılması gerektiği ortaya çıkmıştır. Sonuçların güvenilirliğini artırmak amacıyla 306 ortaokul öğrencisinden veri toplanmıştır. DFA'ya yönelik varsayımlar kontrol edilirken ÇDBÖ'yi yanıtlamayı yarım bırakan bir öğrencinin verisi silinmiştir. ÇDBÖ'ye ilişkin z puanı hesaplamaları sonucunda, +4'ten büyük değerlere sahip 13 uç veri çıkarılmış ve analizler 292 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. ÇDBÖ'ye yönelik normallik değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin betimsel değerler

	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Kişiler arası ilişkiler	292	1,13	,70	<,001
İçe dönük faktörler	292	,77	,14	<,001
Toplam Puan	292	,91	,43	<,001

ÇDBÖ'nün normallik kriterlerini karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Genel olarak, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 değer aralığında bulunması verilerin normal veya normale yakın bir dağılım gösterdiğini işaret etmektedir (33). Bu ölçek için Tablo 3'te toplam puan ve alt boyutlar incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerinin ± 2 değer aralığında olduğu görülmüştür. Çok değişkenli uç değerlerin tespiti için yapılan Mahalanobis uzaklığı analizi sonucunda, veri setinde çok değişkenli uç değer bulunmadığı belirlenmiştir.

ÇDBÖ'ye yönelik birinci ve ikinci düzey faktör analizi yapılabilmesine yönelik, ölçeğin alt boyutları olan kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler arasındaki korelasyon değeri 0.856 olarak bulunmuştur. Bu durum alt dereceden faktörler arasındaki ilişkiyi açıkladığı varsayılan daha yüksek dereceden bir faktör olduğuna işaret edebilir (34). R programında çok değişkenli normalliğe "mardia" testi ile bakılmıştır. Mardia'nın çok değişkenli çarpıklık (7795.28, $p < .05$) ve basıklık (48.51, $p < .05$) değerleri sonucunda testin çoklu normallik dağılımını sağlamadığı görülmüştür. Çok değişkenli normalliğin sağlanamaması ve likert tipi sıralı verilerin kullanıldığı durumlarda kestirim yöntemi olarak DWLS (Diagonally Weighted Least Squares)'nin tercih edilmesi daha uygundur (35).

DFA analizi R programında lavaan paketi ile yapılmıştır. Kestirim yöntemi olarak DWLS kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) 0.989, Tucker-Lewis İndeksi (TLI) 0.988, yaklaşık hata karekökü (RMSEA) 0.044, kök ortalama kare hata değeri (SRMR) 0.068 olarak hesaplanmıştır. CFI, TLI ve RMSEA değerleri iyi uyuma işaret ederken SRMR değeri kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (36). Bu değerler sonucunda ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı kabul edilmiştir. Kişiler arası ilişkiler boyutuna yönelik Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.86, içe dönük faktörler boyutuna yönelik 0.87; tüm ölçeğe yönelik de 0.91 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının 0.80 üzerinde olması yüksek düzeyde

güvenirliğe işaret etmektedir (37). Birinci ve ikinci araştırma sorusuna yönelik analizlerde betimsel istatistiklerden (frekans, yüzde, aritmetik ortalama) yararlanılmıştır.

Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel verilerinin analizinde, ses kayıtları öncelikle yazılı metne dönüştürülmüş ve düzenlenmiştir. Verilerin analizi için betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz, önceden belirlenmiş temalar çerçevesinde verilerin sınıflandırılarak düzenlenmesi ve bu temalar doğrultusunda yorumlanması sürecini ifade etmektedir (38). Katılımcılar, anonimlik ilkesine uygun olarak kodlanmıştır. Okul psikolojik danışmanları OPD1, OPD2,..., konu alanında uzman akademisyenler ise UA1, UA2,... şeklinde adlandırılmıştır. Görüşmeler bilgisayar ortamına aktararak belirlenen temalar altında sınıflandırılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle eğitim programının öğeleri birer boyut olarak alınmış ve kodlar, kategoriler ve temalar bu boyutlar altında yer almıştır. Bu çalışmada tümevarım yaklaşımı kullanılmıştır. Her bir katılımcıdan elde edilen ham veriler satır satır incelenerek, anlamlı ifadeler (örneğin kısa videolar) etiketlenerek kodlanmıştır. Ortak kodlar bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Kategoriler aradaki bağlam dikkate alınarak bir araya getirilmiş ve temalar oluşturulmuştur. Örneğin öğrenme-öğretme süreci boyutunda, Web 2 araçları (UA2), Kısa videolar (UA7), Renkli çizimler (UA7) kodları Materyaller kategorisini oluşturmuştur. Materyaller kategorisi de öğretim yöntem ve teknikleri ve güdüleme yöntemleri ile birlikte Etkileşime Dayalı temasını oluşturmuştur.

Güvenirliği artırmak amacıyla, kodlama ve temalar üzerinde uzman görüşüne başvurulmuş ve gelen geri bildirimler doğrultusunda düzenlemeler yapılmıştır. Sonuç olarak, elde edilen veriler, dijital bağımlılık farkındalığı programına yönelik kazanım, içerik, öğretme-öğrenme süreci ve ölçme ve değerlendirme yöntemleri başlıkları altında tablolar hâlinde sunulmuştur. Araştırmanın inandırıcılığının güçlendirilmesi amacıyla bazı katılımcı cevapları bulgular bölümünde doğrudan alıntı şeklinde sunulmuştur.

Bulgular

Öğrencilerin Hangi Dijital Cihazları Kullandıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin hangi dijital cihazları kullandıklarına ilişkin detaylı bilgilere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcı öğrencilerin kullandıkları dijital cihazlara ilişkin verilerin dağılımı

Değişken		F	%
Kullanılan Cihaz Sayısı	0	5	1,7
	1	152	52,1
	2	122	41,8
	3	13	4,5
Cep Telefonu Kullanımı	Evet	214	73,3
	Hayır	78	26,7
TV Kullanımı	Evet	129	44,2
	Hayır	163	55,8
Oyun Konsolu Kullanımı	Evet	7	2,4
	Hayır	285	97,6
BT (Bilişim Teknolojileri) Kullanımı	Evet	83	28,4
	Hayır	209	71,6
Günlük cihaz Kullanım Süresi (Saat)	0	71	24,3
	1	167	57,2
	2	43	14,7
	3	11	3,8

Tablo 4'e göre öğrencilerin %1,7'si hiçbir dijital cihaz kullanmazken, %52,1'i bir tane, %41,8'i iki tane, %4,5'i üç tane dijital cihaz kullanmaktadır. Katılımcıların % 7,3'ü cep telefonu, %44,2'si TV, %2,4'ü oyun konsolu ve %28,4'ü BT aracı kullanmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %24,3'ü günlük hiç dijital cihaz kullanmadığını belirtirken, %57,2'si günlük bir saat, %14,7'si iki saat, %3,8'i ise günlük üç saat dijital cihaz kullandığını belirtmiştir. Bu bulgulara bakıldığında ortaokul öğrencilerinin tamamına yakınının en az bir, yaklaşık yarısının ise en az iki dijital cihaz kullandığı görülmüştür.

Öğrencilerin Riskli Dijital Cihaz Kullanım Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım düzeylerine ilişkin bulgulara Tablo 5'te ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Tablo 5. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen değerler

Ölçek	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Kişilerarası ilişkiler	13	45	21,9	7,67
İçe Dönük Faktörler	12	49	24,4	8,10
Dijital Bağımlılık Toplamı	26	92	46,3	14,8

Tablo 5'te ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeği toplam puan ortalamasının 46.3 olduğu görülmektedir. ÇDBÖ'den alınabilecek en düşük puanın 25 en yüksek puanın 125 olduğu düşünüldüğünde, çocukların riskli dijital cihaz kullanımlarının ($\bar{x}=46.3$) düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Kişilerarası ilişkiler ve içe dönük faktörler alt boyutlarında da toplam puana benzer bir durum söz konusudur. Kişiler arası ilişkiler alt boyutundan alınabilecek en düşük puanın 13 en yüksek puanın 65 olduğu düşünüldüğünde, çocukların kişiler arası ilişkiler alt boyutunda riskli dijital cihaz kullanımlarının ($\bar{x}=21.9$) düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İçe dönük faktörler alt boyutundan alınabilecek en düşük puanın 12 en yüksek puanın 60 olduğu düşünüldüğünde, çocukların kişiler arası ilişkiler alt boyutunda riskli dijital cihaz kullanımlarının ($\bar{x}=24.4$) düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Dijital Bağımlılık Farkındalığı Programının Kazanımlarına ve İçeriğine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik yapılan ihtiyaç analizi çalışması kapsamında dijital bağımlılık alanında uzman akademisyenler ve okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan görüşmeler sonucunda DBFP'ye yönelik kazanım ve içerik önerileri belirlenmiştir. Programın boyutlarını (kazanım, içerik, öğrenme-öğretme yaşantıları ve ölçme ve değerlendirme boyutu) anlamlı bir bütün halinde sunabilmek amacıyla katılımcıların görüşleri temalara göre düzenlenerek sunulmuştur. Sağlıklı yaşam, dijital teknolojiler, dijital bağımlılık, bilinçli internet kullanımı, güvenli internet kullanımı ve bağımlılığı önleyici etmenler olmak üzere altı tema olarak düzenlenmiş ve Tablo 6'da ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 6. Kazanımlara ve içeriğe yönelik öneriler

Tema	Kazanım	İçerik
Sağlıklı Yaşam	Sağlıklı yaşamın anlamını ifade eder. (UA5)	Sağlıklı yaşam nedir? (UA5)
	Sağlıklı yaşamla ilgili temel kavramları açıklar. (UA5)	Sağlıklı yaşamla ilgili temel kavramlar (UA5)
	Sağlıklı yaşamı olumsuz etkileyen faktörleri açıklar. (UA5)	Sağlıklı yaşamı olumsuz etkileyen faktörler (UA5) Fiziksel (UA5) Psikolojik (UA5) Beslenme kaynaklı (UA5)
	Sağlıklı iletişimin gerekliliklerini değerlendirir. (OPD3) (OPD4)	Sağlıklı iletişim (UA4) (OPD3)

Tema	Kazanım	İçerik
Dijital Teknolojiler	Dijital teknolojilerin genel kullanımını açıklar. (UA4)	Dijital Teknolojilerin Genel Kullanımı (UA4)
	Dijital içerikleri olumlu ve olumsuz yönlerine göre değerlendirir. (UA4) (UA6)	Dijital içeriklerin olumlu ve olumsuz yönleri (UA4) (UA6)
	Dijital ortamlarda yer alan içerikleri olumlu/olumsuz olarak sınıflandırır. (OPD8)	Dijital içeriklerin sınıflandırılması (olumlu/olumsuz) (OPD)
	Dijital medya okuryazarlığının gerekliliklerini sıralar (OPD4)	Dijital Medya Okuryazarlığı (OPD4)
Dijital Bağımlılık	Dijital bağımlılığın ne olduğunu tanımlar (UA5) (OPD1)	Dijital bağımlılık nedir? (UA5)(UA4)
	Dijital bağımlılığın göstergelerini/belirtilerini sıralar. (UA5)(UA3)(UA7)(OPD1) Dijital bağımlı olup olmadığını değerlendirir. (UA5)	Dijital bağımlılığın göstergeleri/belirtileri (UA5) (UA3)(UA4)(UA7)
	Dijital Bağımlılığa yol açan risk faktörlerine örnekler verir. (UA1)	Dijital Bağımlılığa yol açan risk faktörleri (UA1) Aile ilgisizliği (UA1) Akran zorbalığı (UA1)(UA3)(OPD3) Yalnızlık (UA1)
	Dijital bağımlılığın etkilerini açıklar. (UA5)(UA3)(UA7)(OPD1) Dijital bağımlılığın bireylerde uzun vadede meydana getirebileceği fiziksel değişimleri sorgular. (UA1)	Dijital bağımlılığın etkileri (UA5)(UA7) Uyku üzerindeki etkileri (UA5) Kişisel veri ihlali (UA5) Siber Zorbalık (UA5) Fiziksel Değişimler (duruş bozuklukları, kilo artışı vb.) (UA1) Yalnızlık ve içe kapanma (UA3) Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri (UA3)
	Dijital Bağımlılık türlerini açıklar. (UA3) (UA7)	Dijital bağımlılık türleri (UA3)(UA7) Oyun bağımlılığı (UA3)(OPD1) (UA7) Kumar bağımlılığı (UA3) Cinsel bağımlılık (UA3) Teknoloji Bağımlılığı (UA7) Sosyal Medya bağımlılığı (UA7) Telefon Bağımlılığı (UA7) Video Bağımlılığı (UA7)
	Dijital bağımlılık ve özdenetim ilişkisini analiz eder. (UA5)	Dijital bağımlılık ve özdenetim (UA5)
	Dijital kullanımlarında özdenetime sahip olup olmadığını sorgular. (UA5)	Ergenlik döneminde özdenetim (UA5)
	Dijital bağımlılık konusunda kimlerden destek alacağını değerlendirir. (UA3)	Dijital bağımlılıkla ilgili destek alınabilecek kişiler (UA3)

Tema	Kazanım	İçerik
Bilinçli internet kullanımı	Bilinçli internet kullanımını açıklar. (UA5) (UA1)(UA3)	Bilinçli internet kullanımı nedir? (UA5)
	Dijital ortamlarda sınırlarını korur (UA1) İnternet kullanımında dengeyi bozan unsurları listeler. (UA5) Dengeli internet kullanımının önemini fark eder. (UA5) Dengeli internet kullanımı için kendi planını oluşturur. (UA5)	Dijital ortamlarda uyulması gereken sınırlar/kurallar (UA1) Süre Sınırı Etik kurallar
	Sanal ortamlar ve gerçek hayat arasındaki farklılıkları kavrar (UA3) (OPD7)	Sanal ortamlar ve gerçek hayat arasındaki farklılıklar (UA3) (OPD7)
Güvenli İnternet Kullanımı	Güvenli internet kullanımının önemini açıklar (UA7) (OPD6)	Güvenli internet kullanımı nedir? (UA7)
	Siber zorbalığın ne olduğunu açıklar (UA3)	Siber zorbalık (UA3)(OPD3)
	Dijital ortamlarda kişisel güvenliği için gerekli tedbirleri alır. (OPD3) (OPD6)	Çevrimiçi etik ve güvenlik (UA4) Siber güvenlik (UA1) Dijital ortamlarda kişisel güvenlik tedbirleri (OPD3)
Bağımlılığı Önleyici Etmenler	Dijital bağımlılıktan kurtulmak için farklı çözümler üretir. (UA7)	Dijital bağımlılıktan kurtulma yöntemleri (UA7)
	Dijital bağımlılıktan korunmada sosyal çevrenin önemini açıklar. (UA5)	Sosyal çevrenin önemi (UA5) Ailenin rolü (UA5) (UA1) Arkadaşların rolü (UA5) (UA1)
	Dijital bağımlılıktan korunmada fiziksel, sanatsal aktivitelerin önemini değerlendirir. (UA5)	Fiziksel, sanatsal aktivitelerin önemi (UA5)
	Dijital bağımlılıktan korunmada serbest zaman faaliyetlerinin önemini açıklar. (UA5)	Serbest zamanın doğru değerlendirilmesi (UA5) Özdenetim rolü (UA5)
	Sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını fark eder. (UA1) Yoğun duygu değişimlerini yönetir. (UA1)	Duygusal ihtiyaçlar ve yoğun duygu değişimlerinin dengelenmesi (UA1)
	Günlük hayatta karşılaştığı stresle başa çıkabilmek için farklı çözüm yolları dener. (UA2)	Stresle başa çıkabilme yöntemleri-duygu düzenleme becerileri-stres yönetimi-çatışma çözme becerileri (UA2)
	Zamanını ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun şekilde planlar (UA4) (OPD1) (OPD4)	İstek ve ihtiyaçlar çerçevesinde doğru zaman yönetimi (UA4) (OPD1)
	Belirli bir amaca ulaşabilmek için içsel motivasyonun önemini kavrar (OPD1)	İçsel motivasyonun tanımı ve önemi (OPD1)

Tablo 6’da görüldüğü üzere görüşme yapılan katılımcılar bilişsel ve duyuşsal kazanımlara vurgu yapmışlar ve bu doğrultuda içeriklere yer vermişlerdir. Katılımcılar genel olarak günümüzün vazgeçilmez araçları olan dijital teknolojiler ve dijital ortamlardan çocukları uzak tutmanın pek mümkün olmadığını belirtmiştir. Bu sebeple doğrudan yasaklama, yoksun bırakma gibi tedbirlerden ziyade bilinçli kullanım, özdenetim gibi önlemlerle bu konuda farkındalık yaratabilmenin daha önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Dijital bağımlılık farkındalığı konusunda program geliştirilirken sağlıklı yaşam konusunun da ayrıntılı olarak ele alınması ve bu konuda kazanım ve içeriklere yer verilmesi gerektiği katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Bu konuyla ilgili olarak UA5 kodlu katılımcı görüşlerini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Sağlıklı yaşamın ne olduğuna dair öğrencileri bilgilendirmek gerekiyor. Sağlıklı yaşamla ilgili temel kavramları açıklamak... Sağlıklı yaşamı bozan problemler nelerdir? Duruş bozukluğu arkasından beslenme problemi gözle alakalı sorunları beraberinde getiriyor. Ruhsal sıkıntılar zaten net. Koruyucu ve önleyici olabilir. Bilişsel olarak bu kazanım bence yer almalıdır.”

Konu üzerinde benzer fikirlere sahip olan UA3 kodlu katılımcı ise görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

“Diğer yandan da dijital platformlar bir çeşit canavar değil. Bunları kullanarak çok güzel kazanımlar da elde ediliyor. Kendi kendine bir şeyler öğrenebiliyor. Bunu bilinçli bir şekilde kullanması öğrenmesi kıymetli olur. Böyle bir programın katacağı en önemli şey bence farkındalık olmalıdır. Çocuk şunu fark edebilmelidir. Ben bu mecraları ne kadar kullanıyorum.”

Bu çalışmaya katılım sağlayan çoğu uzman (UA1, UA2, UA3, UA4, UA5, OPD1, OPD2, OPD4, OPD8) dijital ortamlarda asıl önemli olanın, çocukların kendilerine sınır koyabilmeleri olduğunu belirtmişlerdir. Bu noktada çocukların dijital aygıtların kullanımı noktasında öz denetime ve öz kontrole sahip olabilmeleri elzem bir gereklilik olarak dikkat çekmektedir. UA1 kodlu katılımcı sahip olunması gereken psikolojik faktörlerle ilişkili olarak:

“...Yani çocukluktan itibaren sınırlarının öğretilmesi lazım. Çocuğun ihtiyacı da var oyun oynamaya.... Çocuk orada ne kadar oynayacak. Bu oyun çocuk için nasıl bir anlam ifade ediyor? Ve en önemlisi onu sadece bir oyun olarak görecektir ve orada bırakabilecek mi? Ve yine hayatına devam edebilecek mi?”

ifadelerine yer vererek program içerisinde çocukların öz düzenleme, öz kontrol ve öz denetim mekanizmalarını güçlendirmeye yönelik kazanımların yazılıp içeriklerin şekillendirilmesinin önemini vurgulamıştır.

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda programda bilinçli ve güvenli internet kullanımı temalarına yer verilmiştir. Bireylerin güvenli internet kullanımına dair alınacak önlemleri bilmesi, dijital ortamlarda kendini koruyabilmesi ve siber zorbalığa ilişkin yeterince bilgi sahibi olmasının olası bağımlılıklar konusunda bireyde farkındalık yaratacağı katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Bununla ilgili olarak OPD3 görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

“Dijital güvenlikle ilgili konular olmalıdır. Bu aralar çok sık ekranların birbirine karşı siber zorbalıklarına şahit oluyoruz. Burada kendilerini nasıl koruyabileceklerini tanımadıkları kişileri engellemek gibi teknikler öğretilir. Siber zorbalıkla mücadele de çocukların kendi güçlü yönleri desteklenebilir.”

OPD6 kodlu katılımcı “...Evet güvenli internet kullanımı kesinlikle olmalıdır.” şeklindeki görüşüyle OPD3 kodlu katılımcının görüşlerini desteklemiş ve hazırlanacak olan programda güvenli internet konusuyla ilgili kazanımlara yer verilmesinin önemini vurgulamıştır.

UA1, UA2, UA4, UA5, UA7, OPD1, OPD4 kodlu katılımcılar sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri, fiziksel ve sanatsal aktiviteler, çeşitli serbest zaman faaliyetleri, doğru stres yönetimi ve içsel motivasyon gibi bağımlılığı önleyici etmenlere yönelik görüş belirterek DBFP’nin kazanım ve içeriklerinde bu başlıklara da yer verilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Örneğin UA2 bu konuyla ilgili görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

“Sorunlar bu süreçte hem akranlarıyla hem de aileyle olmaya başlıyor. Duygu düzenleme ve çatışma çözme becerileri eklenebilir. Stres yönetimi de eklenebilir...”

Bağımlılığı önleyici etmenlerle ilgili olarak UA5 kodlu katılımcı ise:

“Ya da serbest zamanları daha kaliteli değerlendirmek gibi. Sonuçta çocuklar boş kaldığında veya mevcut işlerini ertelediğinde dijitalle yöneliyorlar. O yüzden serbest zamanlarını daha iyi düzenlersek daha az yönelirler... Boş zamanlar çocukların spora ya da sanatsal faaliyetlere yönlendirilmesi çok önemlidir...” şeklinde görüş belirtmiştir.”

DBFP'nin kazanım ve içeriği başlığı altında özetle çocuklara sınırları öğretmenin koruyucu nitelikte yer aldığı, teknolojinin kullanımının engellenmesinin çözüm olarak belirtilmesinin mevcut şartlar açısından gerçekçi olmadığı; bunun yerine doğru kullanım pratiklerini kazandırmanın gerekli olduğu ve sağlıklı yaşama dair kazandırılacak pratiklerin programın yapı taşları arasında yer alacağı vurguları yapılmıştır.

Dijital Bağımlılık Farkındalığı Programı Öğrenme-Öğretme Sürecine İlişkin Bulgular

DBFP'nin öğrenme-öğretme sürecine yönelik katılımcılar tarafından çeşitli öneriler sunulmuştur. Öğrenme-öğretme süreci etkileşime dayalı ve eğiticinin tutumuna yönelik olmak üzere iki ana başlıkta ele alınmıştır. Öneriler, etkileşime dayalı olan bölümde güdüleme yöntemleri ve öğretim yöntem ve teknikleri olarak iki alt başlıkta sunulmuştur ve Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrenme-öğretme sürecine ilişkin öneriler

Öğrenme-Öğretme Süreci		Öneriler
Etkileşime Dayalı	Güdüleme Yöntemleri	Açık uçlu sorular sorarak merak uyandırmak (UA3) Zaman zaman motivasyon artırıcı görüşmeler yapmak (UA8)
	Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Soru yanıt (UA5) Örnek olay inceleme (UA5) (UA7) Beyin Fırtınası (UA5) Drama (UA5) (UA7) Psiko-drama (OPD4) Küçük grup çalışması (UA5) (UA3)(UA4)(OPD1)(OPD3) Kutu Oyunları (UA1) Rol oynama (UA3) Büyük grup tartışması (UA4) (UA7) Eğitsel oyunlar (UA7)
	Materyaller	Web 2 araçları (UA2) Kısa videolar (UA7) Renkli çizimler (UA7)
Eğiticinin Tutumuna Yönelik	Eğlenceli diyaloglar kurma (UA3) Öğrencinin fikirlerini dinleme (UA3) Ödüllendirme (OPD1) Öyküleyici anlatım yapma (UA8)	

Tablo 7'de görüldüğü üzere yapılan analiz sonucunda hedef kitle olan ortaokul öğrencilerine yönelik doğrudan sunum ya da seminer tarzı etkileşimden uzak uygulamaların faydalı olamayacağı sıklıkla tekrar eden bir ifade olarak dikkat çekmektedir. Etkileşimden kopuk uygulamaların yerine öğrencilerin aktif katılım sağlayabileceği, söz hakkı bulabileceği ve kolay anlayabileceği bir düzende öğrenme- öğretme sürecinin tasarlanması gerektiği belirtilmiştir. Bununla ilgili olarak UA2 kodlu katılımcı etkileşime dayalı aktiviteleri şu şekilde örneklendirmiştir:

“Sunum yaparak bilgilendirme yapmayı kesinlikle tercih etmezdim. Akla ilk seminer geliyor fakat etkili olmuyor. İçselleştirmenin en önemli yöntemi keyif almaktır. Bu tarz bilgileri o yaş gruplarına vermeye çalıştığınızda bitse de gitsek modunda oluyorlar. Bu sebeple farklı yöntemler denenmelidir. Mesela Kahoot gibi programlar var. Gördüğüm kadarıyla o tarz programlar çocukların katılımını kolaylaştırıyor hem de keyif alıyorlar.”

Bununla ilgili olarak UA1 kodlu katılımcı da benzer olarak şu sözleri ifade etmiştir:

“Artık yeni bir düzen kurmamız lazım. Çocuklara dersi anlatıp sınıftan gidilmesi sistemi artık bitmelidir. Özellikle böyle bağımlılık gibi konularda etkileşimli olmalıyız.”

UA1 ve UA2 kodlu katılımcıların etkileşime dayalı aktivite vurgusunun yanında katılımcıların çoğunluğunun (UA1, UA2, UA3, UA4, UA5, OPD1, OPD2, OPD3) bağımlılık farkındalığı programlarında görece küçük gruplarla çalışılmasının programın etkililiğini arttıracak bir diğer değişken olduğu vurgusunu yaptıkları dikkat çekmektedir. Bu durumla ilgili olarak OPD2 kodlu katılımcının sözleri şu şekildedir:

“Küçük gruplar şeklinde tasarlanmalı. Kalabalık gruplar, seminer ... Etkili olmuyor. Bu sadece çocuğun aklında su damlası gibi kalıyor.”

UA5 kodlu katılımcı da benzer şekilde sayıca az katılımcı içeren gruplarda verimin artacağını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Sadece seminerin etkili olmayacağını düşünüyorum. Daha minik gruplarla çalışılması biraz daha etkili olacaktır.”

Buna göre eğitim gruplarının küçük sayıları içerecek şekilde tasarlanmasının gerekli olduğu gerek akademisyenler gerekse saha uzmanı olan psikolojik danışmanların görüşleriyle teyit edilmiştir.

Öğrenme-öğretme sürecinde eğiticinin tutumuna yönelik olarak sıralanan önerilerde ise eğlenceli diyaloglar kurabilmenin, öğrencinin fikirlerini dinlemenin, ödüllendirme yöntemini kullanmanın ve bilgilendirme sürecinde öyküleyici anlatım yöntemlerinden faydalanmanın önemli olacağı vurgulanmıştır. Bununla ilgili olarak UA3 kodlu katılımcı: *“...Diyalog şeklinde olmalı. Biz de çocukları dinlemeliyiz.”* şeklinde görüşlerini ifade etmiştir.

Özetle DBFP'nin öğrenme-öğretme sürecinde etkileşime dayalı uygulamaların yer alması; seminer, konferans gibi kitlesel nitelikte ve yüzeysel olan aktivitelerin yerini teknolojiye entegre uygulamaların olması gerektiği; yüksek mevcutlarla yürütülen farkındalık programlarının etkililiğinin sınırlı olduğu gibi sonuçlar açığa çıkarılmıştır. Tasarlanacak programlarda bu öncüllerin dikkate alınmasının etkililiğin artırılmasında önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

Dijital Bağımlılık Farkındalığı Programı Ölçme-Değerlendirme Sürecine İlişkin Bulgular

Yapılan analiz sonucunda ölçme-değerlendirme boyutu; tanılayıcı değerlendirme, biçimlendirici değerlendirme, toplam değerlendirme ve kalıcılık testi olmak üzere dört alt tema şeklinde sunulmuş ve Tablo 8'de verilmiştir.

Katılımcılara dijital bağımlılık farkındalığı programının nasıl tasarlanması gerektiği ve hangi ölçme değerlendirme yöntemlerinin kullanılması gerektiği sorulduğunda okul psikolojik danışmanlarının tamamı, konu alanında uzman akademisyenlerin de çoğunluğu ön test- son test veya gözlem formlarının faydalı olacağını belirtmiştir. Bununla ilgili olarak OPD4 kodlu katılımcı: *“Kazanımlara yönelik ön test son test yapılabilir. Oto kontrole yönelik bir anket yapılabilir, geliştirilebilir. Aile içi iletişim ya da dijital farkındalık ön test son test olabilir.”* şeklinde görüş bildirmiştir. UA5 de benzer olarak:

“Etkinliğe başlamadan önce ön test yapılması lazım. Bağımlılıkla alakalı ölçme araçları kullanılabilir. Etkinlikten sonra yapılabilir ya da iki hafta sonra bir daha yapılabilir. Eğitimin işe yarayıp yaramadığını böyle de anlayabiliriz. Gözlem formu muhakkak olmalı diye düşünüyorum.” şeklinde görüş bildirmiştir.

Tablo 8. Ölçme-değerlendirme yöntemlerine ilişkin öneriler

Ölçme-Değerlendirme Yöntemleri	Tanılayıcı değerlendirme	Dijital özgeçmiş alınması (OPD2) Bağımlılıkla ilgili ölçme araçları (Nicel, nitel)-Öntest (UA5)(UA3)(UA8)(OPD3) Dijital Farkındalık Öntest (OPD4)
	Biçimlendirici değerlendirme	Gözlem Formu (Eğitici) (UA5) (UA8) Gözlem Formu (Veli) (UA5) (OPD2) Gözlem Formu (Öğretmen) (UA5) (OPD2) Gözlem Formu (Kardeş) (OPD1) Günlük (Öğrenci) (UA5) Öz Değerlendirme Formu (UA1)(UA2)(UA7)(OPD2)(OPD3) Akran Değerlendirme (UA2)(UA7)(UA8)(OPD2) Sosyo-metri çalışmaları (UA2) Bireysel Görüşme (UA2)(UA6)(UA7) Proje (UA4) Ders sürecinde açık uçlu soruların kullanılması (UA3)
	Toplam değerlendirme	Bağımlılıkla ilgili ölçme araçları (Nicel, nitel)-Sontest (UA3) (UA5) Portfolyo (Dijital bağımlılığın etkileri konusunda) (UA5)(UA1) Genel Portfolyo (UA4) Dijital Farkındalık Sontest(OPD4)
	Kalıcılık testi	Bağımlılıkla ilgili ölçme araçları (Nicel, nitel) (UA5)

Ölçme değerlendirme yöntemleriyle ilgili olarak OPD1 kodlu katılımcı ise okul ortamlarında öğretmen tarafından evde ise veliler tarafından gözlem formlarının doldurulması gerektiğine ve bu sürecin veli-öğretmen işbirliğinde yürütülmesinin önemli olduğuna değinmiştir.

“Aynı zamanda bu çalışmayı gözlemleyenler de okul ortamında öğretmenler ev ortamında anne babanın da gözlem formları alınarak incelenmesi lazım. Yapılan çalışmanın ne sonuç verdiğini görüşme şeklinde öğrenmeye çalışabiliriz.”

Bu görüşe benzer olarak OPD3 kodlu katılımcı şu şekilde görüş belirtmiştir:

“...Ebeveynlerin gözlemlerinin olduğu bir form, çocuğun gözlemlerinin olduğu bir form ve bunun ilgili süreçte bir değişiklik olup olmadığını gösterecek bir öğretmen formu. Çünkü çocuk bağımlılığın azaldığını düşünebilir. Ama velinin gözlemi başka olabilir. Ya da okula yansımaları farklı olabilir. Bu sebeple üç ayaklı bir değerlendirme süreci olmalı diye düşünüyorum...”

Ölçme değerlendirme yöntemi olarak UA1, UA2, UA7, OPD2, OPD3 kodlu katılımcılar öz değerlendirme formlarının kullanılması gerektiğine vurgu yaparak öğrencilerin kendi kendilerini tanıma ve değerlendirmesinin fayda sağlayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Örnek olarak UA7 kodlu katılımcı görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

“Bu noktada öz-değerlendirme, akran değerlendirme ve mümkün olduğunca gözlem formundan faydalanılabilir. Öğrencilerin bir günde/haftada teknolojiye ne kadar zaman ayırdıkları, neler yaptıkları ile ilgili olarak kendilerini değerlendirdikleri öz-değerlendirme formlarından yararlanılabilir.”

Özetle gözlem, öntest-sontest, öz değerlendirme, akran değerlendirme ve portfolyo gibi yöntemlerin programın ölçme ve değerlendirme boyutunda etkili sonuçlar ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde ortaokul öğrencilerinin tamamına yakınının en az bir, yaklaşık yarısının ise en az iki dijital cihaz kullandığı görülmüştür. Aynı zamanda öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim ihtiyacını belirlemeye yönelik uzmanların görüşleri değerlendirildiğinde, dijital araçları yasaklamak yerine dengeli kullanım becerisi kazandırmayı hedefleyen okul temelli bir eğitim programının geliştirilmesini önerilmiştir. DBFP'nin sağlıklı yaşam, bilinçli teknoloji kullanımı, siber güvenlik ve özdenetim becerilerini kapsamı gerektiği; etkileşimli yöntemlerle (drama, küçük grup çalışması vb.) ve çoklu değerlendirme araçlarıyla (gözlem formları, öz-değerlendirme) desteklenmesi vurgulanmıştır.

Tartışma

Bu çalışma kapsamında ortaokul öğrencilerinin hangi dijital araçları ne sıklıkla kullandıkları ve riskli dijital cihaz kullanım düzeyleri incelenmiş, ardından DBFP'ye yönelik eğitim ihtiyaçları belirlenmiştir. Bu bağlamda dijital bağımlılık konusunda uzman olan akademisyen ve okul psikolojik danışmanlarının görüşleri doğrultusunda programın kazanımlarına, içeriğine, öğrenme-öğretme sürecine ve ölçme değerlendirme boyutlarına yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin kullandıkları dijital cihazlara ilişkin veriler incelendiğinde en çok kullanılan dijital cihazın cep telefonu olduğu, devamında ise sırasıyla TV, BT cihazları ve oyun konsolunun geldiği görülmüştür. Benzer olarak TÜİK tarafından yapılan çalışmada da 11-15 yaş grubundaki çocukların cep telefonu kullanım oranı %75, bilgisayar kullanım oranı ise %57.8 olarak belirlenmiştir (10). Cep telefonunun daha erişilebilir olması, her yaş grubu tarafından kullanılması ve kolay taşınabilir olması nedeniyle en çok kullanılan dijital cihaz olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı öğrencilerin %24.3'ünün günlük dijital cihaz kullanmadığı, %57.2'sinin günlük bir saat, %14.7'sinin iki saat, %3.8'inin ise günlük üç saat dijital cihaz kullandığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak TÜİK (2021) tarafından yapılan araştırmada, çocukların %90.1'inin hemen hemen her gün, %8.5'inin haftada en az bir defa, %1.4'ünün ise haftada bir defadan az internet kullandığı görülmüştür. Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) verilerine göre, 15 yaş grubundaki öğrenciler hafta içi günde ortalama 3-6 saat (akıllı telefon, bilgisayar, tablet) dijital araç kullanmaktadır. Bu süre, sosyal medya, oyun ve eğitim amaçlı kullanımı kapsamaktadır (39). Türkiye'de yapılan farklı bir araştırmada da 6-13 yaşlarındaki çocukların günlük 3.07 ila 6.42 saat ekran süresine maruz kaldıkları tespit edilmiştir (40). Diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığında bu sonuçlar, özellikle %57'lik bir kesimin günde yalnızca bir saat dijital cihaz kullanması, günümüzde dijital yoğunluklu öğrenme ortamları ve sosyal yaşam düşünüldüğünde şaşırtıcı derecede düşük bir orandır. Araştırma sonuçlarındaki farklılık, katılımcı gruplarının farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklanabilir. Örneğin, TÜİK'in (2021) incelediği yaş grupları ya da katılımcıların yaşadığı coğrafi bölgeler bu farkın ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bu araştırmanın katılımcılarının yalnızca Türkiye'nin görece orta büyüklükteki bir ilinde eğitim gören öğrencilerden oluşması da söz konusu farklılık için bir açıklama sunmaktadır. Ayrıca, araştırma grubunun %29.5'ini sekizinci sınıf öğrencilerinin oluşturması ve bu öğrencilerin Liselere Geçiş Sınavı (LGS)'na yoğun bir şekilde hazırlanıyor olmaları, dijital cihaz kullanım sürelerinin daha düşük olmasına yol açmış olabilir. Nitekim, LGS hazırlık sürecindeki öğrencilerin dijital araçlardan çok basılı kaynaklara başvurduğunu gösteren çalışmalar (41) bu bulguyu desteklemektedir. Bu sonuçlar, dijital cihaz kullanımına yönelik araştırmalarda örneklem gruplarının özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanımlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ergenlerle gerçekleştirilen farklı bir çalışmada (42) da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu iki sonuç ergenlik dönemine karşılık gelen ortaokul düzeyindeki öğrencilerin dijital cihazları kullandıklarını ancak kullanımlarının henüz kontrolsüz bir davranış düzeyine ulaşmadığını göstermektedir. Bununla birlikte dijital cihaz kullanımının ergenlik dönemindeki bilişsel ve sosyal gelişim üzerindeki etkileri (43, 44) nedeniyle düşük düzey riskin bile uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabileceği dikkate alınmalıdır. Yapılan çalışmalar bu yaş grubunun dijital bağımlılık açısından riskli bir dönem içerisinde bulunduğu ve dijital ortamları sıklıkla sorunlarda kaçış amacıyla kullandıklarına işaret etmektedir (12-15). Bir başka çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin dijital oyun

bağımlılığı konusunda riskli grupta oldukları belirtilmiştir (45). Bu durum, dijital cihaz kullanımının içeriği ve kullanım amacının risk düzeyinin belirlenmesinde kritik bir önem taşıdığını göstermektedir. Dijital oyunlar, etkileşim düzeyi yüksek, ödül temelli yapıları nedeniyle özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde bağımlılık geliştirme potansiyeli taşımaktadır (46). Bu nedenle genel dijital cihaz kullanımı düşük ya da orta düzey risk gösterse de, bu kullanımın oyun gibi belirli bir alana yoğunlaşması durumundaki risk düzeyinin artabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda dijital cihaz kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki farklılaşmanın daha iyi anlaşılabilmesi için gelecek çalışmalarda, dijital cihaz kullanım süresinden ziyade kullanım amacı ve içerik türünün değerlendirilmesi önerilebilir.

Dijital bağımlılık konu alanında uzman akademisyenler ve okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan görüşmeler sonucunda, dijital ortamları yasaklamanın bir çözüm olmadığı, değişen dünya düzeninde artık bu teknolojilerin kullanımının zorunlu hale geldiği, bu sebeple yasaklamalar yerine öğrencilere bu teknolojilerin etkili ve bilinçli kullanımının öğretilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu sonuca paralel şekilde Millî Eğitim Bakanlığı Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi Öğretim Programının özel amaçlarında da bilişim teknolojilerinin etkili ve amacına uygun kullanımı vurgulanmıştır (47). Bu amaca yönelik okul temelli bir DBFP önerilmiştir. Önerilen program sağlıklı yaşam, dijital teknolojiler, dijital bağımlılık, bilinçli internet kullanımı, güvenli internet kullanımı ve bağımlılığı önleyici etmenler temalarından oluşmaktadır. Program kazanım ve içeriklerinde yer verilen sağlıklı yaşam ünitesiyle dijital ortam ve cihazların aşırı ya da yanlış kullanımı sonucu çeşitli fiziksel ve psikolojik sıkıntılarla karşı karşıya kalılabileceği konusunda öğrencileri bilinçlendirmek hedeflenmiştir. Kazanım ve içeriklerde, serbest zamanlarda doğru aktivitelere yönelmenin önemi aktarılmaya çalışılmıştır. Dijital bağımlılığın nasıl ortaya çıktığı ve bununla başa çıkma yöntemlerinin neler olduğu konularına da yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda DBFP'nin öğrenme-öğretme süreci etkileşime dayalı ve eğiticinin tutumuna yönelik süreçler olarak iki ana başlıkta ele alınmıştır. Etkileşime dayalı yöntemler; güdüleme yöntemleri, öğretim yöntemleri ve materyaller şeklinde sıralanmıştır. Güdüleme yöntemleri olarak; eğitim esnasında açık uçlu sorularla merak uyandırmanın ve motivasyon artırıcı görüşmeler yapmanın fayda sağlayacağı belirtilmiştir. Öğretim yöntemlerinde ise; soru-yanıt, örnek olay inceleme, beyin fırtınası, drama, küçük grup çalışmaları, rol oynama, büyük grup tartışmaları ve eğitsel oyunların kullanılabileceği vurgulanmıştır. Standart sunum, düz anlatım gibi durağan öğretim yöntemlerinin etkili olmayacağı, bunun yerine daha etkileşime dayalı, öğrencilerin aktif rol alacağı öğrenme yöntemlerinin kullanılması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca kalabalık gruplarla etkili sonuç alınamayacağı, bu eğitimlerin daha küçük gruplarla yürütülmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu konuda Yeşilay tarafından Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı kapsamında da bağımlılık riski bulunan öğrencilerle birebir iletişime geçilerek aile ve okul işbirliğinde bir müdahale hedeflenmektedir (48). DBFP'nin öğrenme-öğretme sürecinde eğitici tutumunun da oldukça önemli olduğu; eğiticinin eğlenceli diyaloglar kurarak, öğrencilerin fikirlerini önemseyerek, ödüllendirme yöntemlerini kullanarak ve zaman zaman öyküleyici bir anlatım kullanarak programın etkililiğini artıracığı belirtilmiştir. Yapılan bir başka program değerlendirme çalışmasında soru-yanıt, örnek olay inceleme, beyin fırtınası, büyük grup tartışması, küçük grup tartışması, rol oynama ve yaratıcı drama gibi etkileşimli öğretim yöntemlerinin program etkililiğini artırma konusunda faydalı olduğu belirtilmiştir (49).

Programın ölçme değerlendirme boyutunda ise veli-öğretmen-öğrenci üçgeninde çalışmalar yürütülmesi gerektiği belirtilmiştir. Programın etkililiğini ölçmek için nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçme değerlendirme yöntemleri tanılayıcı değerlendirme, biçimlendirici değerlendirme, toplam değerlendirme ve kalıcılık testi olarak dört başlıkta ele alınmıştır. Tanılayıcı değerlendirme yöntemleri olarak dijital özgeçmiş alınması, bağımlılık ölçme araçları öntesti ve dijital farkındalık öntesti; biçimlendirici değerlendirme yöntemleri olarak eğitici-veli-öğretmen-kardeş gözlem formları, günlük, öz-değerlendirme formu, akran değerlendirme, sosyo-metri çalışmaları, bireysel görüşme, proje ve ders süresince açık uçlu soruların kullanılması; toplam değerlendirme yöntemleri olarak; bağımlılıkla ilgili ölçme araçları sontesti, portfolyo ve dijital farkındalık sontesti, kalıcılık testi bölümünde ise, bağımlılıkla ilgili ölçme araçları sıralanmıştır. Benzer şekilde Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Ortaokul Programı Teknoloji Bağımlılığı ölçme değerlendirme bölümünde de sontestin yapılması tavsiye edilmiştir (50). Dijital bağımlılık

farkındalığının kazanılıp kazanılmadığı konusunda yapılacak olan ölçme değerlendirme çalışmalarında aile-öğretmen ve öğrenci ortaklığında daha sağlıklı sonuçlara ulaşacağı saptanmıştır.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda DBFP'nin geliştirilmesi, uygulanması ve düzenli değerlendirmesinin yapılması önerilebilir. Dijital bağımlılık konusunda hazırlanacak programlarda sağlıklı yaşam, dijital teknolojiler, dijital bağımlılık, bilinçli internet kullanımı, güvenli internet kullanımı ve bağımlılığı önleyici etmenler temalarına yer verilebilir. Bu konu alanındaki programlarda öğrenme öğretme süreci belirlenirken daha etkileşimli yöntemlerin kullanılması, küçük gruplarla bir arada çalışılması, öğrencilerin fikirlerinin önemsenmesi gibi faktörlerin göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır. Dijital bağımlılık konusunda hazırlanacak programlarda ölçme değerlendirme yöntemleri belirlenirken öğrenci-veli-öğretmen üçgeninde değerlendirme yöntemlerinin bir arada kullanılması sağlıklı bir ölçme değerlendirme süreci için önemli olacaktır.

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin dijital cihaz kullanım profillerinin ve risk düzeylerinin belirlenmesi, dijital bağımlılıkta mücadeleye yönelik bir eğitim programı önerisi sunması amacıyla nicel ve nitel verileri bütünleştiren kapsamlı bir sonuç ortaya koymaktadır. Sonuçlar öğrencilerin büyük çoğunluğunun en az bir dijital cihaz kullandığını, cep telefonunun en yaygın araç olduğunu ve ortalama kullanım sürelerinin hem ulusal hem de uluslararası verilere kıyasla düşük seviyede kaldığını ortaya koymuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda önerilen DBFP, yasaklayıcı yaklaşımlar yerine bilinçli kullanım becerilerini merkeze alan, çok bileşenli bir model önermektedir. Programın etkililiği; etkileşimli öğretim yöntemleri, çoklu paydaş değerlendirmesi ve sağlıklı yaşam ile dijital okuryazarlık temalarının bütünleştirilmesi ile desteklenmelidir. Bu sonuçlar, dijital bağımlılıkla mücadelede okul temelli, sürdürülebilir ve kanıta dayalı programların geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Bu araştırma, çoklu katılımcı grubunun (öğrenci, okul psikolojik danışmanı ve konu alanında uzman akademisyen) yer alması ve nicel ile nitel veri toplama araçlarının birlikte kullanılması gibi güçlü yönleri sahip olmakla birlikte, bazı sınırlılıklar da barındırmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki örneklem grubunun yalnızca bir ildeki ortaokul öğrencilerinden oluşmasıdır. Gelecek araştırmalarda farklı coğrafi bölgelerden öğrencilerin dahil edildiği daha geniş örneklemli çalışmaların yapılması önerilebilir. Bir diğer sınırlılık dijital cihazları kullanım süresine yönelik veriler öz-bildirime dayalı olarak alınmıştır. Gelecek araştırmalarda dijital cihaz kullanım süresinin nesnel ölçüm yöntemleri (ekran süresi takip uygulamaları vb.) ile belirlenmesi önerilebilir. Bu araştırmanın ikinci bulgusunda yer alan öğrencilerin riskli dijital cihaz kullanım düzeyleri, ÇDBÖ'den elde edilen toplam ve alt boyut puanlarının, ölçeğin teorik puan aralığı içerisindeki konumuna göre tanımlayıcı olarak yorumlanmasıyla değerlendirilmiştir. Ancak ilgili ölçekte, puan aralıklarına göre geçerli bir normatif sınıflama ya da kesme puanı (cut-off point) bulunmamaktadır. Bu nedenle, çalışmada kullanılan "düşük düzey riskli dijital cihaz kullanımı" gibi ifadeler, örneklem verisinin normal dağılım göstermesi dikkate alınarak aritmetik ortalamaya dayalı betimsel yorumlar olarak ele alınmalıdır. Gelecek araştırmalarda, bu sınırlılığı aşmaya yönelik dijital bağımlılık düzeylerini nesnel biçimde sınıflandırabilecek, ölçek norm değerlerinin oluşturulması için norm çalışmalarının yapılması önerilebilir. Uzman görüşleri ise dijital bağımlılık konusunda bilimsel çalışmaları olan akademisyenlerden ve okul psikolojik danışmanlarından elde edilmiştir. Ancak akademisyenlerin büyük çoğunluğunun Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında çalışıyor olması, dijital bağımlılığın multidisipliner doğası göz önüne alındığında bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda psikiyatristler, psikologlar, nörobilimciler, eğitim teknologları, sosyologlar ve sosyal hizmet uzmanları gibi farklı disiplinlerden uzmanların da görüşlerine yer verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Yılmaz M, Yılmaz M, Aktan O. Ortaokullarda uygulanan bağımlılıkla mücadele programının etkililiğinin değerlendirilmesi. International Children's Rights Congress (CRC), 2017: 34-45.
2. Korkmaz A. Dijital Bağımlılık: Dijital Bağımlılar İçin İletişim Önerileri. 1. Baskı. Ankara: İksad Yayınevi, 2023.
3. Sümer N, Oruçlular Y, Çapar T. Bağımlılık ve bağımlılık: kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. Bağımlılık Dergisi 2015; 16(4): 192-209.

4. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi 2020; 29(1): 51-64.
5. Karakose T, Tülübaş T, Papadakis S. Revealing the intellectual structure and evolution of digital addiction research: an integrated bibliometric and science mapping approach. Int J Environ Res Public Health 2022; 19(22): 14883.
6. Almourad MB, McAlaney J, Skinner T, et al. Defining digital addiction: key features from the literature. Psihologija 2020; 53(3): 237-253.
7. WHO. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. World Health Organization, 2018.
8. Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2023-49407) (Accessed: 11.04.2025).
9. Digital 2023 Global Overview Report, 2023. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> (Accessed: 11.04.2025).
10. Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437) (Accessed: 10.04.2025).
11. Rugai J, Hamilton-Ekeke JT. A review of digital addiction: a call for safety education. Journal of Education and e-Learning Research 2016; 3(1): 17-22.
12. Zıvalı C. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilim Dalı, 2024.
13. Çökkeser ŞP. Adölesanlarda Dijital Bağımlılık, Obezite, Kronotip ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, 2023.
14. Mustafaoğlu R, Yasacı Z. Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Bağımlılık Dergisi 2018; 19(3): 51-58.
15. Akman E. 9-17 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. X International Eurasian Educational Research Congress. 2023: 1669.
16. Paş B. Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Özsaygıları ve Etkileşim Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, 2023.
17. Anderson M, Jiang J. Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (Accessed 11.03.2025).
18. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. Prev Med Rep 2018; 12: 271-283.
19. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health 2017; 14(3): 311-348.
20. Keskin AD. Oyun Bağımlılığı Müdahale Programının Ergenlerin Oyun Bağımlılığı ve Oyun Motivasyonu ile Duygusal Davranışsal Sorunlarına ve Annelerinin Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, 2019.
21. Karabulut A. Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi 2023; 21: 1-25.
22. Neverkovich SD, Bubnova IS, Kosarenko NN, et al. Students' internet addiction: study and prevention. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education 2018; 14(4): 1483-1495.
23. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. <https://tbm.org.tr/>
24. Kaufman R, Guerra-López IJ. Needs Assessment for Organizational Success. 1. Baskı. Alexandria, VA: ASTD Press; 2013.
25. Şahin H. Eğitim programı geliştirme sürecinde önemli bir aşama: ihtiyaç belirleme. TED 2006; 22(22): 1-9.
26. Baki A, Gökçek T. Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2012; 11(42): 1-21.
27. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. Journal of Computer and Education Research 2020; 8(15): 86-113.
28. Hocaoglu N, Baysal EA. Nicel araştırma modelleri-desenleri. Ocak G (editör). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 1. Baskı, Ankara: Pegem Yayınevi, 2019: 66-123.

29. Subaşı M, Okumuş K. Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2017; 21(2): 419-426.
30. Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. The digital addiction scale for children: development and validation. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2019; 22(12): 771-778.
31. Kaçmaz C, Cumurcu B, Çelik OT. Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlilik analizi. Bağımlılık Dergisi 2023; 24(4): 495-506.
32. Polat A. Nitel araştırmalarda yarı-yapılandırılmış görüşme soruları: soru form ve türleri, nitelikler ve sıralama. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2022; 22(Özel Sayı 2): 161-182.
33. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 1. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008.
34. George D, Mallery P. IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference, 1. Baskı. New York: Routledge, 2016.
35. Li, CH. Confirmatory factor analysis with ordinal data: comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. Behavior Research Methods 2016; 48: 936-949.
36. Gürbüz S, Şahin F. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018.
37. Kalaycı Ş. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 8.baskı. Ankara: Dinamik Akademi Yayıncılık, 2018.
38. Kline RB. Principles and Practice of Structural Equation Modeling, 1. Baskı. New York: Guilford Press, 2015.
39. OECD. 21st-century readers: developing literacy skills in a digital world. PISA, OECD Publishing; 2021.
40. Eyimaya AO, Irmak AY. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. J Pediatr Nurs 2021; 56: 24-29.
41. Doğan S, Oktay Y. Liselere geçiş sınavı (LGS) hazırlık sürecinin değerlendirilmesi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi 2022; 11(2): 963-992.
42. Kaçmaz C. Dijital Bağımlılık Eğilimi Olan Ortaokul Öğrencilerinin Profilinin Çıkarılması. Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, 2022.
43. Marciano L, Dubicka B, Magis-Weinberg L, et al. Digital media, cognition, and brain development in adolescence. Nansen B, Smahel D, (ed.). Handbook of Children and Screens. 1. Baskı. Cham: Springer; 2025: 21-29.
44. Odgers CL, Schueller SM, Ito M. Screen time, social media use, and adolescent development. Annu Rev Dev Psychol 2020; 2(1): 485-502.
45. Güvendi B, Tekkurşun DG, Keskin B. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. OPUS International Journal of Society Researches 2019; 11(18): 1194-1217.
46. Cırıs V, Baskonus T, Kartal T, Taşdemir A. A study on digital game addictions of adolescents in the COVID-19 pandemic. J Educ Sci Environ Health 2022; 8(2): 168-186.
47. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. Bilişim teknolojileri ve yazılım dersi öğretim programı (ortaokul 5 ve 6. sınıflar), 2018.
48. Yeşilay Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/obm> (Accessed 10.04.2025).
49. Acar-Erdol T, Gözütok FD. Toplumsal cinsiyet eşitliği eğitim programının değerlendirilmesi. İlköğretim Online 2019; 18(4): 1497-1519.
50. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı Uygulayıcı Kılavuzu. <https://tbm.org.tr/uygulayicilar> (Accessed 12.04.2025).

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir

Teşekkür: Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support.

Acknowledgment: This study was derived from the master's thesis of the first author, completed under the supervision of the second author.