



Yazar/Author

Dilek TURAN EROĞLU* Ferihan AYZAZ*
Hakan AYZAZ*

Makale Adı/Article Name

İnternet Kullanımı Kaynaklı Sorunlara İlişkin Yayınlar Yönelik Bir İçerik Analizi

A Content Analysis of the Publications on the Problems Caused by Internet Use

ÖZ

Özellikle teknolojik gelişmelerin giderek daha da yaygınlık kazanması ekrana maruz kalma, problemlerli internet kullanımı, dijital tükenmişlik, internet bağımlılığı, dijital stres/teknostres, uzaktan eğitim kaynaklı sorunlar gibi pek çok soruna zemin oluşturmaktadır. Bu çalışmada çeşitli veri tabanlarından elde edilen araştırmanın bağlamına en uygun olduğu düşünülen 100 çalışma (makale, kitap bölümü, tez vb.) nicel ve nitel içerik analizi teknikleri aracılığıyla irdelenmiştir. Çalışmanın sonucunda internet kaynaklı sorunların özellikle 2010'dan sonra daha fazla çalışmalarda konu edildiği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalarda ağırlıklı olarak ergenlerin ve öğrencilerin söz konusu sorunlara daha çok maruz kaldıklarına işaret edilmiştir. Ayrıca yalnızlık, depresyon, siber zorbalık gibi temaların söz konusu çalışmalarda sıklıkla ele alındığı ortaya çıkmıştır. Çalışmalarda veri toplama aracı olarak daha çok anket ve ölçeklerin kullanılması çalışmaların nicel yöntem ağırlıklı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmaların sonuçları bağlamında ise özellikle sosyalleşme, farkındalık eksikliği gibi sorunlardan kaynaklı olarak internete ilişkin sorunlar yaşandığı vurgusunun sıklıkla ifade edildiği söylenebilir. Özetle internet kullanımı kaynaklı sorunların bilişsel ve psikolojik pek çok sorunu ortaya çıkardığı yapılan alanyazın incelemesinde ortaya konmuştur. Bu sorunların çözümünün daha fazla farkında olmakla, dijital alanda tedbirli, korunaklı ve yer yer kurallı olmakla mümkün olduğu bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet, İnternet Bağımlılığı, Dijital Tükenmişlik, Ekrana Maruz Kalma, Teknostres

ABSTRACT

The increasing prevalence of technological developments paves the way for many problems such as screen exposure, problematic internet use, digital burnout, internet addiction, digital stress/techno-stress, and distance learning problems. In this study, 100 studies (articles, book chapters, theses, etc.) obtained from various databases that were thought to be most suitable for the context of the research were examined through quantitative and descriptive content analysis techniques. The study found that internet-related problems have been the subject of more studies, especially after 2010. Adolescents and students were more exposed to these problems. In addition, issues such as cyber bullying, loneliness, depression, etc. are often discussed in these studies. More questionnaires and scales are used as data collection tools in the studies and the studies are mostly quantitative in nature. There are problems related to the Internet, especially due to problems such as socialization and lack of awareness. In summary, the problems caused by Internet use reveal many cognitive and psychological problems. The solution to these problems is possible by being more aware, careful, protected, and occasionally regular in the digital field."

Keywords: Internet, Internet Addiction, Digital Burnout, Screen Exposure, Technostress

*Öğrt. Gör. Dr, Anadolu Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu, dteroglu@anadolu.edu.tr

*Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, ferhanayaz@gantep.edu.tr

*Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, ayaz.au@gmail.com

Extended Abstract

Internet technologies, which are frequently used in daily life, have become more widespread after the 2000s and have brought along various problems. The general purpose of the study is to evaluate internet-related problems in the context of the literature. It is important to identify, understand, and elaborate on the issues that may cause more problems in the future. In line with this general purpose, answers to the following sub-objective questions were sought:

- What are the qualifications and dates of the studies?
- What are the data collection techniques and languages?
- What are the characteristics of the theses and the universities, institutes, and main disciplines in which they are prepared?
- What are the prominent concepts in the studies and what is the target audience?
- What are the main aims and results of the studies?

In this study, the problems arising from internet use were investigated by using various indexes and search engines and it was observed that the main themes of "problematic internet use", "digital burnout", "digital stress/technostress", "screen exposure", "internet addiction", "distance education" are the main themes that are pointed as problems in the literature.

In this study, the keywords mentioned above were searched from the YOK Thesis Search page, Google Scholar, ProQuest, Asos, and Sobiad indexes. The reason for not being able to search in different indexes was that some indexes had limits on accessing the article.

Due to time limitations, 100 studies (theses, articles, papers, books, book chapters) are analyzed. All of these studies were published after 2004. The reason for choosing 2004 is that Web 2.0 started to become widespread in this period. They were selected by purposive sampling method, and were analyzed by both quantitative and qualitative content analysis. Purposive sampling is a type of sampling that is not based on probability and generalisation to the universe is out of question. In this type of sampling, the most appropriate items for the study are included in the sample. Quantitative content analysis is an analysis technique that focuses on the numerical repetition of concepts and word groups. Qualitative content analysis is to create categories from the themes considered important in the text and to explain these categories with different definitions of social. As a result of the literature review on the problems caused by internet use, it was found appropriate to perform a qualitative analysis in addition to quantitative data in the context of the objectives of the research. This is because qualitative analysis provides more detail than quantitative content analysis.

Quantitative analysis was carried out in 10 main (type of research, year, data collection technique, language, type of theses, distribution to universities, institutes, main disciplines, prominent concepts and audience) and 71 sub-categories. Quantitative analysis was preferred to analyze superficial data that do not require detail, mostly for the colophons and prominent concepts of the studies. Quantitative analyses were coded by two independent coders and the percentage of inter-coder agreement was found to be 93%. Descriptive analysis was preferred to make detailed analyses for the purpose and conclusion sections of the studies.

According to the results of the study, the literature on internet use problems has gained new concepts such as 'sociotelism', 'networkless phobia' and 'nomophobia'. The fact that some terms expressing negativity such as loneliness, depression, and cyberbullying are frequently included in these studies provides data on the nature of the problems that may arise. The studies mainly focus on adolescents and children. While themes such as problematic internet use, internet addiction, and loneliness are associated with adolescents, it is observed that the problem of "screen exposure" is mostly associated with preschool children. It is observed that the problem of "digital burnout" is mostly addressed in the context of professions and adults. In addition, digital burnout is addressed in the literature about the distance education period, which has become widespread especially after the COVID-19 period, in the context of students, teachers, and health professionals.

The studies are predominantly of the nature that try to measure the impact level of the problems arising from the Internet on a specific target group through various scales and questionnaires. When the results of the studies are evaluated, in the context of minimizing the problems arising from the Internet, especially the emphasis on socialization and time restriction, protective parenting, and awareness come to the fore.

In summary, it has been revealed that the problems caused by internet use reveal many cognitive and psychological problems. The solution to these problems is possible by being more aware, being cautious, sheltered, and occasionally ruleful in the digital field.

Giriş

We Are Social (2023) verilerine göre dünyada 5,16 milyar internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu oran dünya nüfusunun %64,4'üne tekabül etmektedir. Türkiye'de internet kullanım oranları TÜİK verilerine göre 16-74 yaş arası kişilerde 2022'de %85 dolaylarındadır. 2023 verilerine göre ise %87,1'e çıkmıştır. Erkeklerin %90,9'u, kadınların ise %83,3'ü internet kullanmaktadır (TÜİK, 2023). İnternet kullanımı yaygınlaştıkça internet kullanımından kaynaklanan sorunların da giderek arttığı alanyazında sıklıkla dile getirilmektedir.

İnternet kullanımı çağımızın vazgeçilmezi olarak yerini almış, milyonlarca kişinin birbirleriyle iletişimini sağlaması bakımından işlevsellik kazanmıştır. Günlük hayatta sıklıkla kullanılan internet teknolojileri 2000'li yıllardan sonra daha da yaygınlaşmış ve çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar alanyazında her sene bir öncekinden daha fazla tartışılır hale gelmektedir. Bu çalışmada internet kullanımından kaynaklanan sorunlar çeşitli indeksler ve arama motorları kullanılarak araştırılmış ve “problemlili internet kullanımı”, “dijital tükenmişlik”, “dijital stres/teknostres”, “ekrana maruz kalma”, “internet bağımlılığı”, “uzaktan eğitim” ana temalarının alanyazında bu sorunlara işaret eden ana temalar olduğu gözlenmiştir. Bu ana temalarla bire bir örtüşen 100 kaynak (tez, makale, bildiri, kitap, kitap bölümü) çerçevesinde internet kullanımı kaynaklı sorunlar analiz edilmiştir. Söz konusu çalışmaların içerik analizine dahil edilme nedeni konu olarak doğrudan internet kullanımından kaynaklanan sorunlara odaklanmalarıdır. Çeşitli indekslerden yapılan aramalar sonucunda 1000'den fazla çalışmaya erişilmiş ve bunlar arasında araştırmanın amacına en yakın olduğu tespit edilen 100 çalışma araştırma kapsamına alınmıştır. Çalışmaların amaçları ve ulaştığı sonuçlar eşliğinde bir tartışma gerçekleştirilmiş, böylelikle internetin insanlar için ortaya çıkardığı ve çıkarabileceği sorunların somutlaştırılması hedeflenmiştir.

1. Alanyazın Taraması

Bu ana başlık altında “problemlili internet kullanımı”, “dijital tükenmişlik”, “dijital stres/teknostres”, “ekrana maruz kalma”, “internet bağımlılığı” ve “uzaktan eğitim kaynaklı sorunlar” ayrı başlıklar altında değerlendirilmiştir.

İnternet kullanımı kaynaklı sorunlar alanyazın bağlamında değerlendirildiğinde erişilen yüzlerce kaynağın anahtar kelimeleri tek tek incelenmiş ve bunun sonrasında en çok dile getirilen, en çok öne çıkan kavramların alanyazının ara başlıkları şeklinde kullanılması uygun bulunmuştur.

1.1. Problemlili İnternet Kullanımı

Problemlili internet kullanımı (PİK) İngilizce'de “problematic internet usage” (PIU) şeklinde ifade edilmekte ve giderek üzerinde daha çok çalışma yapılan bir alan haline gelmektedir. Problemlili internet kullanımı, internette geçirilen zaman olgusu bağlamında ele alındığında 5 saat ve üzeri sürenin problemlili internet kullanımına sebebiyet vereceği vurgulanmaktadır (Ünver ve Koç, 2017, s. 120). Problemlili internet kullanımı; kullanıcıların internet kullanımları nedeniyle hem aile

hem iş gibi yaşamlarının önemli parçası olan ortamlarda bozulmalar ile internet kullanımını yönetememeleri neticesinde ortaya çıkan kompulsif davranışların eşlik ettiği olumsuz bir durumdur (Kim ve Davis, 2009).

Psikolog Young (1996; akt. Aboujaoude, 2010, s. 85) problemlili internet kullanımıyla ilgili ayrıntılı bir vaka raporu yayımlayan ilk kişidir. Young, bir danışanında problemlili internet kullanımı ile ilgili şu verilere ulaşmıştır: Danışan; kendisini ev hayatından memnun, önceden ne bağımlılık ne de psikiyatrik açıdan herhangi bir geçmişi olmayan ve teknolojiye uzak 43 yaşında bir ev hanımı olarak ifade etmekteyken daha sonraları haftada 60 saat çevrimiçi olmaya başlayan ve bilgisayar karşısında heyecanlı hissettiğini ve oturumu kapattığında ise kendisini depresif, endişeli ve sınırlı bir kişiliğe dönüştüğünü ifade etmektedir.

Problemlili internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar genel itibariyle internette geçirilen süre ile ilgilidir. Oktan'a (2015, s. 282) göre uzun süreli internet kullanımının bazı olumsuz sonuçları bulunmakta; bu sonuçlar arasında yalnızlık ve depresyonun yanı sıra hem sosyal hem de yakın çevre ilişkilerinde zayıflamayla birlikte ortaya çıkan sosyal çevreden kopma gibi sorunlar yer almaktadır.

Problemlili internet kullanımına ilişkin çalışmalar alanyazında benzer temalar etrafında şekillenmektedir. Söz konusu kavram sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisi, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel süreçler, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, akran ilişkileri, ebeveynlerle ilişkiler, problem çözme becerileri gibi farklı pek çok tema ile ilişkili olarak irdelenmiştir (Böçkün, 2021; Dursun, 2022; Erdem, 2019; Say ve Batıgün, 2016; Şahan, 2017; Yay, 2019; Zorbaz, 2013).

Wright vd.'nin (2021) çalışması problemlili internet kullanımının nedenleri, sonuçları ve gelecekteki öngörülerine ilişkin toparlayıcı bir alanyazın çalışmasıdır. Tomaszek ve Muhacka-Cymerman (2020), okul öğrencilerinin tükenmişliğinde problemlili internet kullanımının rolü ile ilişkili bir çalışma yapmışlardır. Machimbarrena vd. (2019) aynı şekilde ergenlerin problemlili internet kullanımı süreçlerini ele almıştır. Yaygır (2018), problemlili internet kullanımını internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkili olarak ele almıştır.

Özetle problemlili internet kullanımı çalışmalarının ağırlıklı olarak ergenler ve öğrenciler üzerinde durduğu tespit edilmiştir. İlgili çalışmalar özellikle psikolojik süreçlerle ilişkili bulgular ortaya koymaktadır.

1.2. Dijital Tükenmişlik

Amerika Savunma Bölümü'ne bağlı darpa özel bir ağ kurmak için 1968 yılında özel bir firma ile paket anahtarlamalı cihaz yapımı amacıyla anlaşma imzalamış ve bu anlaşma bir arayüz ve ona bağlı bilgisayarlardan oluşan WAN (Geniş Alan Ağı) sistemini ortaya çıkarmıştır. Bu sistem internetin ilk halidir ve ARPANET olarak adlandırılmıştır (Başaran, 2006, s.14). Daha sonra çeşitli teknolojik eklemlenmelerle gelişen internetin askeri alandan çıkıp kamusal alana yayılmasıyla birlikte internet kullanım oranlarında ciddi artışlar yaşanmış; 2000'li yıllara gelindiğinde ise bu kullanım oranları oldukça yüksek seviyelere gelmiştir (Abdüsselam vd., 2015, s. 265). İnternet kullanımının yaygın hale gelmesi hem teknolojik araçların çeşitlenmesinde hem de toplumlarda önemli dönüşümlerin yaşanmasına neden olmuştur. Tükenmişlik olgusu bu gelişmelerden etkilenen önemli kavramlardan biridir.

Tükenmişlik kavramı, iş yaşamının beraberinde getirmiş olduğu strese bağlı olarak ortaya çıkan kişinin kendisini yorgun, yetersiz, duyarsız, tükenmiş hissettiği ve fiziksel açıdan da rahatsızlık duyduğu durum olarak tanımlanmaktadır (Maslach, Jackson ve Leiter, 1997, s. 195).

Tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma (genellikle sinizm olarak anılır) ve genellikle kişisel başarının azalması olarak adlandırılan artan yetersizlik duygularının üç temel boyutuyla tanımlanır (Dall'Ora, vd., 2020, s. 2).

Duygusal tükenme, aşırı genişleme ve kişinin duygusal kaynaklarının tükenmiş olma hislerini ifade eder. Duyarsızlaşma veya sinizm ise iş arkadaşları, hastalar veya müşteriler de dahil olmak üzere diğer insanlara karşı olumsuz, alaycı ve tarafsız bir tepki ile karakterize edilir (Zis, vd., 2021, s. 1).

Teknolojinin sosyal ilişkiler, bilişsel yapı, davranış, duygular ve psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Kıskançlık, yalnızlık, depresyon, düşük benlik saygısı, bağımlılık vb. gibi olumsuz durumlar bireyler üzerinde oluşabilecek olumsuz etkilere örnek olarak verilebilir (Erten ve Özdemir, 2020, s. 670). Özetle dijital tükenmişlik geleneksel tükenmişliğin dijital teknolojiler aracılığıyla uzun süreli ve aşırı kullanımı neticesinde ortaya çıkan durum olmakla birlikte çevrimiçi olma, sürekli günceli takip etme, reklam, haber ve sosyal medya gibi unsurlarına maruz kalma gibi durumlar dijital tükenmişliğe neden olan öğelerdir (Yiğit, Topçu ve Bayar, 2002, s. 1861).

Dijital tükenmişliğe ilişkin yayınlar ağırlıklı olarak meslek gruplarının dijital tükenmişlik düzeylerine ilişkindir (Akbaş ve Çarıkçı, 2022; Bozkurt, 2022; Durmuş vd., 2022; Kaynarınar, 2022; Wroclawski vd., 2021; Zis vd., 2021). Yiğit vd. (2022) ise teknostresin dijital tükenmişliğe etkisinde bilişsel önyargıların rolü üzerinde durmuştur. Özellikle Covid-19 döneminde öğrencilerin ve öğretmenlerin yaşadıkları dijital tükenmişlik sorunları çalışmalarda sıklıkla ele alınmıştır (Garcia, 2022; Kumpikaite-Valiüniene, 2021; Sharma vd., 2020).

Özetle dijital tükenmişliğe ilişkin çalışmalar daha çok mesleklere ilişkindir. Covid-19 döneminin hem öğrenciler hem öğretmenler hem de sağlık çalışanları için tükenmişliğe neden olduğu alanyazında sıklıkla işlenmiştir.

1.3. Dijital Stres/Teknostres

Teknostres, her gün bilgisayar teknolojisi ile çalışmanın neden olduğu stres veya psikosomatik hastalık olarak tanımlanmaktadır. Kavram ilk olarak 1984'te psikolog CriagBrod tarafından kullanılmış olup Brod kavramı bireylerin teknolojiyle etkileşime girdiklerinde kişilerin yaşadığı psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Teknostres, "teknolojinin doğrudan veya dolaylı olarak insan tutumları, düşünceleri, davranışları ve psikolojisi üzerindeki herhangi bir olumsuz etkisi" olarak tanımlanmaktadır (Tacy, 2016, s. 2-3).

Teknostres kavramı, devamlı gelişim gösteren dijital teknolojiler karşısında bireylerin bu teknolojileri yetkin bir şekilde kullanabilme edimlerini neticesinde fiziksel, sosyal ve bilişsel açıdan yaşadıkları olumsuz durumlardan ortaya çıkmaktadır. Teknostres ile ilgili çeşitli sınıflandırmalar bulunmakla birlikte tekno-aşırı yükleme, tekno-istila, tekno-karmaşıklık, tekno-güvensizlik ve tekno-belirsizlik olmak üzere beş kategoriden meydana gelen genel kabul görmüş bir sınıflandırma bulunmaktadır (Kopuz ve Aydın, 2020, 251).

- **Tekno – aşırı yükleme:** Kavram kullanıcıların daha fazla ve hızlı çalışmaya zorlandıkları durumları ifade etmektedir. Mobil teknolojilerin uygulamaları eş zamanlı şekilde kullanmaya olanak sağlamasıyla birlikte bu durum çoklu görev aşırı bilgi yüklemesi gibi durumları beraberinde getirdiğinden çalışanlar üzerinde gerginliğe neden olmakta ve iş akışının kesintiye uğramasına, dikkatin dağılmasına sebebiyet vermektedir (Erer, 2021, s. 82).

- **Tekno –istila:** "Tekno-istila", kullanıcılara potansiyel olarak ulaşılabilen, sürekli "bağlı" olma ihtiyacı olan ve kişisel iletişimin bulanıklaştığı işgalci durumları tanımlar (Taraftar, vd., 2007, s. 315). Çalışanların çalışma hayatını mesai saatleri dışına taşıması ile devamlı bağlantıda olunması neticesinde çalışanlar üzerinde oluşan gerginlik olarak ifade edilmektedir (Khan, Jamil ve Bakhsh, 2020, s. 316).
- **Tekno –karmaşıklık:** Kavram, bilgi iletişim teknolojilerinin kullanıcıların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olduğunu ve onları bilgi iletişim teknolojilerinin çeşitli yönlerini öğrenmek ve anlamak için zaman ve çaba harcamaya zorladığını ifade etmektedir (Taraftar, vd., 2007, s. 315). Çalışanların devamlı olarak güncellenen yazılım, donanım ve uygulamalar karşısında kendilerini yetersiz hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Erer, 2021, s. 82).
- **Tekno –güvensizlik:** Yeterli bilgi ve işlem kabiliyetine sahip olamayan ve yeni teknolojik beceriler öğrenemeyen çalışanlar, kendilerini sürekli yeni teknolojik becerilerle güncelleme eğiliminde olduklarından baskı altında kalmakta ve bu teknolojileri daha iyi anlayan yetenekli kişilerle değiştirilme korkusu yaşamaktadırlar (Khan, Jamil ve Bakhsh, 2020, s. 316).
- **Tekno – belirsizlik:** Kullanıcıların sürekli değişen dijital teknolojiler karşısında kendilerini belirsiz görmesini ifade etmektedir (Yener, 2018, s. 89). Sürekli değişim yaşayan dijital teknolojilerin hızla güncelliğini yitirmesi endişe ve hayal kırıklığına neden olabilmektedir (Kopuz ve Aydın, 2020, s. 252).

Teknostrese ilişkin çalışmaların aynı zamanda “dijital stres” ile de ilişkili olduğu gözlenmektedir. Yiğit vd. (2022) teknostresi dijital tükenmişlik ile ilişkilendirirken, Can (2022) teknostresi bankacılık bağlamında değerlendirmiştir. Teknostresin yanında dijital stres konusu da araştırmalara sıklıkla konu edilmiştir. Bu araştırmalar alanyazında kavramı tanımlamak, ergenlerin, üniversite öğrencilerinin, yetişkinlerin dijital stres düzeyini ölçmeye dayalı çeşitli çalışmalardır (Özyılmaz, 2021; Reinecke vd., 2017; Weinstein ve Selman, 2016; Yazıcı ve Koçer, 2014). Tüm bu çalışmaların odak noktasında stresin çeşitli yaş gruplarındaki etkisine değinilmektedir.

1.4. Ekran Maruz Kalma

Ekran maruz kalma konusuyla ilgili yapılan çalışmaların çoğunun çocuklar ve gençler üzerinde yapıldığı; çalışmaların genel olarak ekrana fazla maruz kalmanın çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz etkilerini ortaya koymak amacıyla yapıldığı görülmektedir. Asqarova ve Zengin’e (2022, s. 140) göre ufak yaşlarda mobil cihazların kullanımı artmakta ve bu bağlamda çocukların ekrana maruz kalma süreleri doğal olarak artmaktadır. Ekran maruz kalma süreleri arttıkça çocuklarda dikkat eksikliğinden konuşma bozukluklarına, duyuşsal motor bozukluklardan duyuşsal ve davranışsal bozukluklara kadar birçok olumsuz durum ortaya çıkmaktadır.

Ekran maruz kalma ekran başında geçirilen süreye karşılık gelmektedir. Son dönemde çocukların ekranla ilk kez tanışma yaşı günden güne düşmekte, çocukların birçoğu konuşma beceresi kazanmadan dijital teknolojileri kullanma becerisi kazanmaktadır. Bu teknolojiler çocukların ilk bebek bakıcıları olarak da ifade edilmektedir (Yasacı ve Mustafaoğlu, 2020, s. 12).

Ekran maruziyetinin olumsuz etkileri üzerine yapılan çalışmalar; ekrana maruz kalmanın çocuklarda dikkat süresi, bilişsel yetenek ve akademik performans üzerinde zararlı etkileri olabileceğini öne sürmektedir. Sosyal etkileşim yoluyla öğrenmeye kıyasla ekranlar kullanıldığında öğrenme süreçlerinin verimsiz olduğu; bebeklerin dil edinimi üzerine yapılan

araştırmalar ise bebeklerin yeni bilgiler öğrenme yeteneğinin sosyal etkileşimin ekranlara kıyasla önemli ölçüde yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Zivan, vd., 2019, s. 47).

Ekran maruz kalmayı merkeze alan çalışmalarda dil gelişimi gecikmiş çocuklarda ekran maruziyeti, Covid 19 döneminde ekrana maruz kalma ve çocukların uyku problemleriyle ilişkisi, fiziksel aktiviteler ve ekran, ekran süresinin boyun hareketleri, ağrı düzeyi, yaşam kalitesi ve duygu durumu ile ilişkisi gibi temalar ön plana çıkmaktadır (Karakoç ve Keşim, 2023; Keskindemirci ve Gökçay, 2020; Molu vd., 2022; Schmidt vd., 2020).

1.5. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı oyun, sosyal medya, mobil cihaz bağımlılığı gibi bağımlılık türleriyle ele alınmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017, s. 203). Ancak bu alanda genişlemeye başlamış ve bu bağımlılık türleri internet bağımlılığı alt başlığı altında değil, farklı başlıklar halinde, daha bağımsız konular olarak ele alınmaya başlamıştır. İnternet bağımlılığı; çevrimiçi bağımlılık, sayısal bağımlılık, sorunlu ve kompulsif internet kullanımı, sanal bağımlılık gibi farklı isimlendirmelerle anılmaktadır (Batu ve Kalaman, 2016, s. 879).

İnternet bağımlılığı genelde olumsuz çerçevede ele alınarak aşırı kullanma, kullanma isteğinin kontrol edilememesi, internetsiz geçen zamanın anlam ifade etmemesi, internete bağlanamayınca öfkeli, mutsuz ve saldırgan tavırlar sergilenmesi, internet yüzünden gündelik hayat ilişkilerinin artan şekilde bozulmaya başlaması olarak tanımlanmaktadır (Young, 2004, s. 403).

Alanyazında kullanıcıların internet bağımlısı olup olmadığıyla ilgili yapılan çalışmalara göre internet bağımlılığı hem davranışçı hem de dürtüsel yönleri sahiptir. Özünde duygusal ve bireysel sorunlarla gündelik hayattaki sorumluluk ve kimlikten uzaklaşma yer almakta; internet kullanımından elde edilen doyum oranında artma oldukça bağımlılık oranında artmalar yaşanmaktadır (Kahraman, 2023, s. 20). Young, bireylerin internet bağımlısı olup olmadıklarıyla ilgili 8 maddelik bir yapı ortaya koymuştur. Bu yapıdan 5'i bireyin internet bağımlısı olup olmadığını tespiti için yeterlidir (Young, 1998, s. 238).

İnternet bağımlılığına ilişkin çalışmalar problemlerini internet kullanımı, depresyon, benlik saygısı, yenilik arama, risk alma davranışı, duyguları ifade etme, yalnızlık algısı, sosyal beceriler gibi temalarla ilişkili olarak alanyazında işlenmiştir (Ceyhan, 2011; Çorak, 2019; Dursun, 2022; Karaca, 2019; Sevinç, 2019; Yaygır, 2018; Yılmaz, 2013). Söz konusu çalışmaların özellikle bireyin psikolojisiyle ve sağlığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

1.6. Uzaktan Eğitim Kaynaklı Problemler

İncelenen çalışmalarda son yıllarda Covid 19 ve depremin etkisiyle uzaktan eğitim kaynaklı problemlerin de internet kaynaklı sorunlar arasında yerini aldığı ve bu alanda giderek daha fazla araştırma yapıldığı bulgulanmıştır. Bundan hareketle uzaktan eğitimle ilgili problemler, diğer başlıklar gibi internet kaynaklı sorunlar arasında ayrı bir başlık halinde değerlendirilmeye uygun bulunmuştur.

Yeni iletişim teknolojilerinin gündelik hayat pratiklerinin yanı sıra eğitim alanında da önemli etkileri bulunmaktadır. Yüz yüze eğitimin yapılamadığı durumlarda uzaktan eğitim eğitim-öğretimin aksamaması adına önemli işlevleri yerine getirmektedir. Uzaktan eğitimin olumlu yanlarının yanında birçok olumsuz durum da söz konusu olabilmektedir. Etkileşimli bir iletişime olanak sağlayan yeni iletişim teknolojileri geleneksel medyadan farklı olarak birçok özelliği bünyesinde barındırmaktadır.

Yeni iletişim teknolojilerinin ortaya koymuş olduğu 3 önemli özellik: Etkileşim, kitlesizleştirme ve eşzamanlılık olgularıdır. Yeni iletişim teknolojilerinin en önemli karakteristik özelliklerinden

biri olan etkileşim Geray'a (2003, s. 18) göre var olan tek taraflı iletişimin çift yönlü bir iletişime dönüşmesi, diğer bir ifade ile yeri geldiği zaman kaynağın alıcı, alıcının kaynak pozisyonuna gelebilmesidir.

Kitlesizleştirme olgusu yeni iletişim teknolojilerinin sahip olduğu diğer önemli karakteristik özelliklerinden birini oluşturmaktadır. Kılıç'a (2019, s. 231) göre kitlesizleştirme; dijital teknolojiler vasıtasıyla üretilen içeriğin kitlelere ulaştırılmasının yanı sıra bireysel anlamda üretilen içeriklere ulaşılması anlamına gelmektedir; ayrıca bireyler kitlesizleştirmeyle birlikte farklı içeriklere ulaşım imkanı elde edebilmektedir.

Yeni iletişim teknolojileriyle iletişim artık belirli bir zamana bağlı olmaksızın gerçekleşebilmekte, bireyler anlık mesajlaşmanın yanı sıra istedikleri zaman mesaj alıp gönderebilmektedir. Bu durum, yeni iletişim teknolojilerinin eşzamansızlık özelliğini oluşturmaktadır (Yolcu, 2016 s. 23).

Yeni iletişim teknolojileriyle birlikte ele alınabilecek diğer önemli bir kavram ise sosyal paylaşım ağlarıdır. Sosyal paylaşım ağlarında iletişim; metinlerle, görsellerle ve ses dosyaları aracılığıyla sağlanmakta ve her yaşta kullanıcı bahsedilen bu olgular sayesinde birbirleriyle iletişim kurabilmektedir (Kırık, 2017, s. 241).

Uzaktan eğitim; yeni iletişim teknolojileri aracılığıyla ders işleyişinin yürütülmesi adına hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin yararlandığı aktif kullanıma dayalı bir öğretim yöntemidir. Diğer bir ifadeyle öğretmenlerin ve öğrencilerin farklı mekânlardan yürütmüş olduğu, öğretim programına uygun materyallerin kullanıldığı bağımsız bir eğitim yöntemidir (Özdoğan ve Berkant, 2020, s. 15).

Uzaktan eğitim ile ilgili değerlendirmelerin küresel ölçekte yaşanan Covid-19 pandemisi ile birlikte tekrar gündeme geldiği söylenebilir. Pandemi döneminde öğrencilerin yaşayabileceği dönem uzatma ve mezun olamama gibi olumsuz durumların yanında etkili bir eğitim-öğretim sürecinin devam edilebilmesi adına uzaktan eğitim çok acil bir şekilde yürürlüğe sokulmuştur (Peker ve Ayhanöz, 2022, s. 20).

Küresel ölçekte 172 ülkede yaklaşık 1 milyar 650 milyon öğrenci yaşanan pandemi sürecinden olumsuz etkilenerek eğitim-öğretim kurumları kapanmak zorunda kalmış ve eğitim-öğretimin yürütülmesinde uzaktan eğitim sistemine geçilmiştir (Balaman ve Tiryaki, 2021, s. 55).

Elitaş'a (2017, s. 95) göre uzaktan eğitimin genel anlamda olumsuz etkilerinden biri de teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarabilmesidir. Uzaktan eğitim kaynaklı sorunların özellikle Covid-19 döneminde giderek yaygınlaşmasıyla ilgili yapılan çalışmalar özellikle 2020'den sonra alanyazında yerini almıştır (Baltacı vd. 2021; Bozkurt, 2022; Durmuş vd., 2022; Kumpikaite-Valiüniene, 2021; Sidekli vd. 2022; Şirin vd., 2021; Zis vd., 2021). Bu çalışmalar aynı zamanda uzaktan eğitim ve dijital tükenmişlik ilişkisine de yer yer değinmişlerdir.

2. Yöntem

Çalışmanın genel amacı internet kaynaklı sorunların (problemler, internet kullanımı, dijital tükenmişlik, dijital stres/teknostres, ekrana maruz kalma, internet bağımlılığı, uzaktan eğitim kaynaklı problemler) alanyazın bağlamında değerlendirilmesidir. İnternet kaynaklı sorunların ortaya konulması ileride daha çok problem oluşturabilecek konuların tespiti, anlaşılması ve detaylandırılması bağlamında önemlidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaç sorularına yanıt aranmıştır:

- Araştırmaların nitelikleri ve tarihleri nedir?
- Veri toplama teknikleri ve dilleri nedir?

- Tez nitelikleri ve hazırlandıkları üniversiteler, enstitüler ve ana bilim dalları nelerdir?
- Araştırmalarda öne çıkan kavramlar nelerdir ve hedef alınan kitle nedir?
- Araştırmaların başlıca amaçları ve sonuçları nelerdir?

Bu çalışmada “dijital tükenmişlik”, “dijital stres”, “ekrana maruz kalma”, “problemlerli internet kullanımı”, “internet bağımlılığı” anahtar kelimeleri kullanılarak YÖK Tez Tarama sayfası, Google Scholar, ProQuest, Asos, Sobiad indekslerinden arama yapılmıştır. Farklı indekslerde arama yapılamamasının nedeni bazı indekslerin makaleye ulaşmak konusunda sınırlarının olmasından kaynaklanmıştır. YÖK Tez Tarama sayfasında “gelişmiş tarama” sekmesinde aranacak alan” kısmına “tümü” yazılarak yıl sınırlaması olmaksızın arama gerçekleştirildiğinde aranacak kelimeler bölümüne “problemlerli internet kullanımı” yazıldığında 182 tez, “dijital tükenmişlik” için 5, “dijital stres” için kelimeler bitişik yazılınca hiç tez yokken “ve” seçeneği ile kelimeler ayrılarak toplam 127 tez, “ekrana maruz kalma” için 9 tez, “internet bağımlılığı” için 902 teze ulaşılmıştır. Google Scholar’da “problemlerli internet kullanımı” yazıldığında 22 bin 400, “dijital tükenmişlik” için 3110, “dijital stres” için 24.000, “ekrana maruz kalma” için 10 bin 100, “internet bağımlılığı” için 45.100 sonuç arasından pdf olarak ulaşılabilir 2004 yılı sonrası yayınlar değerlendirilmiştir. Asos indeksinde “problemlerli internet kullanımı” için 14 makale, “dijital tükenmişlik” için 0, “dijital stres” için 1 makale, “ekrana maruz kalma” için 0, “internet bağımlılığı” için 100 makaleye ulaşılmıştır. Sobiad indeksinde “problemlerli internet kullanımı” için 2914 makale, “dijital tükenmişlik” için 25, “dijital stres” için 30 makale, “ekrana maruz kalma” için 123, “internet bağımlılığı” için 7085 makaleye ulaşılmıştır. ProQuest indeksinde “problemlerli internet kullanımı” için 270 makale, “dijital tükenmişlik” için 91, “dijital stres” için 422 makale, “ekrana maruz kalma” için 26, “internet bağımlılığı” için 958 makaleye ulaşılmıştır.

	Problemlerli internet kullanımı	Dijital tükenmişlik	Dijital stres	Ekranaya maruz kalma	İnternet bağımlılığı
YÖK Tez Tarama	182	5	127	9	902
Google Scholar	22.400	3110	24.000	10.100	45.100
ASOS	14	0	1	0	100
SOBIAD	2914	25	30	123	7085
ProQuest	270	91	422	26	958

Tablo 1. Araştırmaya Konu Edilen Anahtar Kelimelerin Konu Bazında Dağılımı

Tüm bu çalışmalar arasından zaman sınırlılıkları nedeniyle çalışmanın amacına en uygun olan, doğrudan internet kullanımdan kaynaklanan ve en güncel sorunlara işaret eden 100 çalışma (tez, makale, bildiri, kitap, kitap bölümü) amaçsal örneklem alma metoduyla seçilmiş, söz konusu çalışmalar hem nicel hem de nitel içerik analizi ile analiz edilmiştir. Çalışmada 2004 yılı sonrası araştırmaların incelenmesi sınırlılık olarak belirlenmiştir. Bunun nedeni ilk kez 2004 yılında O’reilly Media tarafından ortaya konan ve daha önceki Web 1.0 teknolojisinden farklı bir dönüm noktası sayılan Web 2.0 teknolojisinin bu yıl ortaya çıkması ve böylelikle kullanıcının hem içerik yaratan hem de içeriği paylaşan bir profile dönüşmesinin sağlanmasıdır (Solomon ve Schrumm, 2007, s. 12). Web 2.0 teknolojisi bireylerin karşılıklı iletişimini etkileşim özelliği nedeniyle oldukça üst boyuta taşımış ve internet kaynaklı sorunların giderek artmasını sağlayan, bireyleri etkileşime çeken wikiler, bloglar, sosyal ağlar, içerik paylaşım ağları gündelik hayatın parçası haline gelmiş, bilimsel çalışmalar da buna paralel olarak 2004 yılından sonra derinleşmeye

başlamıştır (Kahraman, 2013, s. 19). 2004-2016 yılları arasında son derece etkili olan Web 2.0 birey merkezli, okunabilir/yazılabilir web, etkileşime açıklık, çift taraflı iletişim, bloglar ve sosyal sitelerle iletişimin yolunu açmış, bu da internet kaynaklı sorunlar için zemin oluşturmuştur (Erümit ve Keleş, 2018, s. 12). Amaçsal örneklem olasılığa dayanmayan, evrene genellenen söz konusu olmadığı bir örneklem türüdür. Bu örneklem türünde çalışmanın amacına en uygun öğeler örnekleme dahil edilir (Büyüköztürk vd., 2016). Nicel içerik analizi kavram ve kelime gruplarının sayısal olarak tekrarına odaklanan bir inceleme tekniğidir (Gül ve Nizam, 2021, s. 182). Nitel içerik analizi ise metinde önemli görülen temalardan kategoriler oluşturmak ve sosyal gerçekliğin farklı tanımlamalarıyla bu kategorileri açıklamaktır (Gül ve Nizam, 2021, s. 185). İnternet kullanımı kaynaklı sorunlara ilişkin yapılan alanyazın taraması sonucunda araştırmaların amaçları bağlamında nicel verilere ek olarak nitel bir analiz gerçekleştirmek uygun bulunmuştur. Bunun nedeni nitel analizin nicel içerik analizine oranla daha fazla detay sunmasıdır.

Nicel analiz 10 ana (araştırmaların türü, yılı, veri toplama tekniği, dili, tezlerin türü, üniversitelere dağılımı, enstitüler, ana bilim dalları, öne çıkan kavramlar ve kitle) ve 71 yan kategoride gerçekleşmiş, her bir ana kategori altındaki “diğer” kategorileri tek bir yan kategori olarak hesaplamıştır. Bu yöntem çalışmaların künyelerine, öne çıkan kavramlarına yönelik, detay istemeyen yüzeysel verileri analiz etmek için tercih edilmiştir. Ana ve yan kategorilerin tamamı çalışmanın sonundaki kodlama cetvelinde yer almaktadır (EK-1) Nicel analizler birbirinden bağımsız iki farklı kodlayıcı tarafından kodlanmış ve kodlayıcılar arası uyum yüzdesi %93 olarak bulunmuştur. Betimsel analiz ise çalışmaların amaç ve sonuç bölümlerine yönelik olarak detaylı analizler yapmanın mümkün hale gelmesi bakımından tercih edilmiştir.

3. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde yer alan araştırmaların türü ve yılı, veri toplama tekniği ve dili, tezlerin nitelikleri ve üniversiteleri, enstitüler ve ana bilim dalları, öne çıkan kavramlar, araştırmanın odağındaki kitleye ilişkin bulgular nicel, araştırmaların amaçlarına ve sonuçlarına ilişkin bulgular ise nitel içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir.

3.1. Araştırmaların Türü ve Yılı

Bu başlık altında araştırmanın türü ve yılına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Araştırmanın türü	Frekans
Uluslararası makale	52
Tez	27
Ulusal makale	14
Kitap bölümü	3
Bildiri	3
Kitap	1
Toplam	100

Tablo 2. Araştırmaların Türü

Analiz edilen çalışmaların yarısından fazlası uluslararası makaledir (f=52) Onu tezler (f=27) ve ulusal makaleler (f=14) izlemektedir. Kitap bölümü, bildiri ve kitapların sayısı görece daha azdır.

Araştırmanın yılı	Frekans
2022	32
2021	13
2019	13
2018	9
2020	6
2023	5

2017	5
2016	4
2014	3
2015	2
2013	2
2011	2
Diğer (2004, 2010, 2008, 2012)	4
Toplam	100

Tablo 3. Araştırmaların Yılı

Analize tabi tutulan çalışmaların yılları ağırlıklı olarak 2018-2023 yılları aralığındadır (f=78). Dolayısıyla arama motorlarında anahtar kelimelerin ilk ulaştığı eserlerin genellikle güncel olması özellikle son 5 yılda dijital teknolojilere yönelik konuların daha fazla işlenmeye başladığını da ortaya koymaktadır. 2022 yılının en fazla araştırma yapılan yıl olması dijital teknolojilerin artık daha fazla araştırmalara konu edildiğinin bir göstergesidir. Çalışma 2023 yılının Nisan ayında tamamlandığı için 2023 yılı, henüz tamamlanmamıştır. Bu nedenle bu yıla ilişkin yorum yapmak söz konusu değildir.

3.2. Araştırmaların Veri Toplama Tekniği, Dili

Bu başlık altında araştırmalarda kullanılan veri toplama tekniklerine ve diline ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Veri toplama tekniği	Frekans
Ölçek	53
Anket	24
Alanyazın taraması	13
Deney	4
Görüşme	2
İçerik analizi	2
Film projesi	1
Meta analiz	1
Toplam	100

Tablo 4. Veri Toplama Tekniği

Tablo 3'e göre araştırmalarda en çok kullanılan veri toplama tekniği "ölçek"tir (f=53). Onu "anket" izlemektedir (f=24). Alanyazın taramaları sonra gelmektedir (f=13). "Deney", "görüşme", "içerik analizi", "film projesi" ve "meta analiz" görece daha az kullanılan veri toplama teknikleridir.

Dil	Frekans
İngilizce	55
Türkçe	43
Diğer (İspanyolca ve Endonezce)	2
Toplam	100

Tablo 5. Araştırmaların Dili

Tablo 4'e göre araştırmaların yarısından fazlası (f=55) İngilizce'dir. Alanda daha çok uluslararası makalelere ulaşıldığı için, genellikle bu makalelerde İngilizce tercih edildiği ortaya çıkmaktadır. YÖK Tez Tarama sitesinde yer alan tezlerin ağırlıklı olarak Türkçe olarak yazılması nedeniyle 24 Türkçe tez çalışması olduğu tespit edilmiştir. 3 tez çalışması ise İngilizce'dir. Türkçe yazılan tüm makaleler ulusal kabul edilmiştir. Dolayısıyla 14 makale, 24 tez, 1 kitap bölümü, 3 bildiri ve 1 kitap olmak üzere toplamda 43 Türkçe yayın tespit edilmiştir. İngilizce 50 adet uluslararası

makale, 3 tez, 2 kitap bölümü, İspanyolca ve Endonezce birer adet uluslararası makale incelenmiştir.

3.3. Tezlerin Türü ve Üniversitelere Göre Dağılımı

Bu başlık altında incelenen tezlerin türü ve üniversitelere göre dağılımına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tez türü	Frekans	Yüzde
Yüksek lisans	19	70,4
Doktora	7	25,9
Tıpta uzmanlık	1	3,7
Toplam	27	100

Tablo 6. Tez Türü

Tablo 5'e göre incelenen 27 tezin yüzde 70,4'ü (f=19) yüksek lisans tezidir. Onu 7 doktora, 1 tıpta uzmanlık tezi izlemektedir. Bu durum internete ilişkin kapsamlı çalışmaların daha çok yüksek lisans düzeyinde kaldığını, bu alandaki doktora tezlerine ihtiyaç olduğu izlenimi oluşturmaktadır.

Tezlerin üniversitelere dağılımı çeşitlilik göstermektedir. Ağırlıklı olarak bir üniversitenin söz konusu olmadığı, birçok farklı üniversiteden çeşitli araştırmacıların internet kullanımı kaynaklı sorunları işleyen tezler ürettiği ortaya çıkmıştır. Bu üniversiteler şu şekildedir: Nişantaşı (f=2), Hacettepe (f=2), İstanbul Gelişim (f=2), Anadolu (f=2). Diğer üniversitelerin her birinden birer tez araştırmaya dahil olmuştur. Bunlar şu şekildedir: Sivas Cumhuriyet, Marmara, Kadir Has, Alliant International University, Ege, Beykoz, Pamukkale, Atatürk, Sağlık Bilimleri, Kırıkkale, Munzur, Boğaziçi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf, Yakındoğu, İstanbul Kent, İstanbul Sabahattin Zaim, Hasan Kalyoncu, Alabama ve Bilkent.

Yapılan 7 doktora tezinin üniversitelere dağılımı şu şekildedir: Her birinden birer doktora tezi olmak üzere, Bilkent, Boğaziçi, Anadolu, Hacettepe, Atatürk, Beykoz ve Alliant International University.

3.4. Enstitü ve Ana Bilim Dalı

Bu başlık altında incelenen tezlerin dahil olduğu enstitüler ve ana bilim dalları yer almaktadır.

Enstitü	Frekans	Yüzde
Sosyal bilimler	10	37
Lisansüstü eğitim/Lisansüstü programlar	6	22,3
Eğitim Bilimleri	5	18,5
Sağlık Bilimleri	3	11,1
Bilim ve Mühendislik	1	3,7
Ankara Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi	1	3,7
Belirtilmemiş	1	3,7
Toplam	27	100

Tablo 7. Enstitü

Tablo 6'ya göre tezlerin birçok farklı enstitü bünyesinde. İlk sırada “sosyal bilimler enstitüsü” gelse de “lisansüstü eğitim/lisansüstü programlar”, “eğitim bilimleri”, “sağlık bilimleri” ve daha birçok farklı kurum ve enstitü bünyesinde dijital teknolojilerin olumsuz etkilerine yönelik tez çalışmaları yapılabilmektedir.

Anabilim Dalı	Frekans	Yüzde
Psikoloji/Klinik psikoloji	12	44,45

Eğitim Programları ve Öğretim/Eğitim Bilimleri	4	14,81
Sinema ve TV Anabilim Dalı	2	7,4
Diğer	9	33,34
Toplam	27	100

Tablo 8. Anabilim Dalı

Tablo 7'ye göre internet kullanımı kaynaklı sorunların en çok işlendiği ana bilim dalı “psikoloji/klinik psikoloji” ana bilim dalıdır (f=12; %44,45). Onu “eğitim programları ve öğretim/eğitim bilimleri” ve “sinema” izlemektedir.

Diğer kategorisinde yer alan anabilim dalları her birinden birer kod olmak üzere şu şekildedir: Okul öncesi öğretmenliği, iletişim tasarımı ve yönetimi, psikiyatri, sporda psiko-sosyal alanlar, halkla ilişkiler ve tanıtım, çocuk sağlığı ve hastalıkları, beden eğitimi ve spor, işletme, bilgisayar mühendisliği.

3.5. Öne Çıkan Kavramlar, Araştırmanın Odağındaki Kitle

Bu başlık altında incelenen tezlerde öne çıkan kavramlar ve araştırmaların odaklandıkları kitleye ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Söz konusu kavramlar kategorilere ayrılırken, çalışmaların anahtar kelimeleri gözden geçirilerek bir kodlama cetveli hazırlanmış ve bu doğrultuda SPSS üzerinden nicel kodlamalar yaparak bu bulguya ulaşılmıştır.

Öne çıkan kavramlar	Frekans	Yüzde
Problemlerli internet kullanımı	49	16
Teknoloji/Dijital teknoloji	41	13,5
Dijital bağımlılık/İnternet bağımlılığı	35	11,5
Dijital tükenmişlik	27	8,9
Stres/Dijital stres/Teknostres	21	6,9
Covid 19 dönemi	11	3,6
Ekrana maruz kalma	9	2,9
Online eğitim	9	2,9
Yalnızlık	8	2,6
Dijital depresyon	8	2,6
Akıllı telefon kullanımı	7	2,2
Sosyal medya/Sosyal medya bağımlılığı	7	2,2
Dijital oyun bağımlılığı	5	1,6
Sosyal kaygı	4	1,3
Ebeveyn medya aracılığı	4	1,3
Yaşam memnuniyeti/Yaşam kalitesi	4	1,3
Siber zorbalık	3	0,99
Serbest zaman	3	0,99
Nomofobi	3	0,99
Örgütsel bağlılık	3	0,99
Dijital yeterlilik	3	0,99
Dijital yaşlanma	3	0,99
Dijital yoksunluk	3	0,99
Diğer	36	11,77
Toplam	303	100

Tablo 9. Öne Çıkan Kavramlar

Tablo 8 internet kullanımı kaynaklı sorunlar bağlamında değerlendirilen çalışmalarda en çok ön plana çıkan kavramlara işaret etmektedir. “Problemlerli internet kullanımı” en fazla karşılaşılan

kavramdır (f=49; %16). Onu “teknoloji/dijital teknoloji” (f=41), “dijital bağımlılık/internet bağımlılığı” (f=35), “dijital tükenmişlik” (f=27), “stres/dijital stres/teknostres” (f=21) izlemektedir. Özellikle Covid 19 döneminde internetten online eğitimin devam etmesi ve bunun yaşattığı sorunlar nedeniyle “Covid 19 dönemi” (f=11), “ekrana maruz kalma” (f=9), “online eğitim” (f=9) gibi kavramlar da internet kullanımı kaynaklı sorunlar, alanyazın bağlamında araştırılırken sıklıkla rastlanan temalar olarak yerini almıştır.

Diğer kategorisinde yer alan kavramlar şunlardır: Akıl sağlığı (f=2), “netlessfobi” (f=2), “duygu düzenleme” (f=2), “sosyal kaçınma” (f=2), “psikolojik iyi oluş” (f=2), “uyku sorunları” (f=2). Sadece 1 kez kodlanan kavramlar ise şu şekildedir: Akademik tükenmişlik, bilişsel önyargılar, iş performansı, mesleki tükenmişlik, sosyotelizm, çalışan yönetimi, dijital yerli, dijital göçmen, zorbalık, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, sosyal beceriler, duyguları ifade etme, risk alma, dil gelişimi, dijital ebeveynlik, çocuk gelişimi ve sağlığı, psikolojik ihtiyaçlar, davranışsal problemler, sağlık davranışı, öğrenme stratejileri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, psikosomatik semptomlar, olumlu internet kullanımı, bilişsel esneklik.

Kitle	Frekans
Ergenler	39
Üniversite öğrencileri	24
Yetişkinler (Genel)	13
Öğretmenler	7
Okul öncesi çocuklar	5
Anne babalar (Ebeveynler)	4
Diğer	8
Toplam	100

Tablo 10. Araştırmaların Odaklandıkları Kitle

Tablo 9’a göre internet kullanımı kaynaklı sorunları konu alan araştırmaların ağırlıklı olarak odağında yer alan kitle “ergenler”dir (f=39). Onu “üniversite öğrencileri” (f=24) ve “yetişkinler (genel)” (f=13) izlemektedir. “Öğretmenler”, “okul öncesi çocuklar” ve “anne babalar/ebeveynler” sonraki sırada gelmektedir.

Diğer kategorisinde bulunan kodlamalar şu şekildedir: Muhasebeciler (f=2), “akademisyenler” (f=2), “bankacılar” (f=2), “özel sektör çalışanları” (f=1), “diş hekimleri” (f=1).

3.6. Araştırmaların Amaçları

Araştırmaların amaçlarına değinilirken en çok öne çıkan kavramlardan hareketle, en çok işlenen kavramlara değinen çalışmaların amaçlarını irdelemek araştırmanın amacı açısından uygun görülmüştür. Bunlar “problemlerli internet kullanımı”, “teknoloji/dijital teknoloji”, “dijital bağımlılık/internet bağımlılığı”, “dijital tükenmişlik”, “stres/dijital stres/teknostres”, “Covid 19 dönemi” ve “ekrana maruz kalma”dır.

Problemlerli internet kullanımına işaret eden çalışmaların (f=49) amaçları değerlendirildiğinde özellikle ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımının nedenlerinin irdelendiği tespit edilmiştir. Problemlerli internet kullanımının sosyal kaygı, yalnızlık, sosyal ilişkiler, olumsuz çocukluk yaşantıları, internet bağımlılığı, depresyon, akran ilişkileri, sosyal beceriler, öfke durumları, problem çözme becerileri, duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı, psikolojik iyi oluş, yenilik arama ve risk alma, yaşam memnuniyeti/kalitesi, motivasyon, akademik başarı, nomofobi, negatif düşünceler, uyku kalitesi, obsesyon gibi pek çok alt faktörle ilişkisine yönelik çalışmalar ağırlıklıdır. Bunların yanında öğrencilerin dijital tükenmişlik düzeyi ve problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, Covid 19’a bağlı gelişen teknoloji kullanım stresinin problemlerli internet kullanımı ile ilişkisine değinmek, ekranın çocuk

davranış problemlerine etkisinde ebeveyn medya aracılığının etkisini belirlemek, lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre problemlerli internet kullanımlarının incelenmesi gibi amaçlar da bulunmaktadır.

“Teknoloji/dijital teknoloji” kavramlarına işaret eden çalışmalar (f=41) dijital teknolojinin mesleğe etkilerine değinmek, Covid 19’a bağılı gelişen teknoloji kullanım stresinin problemlerli internet kullanımı ile ilişkisine değinmek, okul öncesi öğretmenlerine yönelik dijital yeterlilikler ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, gençlerin iyi olma hallerinde dijital teknolojinin rolünü belirlemek, üniversite personelinin dijital stres düzeyini belirlemek, dijital stres ve çalışma ilişkisinin ortaya konması, ergenlerin dijital stresle nasıl baş ettiklerini ortaya koymak, 0-5 yaş arası çocuklarda dijital ekran maruziyetinin sosyodemografik veriler ve anne depresyon durumu ilişkisini ortaya koymak, serbest zaman davranışlarının kuşaklar arası farklılıklar açısından irdelenmesi, ekrana maruz kalmanın çocukların iyilik hali üzerindeki etkisini belirlemek gibi pek çok farklı amaçlarla hazırlanan çalışmalardır. Bu çalışmalarda “dijital stres”, “ekrana maruz kalma”, “problemlerli internet kullanımı” anahtar kelimelerinin yer aldığı tespit edilmiştir.

“Dijital bağımlılık ve internet bağımlılığı”nı öne çıkaran çalışmaların (f=35) ağırlıklı olarak problemlerli internet kullanımına ilişkin çalışmalar olduğu söylenebilir. Bu çalışmalardan sadece 3 tanesi problemlerli internet kullanımı ifadesini barındırmamaktadır. Bunların amaçları ise üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemek, internet bağımlılığının yenilik arama ve risk alma davranışı ile ilişkisini ortaya koymak, internet bağımlılığı ve depresyon ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla benzer temaları işledikleri gözlenmektedir.

İncelenen 100 araştırmanın 11’i doğrudan dijital tükenmişliğin çeşitli meslek gruplarına etkilerine odaklanmaktadır. Bu meslek grupları arasında öğretmenler, bankacılar, muhasebeciler, akademisyenler, tıp öğrencileri dile getirilmektedir. Dijital tükenmişliğe ilişkin çalışmaların (f=27) üçü üniversite öğrencilerinin dijital tükenmişlik düzeyi ile algılanan stres seviyeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlarken, 2’si Covid 19’a bağılı gelişen teknoloji kullanım stresine bağılı olarak dijital tükenmişlik kavramına işaret etmiştir. Dijital tükenmişlikle ilgili diğer çalışmalar ölçek geliştirmek, öğrencilerin dijital tükenmişlik düzeyi ve problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, dijital tükenmişliğin örgütsel bağılılıkla ilişkisini ele almak, dijital depresyon ve dijital tükenmişlik kavramı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, sosyotizm davranışı ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak, dijital tükenmişliği bir filmde anlatmak, dijital tükenmişliğin saptanmasına ilişkin bir model geliştirmek, gençlerin iyi olma hallerinde dijital teknolojinin rolünü belirlemek amaçlarıyla hazırlanmıştır.

“Stres, dijital stres ve teknostres” kavramlarının yer aldığı çalışmaların (f=21) 6’sının amacı dijital tükenmişliğin mesleğe etkilerine değinmektir. “Üniversite öğrencilerinin dijital tükenmişlik düzeyi ile algılanan stres seviyeleri ilişkisini belirlemek”, “dijital depresyon kavramını açıklamak”, “Covid 19’a bağılı gelişen teknoloji kullanım stresine bağılı olarak dijital tükenmişlik” kavramını açıklamak, “dijital yerli ve göçmen tüketici grupların online satın alma davranışlarındaki farklılıkları incelemek”, “Suriyeli çocukların dijital oyun bağımlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemek”, “e-spor oynama durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine bakmak”, “0-5 yaş arası çocuklarda dijital ekran maruziyetinin sosyodemografik veriler ve anne depresyon durumu ilişkisini ortaya koymak” bu çalışmaların diğer amaçlar arasında yer almaktadır.

“Covid 19 dönemi” ana temasını işleyen 11 çalışmanın 6’sı dijital tükenmişliğin çeşitli mesleklerle etkilerini belirlemeyi, Covid 19 dönemindeki online eğitimin çalışanlarda ortaya çıkardığı

sorunlara odaklanmıştır. Bu çalışmalardan biri üniversite öğrencilerinin Covid 19 döneminde dijital tükenmişlik düzeyi ile algılanan stres seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışırken, bir diğeri Covid 19'a bağlı gelişen teknoloji kullanım stresine bağlı dijital tükenmişliği açıklamak amacıyla. Bunların dışında Covid 19 pandemisi sırasında dijital ekrana maruz kalma ve mizacın çocukların uyku sorunlarına etkisi, fiziksel aktivite ve ekran kullanım süresinin Covid 19 öncesi ve sonrası nasıl farklılaştığı, üniversite öğrencilerinin sıkılma ve stresle baş etme yöntemlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinin Covid 19 dönemi itibarıyla belirlenmesini sağlamak diğer alt amaçlardır.

“Ekran maruz kalma” kavramını işleyen çalışmaların (f=9) özellikle 0-5 yaş arasında dijital ekran maruziyetine ve bunun farklı faktörlerle ilişkisine yönelik çalışmalar olduğu söylenebilir. Bunun yanında “Covid 19'a bağlı gelişen teknoloji kullanım stresine bağlı dijital tükenmişliği açıklamak”, “ekran maruz kalmanın çocukların iyilik hali üzerindeki etkisini belirlemek”, “ekranın çocuk davranış problemlerine etkisinde ebeveyn medya aracılığının rolünü ortaya koymak”, “dil gelişimi gelişmiş olan çocuklarda ekran maruziyetini ortaya koymak”, “Covid 19 pandemisi sırasında dijital ekrana maruz kalma ve mizacın çocukların uyku sorunlarına etkisini ortaya koymak”, “Covid 19 döneminde fiziksel aktivite ve ekran kullanım süresi durumlarını belirlemek”, “üniversite öğrencilerinde ekran süresinin boyun hareketleri, ağrı düzeyi, yaşam kalitesi ve duygu durumu üzerindeki etkisini belirlemek” amaçları söz konusudur.

Özetle çalışmaların internet kullanımı kaynaklı sorunları “problemlili internet kullanımı”, “teknoloji/dijital teknoloji”, “dijital bağımlılık/internet bağımlılığı”, “dijital tükenmişlik”, “stres/dijital stres/teknostres”, “Covid 19 dönemi” ve “ekran maruz kalma” kavramları çerçevesinde incelerken alanyazında kimi zaman birbirleriyle iç içe geçmiş bir şekilde çeşitli sorunlarla ilişkilendirdikleri söylenebilir. Depresyon, uyku bozuklukları, hiperaktivite, psikiyatrik ya da psikolojik sorunlar, kaygı bozuklukları, sosyal kaçınma davranışı, nomofobi, netlessfobi, oyun bağımlılığı, siber zorbalık gibi birçok sorunun anlaşılmasına yönelik amaçlar söz konusudur.

3.7. Araştırmaların Sonuçları

Araştırmaların sonuçları gözden geçirildiğinde ağırlıklı olarak internetin olumsuz kullanımı sonucunda oluşabilecek sorunlar karşısında önlem alınması gerektiği uyarısı tespit edilmiştir (f=6). Özellikle problemlili internet kullanımının olumsuz etkilerine ilişkin sonuçların vurgulandığı söylenebilir. Cesaretsizlik, öz değer az olması, kaçınma, kaygı, nomofobi, obsesif kompulsif bozukluğun problemlili internet kullanımında etkili olduğu tespit edilmiştir (f=6). Problemlili internet kullanımı yalnızlıkla, ait olma ihtiyacı ile ve düşük fiziksel aktiviteyle ilintili bulunmuştur (f=4). Problemlili internet kullanımının yaşam memnuniyeti ve sağlıklı yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini bulgulayan çalışmalar da söz konusudur (f=3). Problemlili internet kullanımının klinik olarak önemli sendromlara neden olduğu sonucu bulgulanmıştır (f=2).

Problemlili internet kullanımına ilişkin olarak ifade edilen diğer önemli çalışma sonuçları şu şekildedir: Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça problemlili internet kullanımları ve toplam internet bağımlılıkları azalmaktadır. Obsesif kompulsif gençler, kaygılarını ortadan kaldırmanın bir yolu olarak aşırı internet kullanıcıları olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımının fazlalığının nedeni interneti duygularını düzenlemek için kullanmaları ve internet kullanımını kısıtlamakta sorun yaşamaktadırlar. Can sıkıntısının sorunlu internet kullanımı ile anlamlı ilişkisi söz konusudur. Bireyler genellikle internet kullanımlarının günlük aktivitelerinin kalitesini bozduğunu düşünmektedir.

Problemlili internet kullanımının cinsiyete göre farklılaşmasını konu edinen çalışmalardan cinsiyet yönünde çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Bir çalışmaya göre kız öğrencilerde, sigara içenlerde, uyku problemi olanlarda daha yüksek PİK düzeyi söz konusuken başka bir çalışmada erkeklerin kadınlardan, bilim öğrencilerinin, tıp ve sosyal bilim öğrencilerinden, tablet/telefon kullananların bilgisayar kullananlardan daha yüksek problemlili internet kullanımı seviyesine sahip olduğu bulgulanmıştır.

Problemlili internet kullanımı uyku kalitesi, depresyon ve dürtüsellikle ilişkilidir. Problemlili internet kullanımı ergenlerin psikiyatrik sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Algılanan sosyal desteğin artması problemlili internet kullanım seviyesini düşürmektedir. Dijital Yaşam Farkındalığı Sorumluluk Programı'nın test edildiği bir çalışmada söz konusu programın olumlu internet kullanımını sağlamada başarılı olduğu, problemlili internet kullanımı yüksek bireylerin düşük düzeyde yaşam memnuniyeti olduğu, psikolojik ihtiyaçların karşılanması PİK seviyesini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Çalışmalarda ekrana maruz kalmaya ilişkin önemli sonuçlara da ulaşılmıştır. Gençlerde ekrana maruz kalma sorununun artmasının kas, iskelet sistemi sorunlarına, depresyona ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olduğu tespit edilmiştir. Çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasının ekrana maruz kalma düzeyini düşüreceği, ekrana maruz kalmanın dil gelişimini olumsuz etkilediği, ebeveynlerin kontrolsüz olarak ekran başına çocuklarını bırakmalarının sorunlara yol açabileceği, ebeveynlerin aktif sınırlayıcı medya aracılığının koruyucu bir faktör olduğu, anne babaların eğitim seviyelerinden bağımsız olarak çocukların okul öncesi dönemde dijital ekranla tanışmalarının giderek arttığı raporlanmıştır.

Dijital tükenmişliğin yaşa, cinsiyete ve gelire göre değişiklik gösterebildiği ifade edilmiştir. Bir çalışma sadece dijital tükenmişlik ölçeği geliştirmeyi amaçlamış ve çalışmanın sonunda ölçeğin son hali paylaşılmıştır. Akademisyenlerin dijital tükenmişlik düzeyi ile bilişsel önyargılarının birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Liselerde internet bağımlılığının artmasının tükenmişlik seviyesini de arttırdığı ifade edilmiştir. Dijital yeterliliğin artmasının örgütsel bağlılığı arttırdığı, ancak dijital tükenmişlik düzeyini de yükselttiği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin dijital yönelimlerinin artması dijital tükenmişlik düzeylerinin artmasını beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin dijital tükenmişlik düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeyleri artmaktadır. Sosyotelizm davranışı dijital tükenmişlik düzeyini artırmaktadır. Sosyal medya kullanımı ve video izleme seviyesinin artması dijital tükenmişlik üzerinde etkili bulunmuştur. Öğretmenlerin dijital tükenmişlik, dijital yaşlanma ve duygusal tükenmişlik seviyelerinin internet kullanımındaki artışa paralel olarak arttığı tespit edilmiştir. Bir çalışma üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobiye orta seviyede bağımlı olduklarını ortaya koymuştur. Teknostresin tükenmişlik seviyesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Covid-19 döneminin dijital tükenmişliği, dijital stresi, problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığını arttırdığına yönelik bulgular raporlanmıştır. Dolayısıyla internet kaynaklı sorunlar, alanyazın bağlamında değerlendirildiğinde özellikle Covid 19 dönemine işaret eden çalışmaların da ön plana çıktığı söylenebilir.

Sonuç

İnternet kullanımı kaynaklı sorunlar bağlamında yapılan içerik analizi çalışmasında “problemlili internet kullanımı”, “dijital tükenmişlik”, “teknostres/dijital stres”, “ekrana maruz kalma”,

“internet bağımlılığı”, “uzaktan eğitime bağlı sorunlar” gibi temaların ön plana çıktığı tespit edilmiştir.

Söz konusu alanda 2004’ten başlamak üzere özellikle 2018’den sonra çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Bu durum internetin giderek yayılmasının ve dolayısıyla internet kullanımından kaynaklanan sorunların arttığı sonucunu beraberinde getirmektedir. 2004 yılı Web 2.0 teknolojisinin gündelik hayata dahil olduğu bir tarih olduğu ve bu noktada dönüm noktası olması nedeniyle önemlidir. Bu tarihten sonra internetin insanlar için çekiciliğini artıran etkileşim ve çift taraflı iletişim özelliğinin ön plana çıkması belirleyicidir (Erümit ve Keleş, 2018; Kahraman, 2013; Solomon, G ve Schrumm, L., 2007).

Türkiye’de yazılan tezler değerlendirildiğinde özellikle yüksek lisans tezlerinin ağırlık kazandığı tespit edilmiştir. İnternetin yaygınlaşmasının etkisiyle doktora tezlerinin artabileceği yorumu yapılabilmektedir. Tezler pek çok farklı üniversite bünyesinde hazırlanmışlardır. Hem özel hem de devlet üniversitelerinin internet kaynaklı sorunları giderek daha fazla önemsendiği yorumu yapılabilir. Tezler ağırlıklı olarak sosyal bilimler, lisansüstü programlar ve eğitim enstitüleri bünyesinde olsa da sağlık bilimleri enstitüsünde de kendilerine yer bulabilmektedirler. Özellikle psikoloji ve klinik psikoloji anabilim dalı odaklı olan tez çalışmalarının olması internetten kaynaklanan sorunların da daha çok psikoloji/psikiyatri gibi alanlara ilişkin sorunlar oluşturduğu savını desteklemektedir. Aynı zamanda konunun eğitimle ilişkisinden dolayı eğitim bilimleri anabilim dalında hazırlanan tezlerde de işlendiği gözlenmektedir.

Söz konusu alanda İngilizce kaynakların sayısı artmaktadır. Dolayısıyla uluslararası alanyazında konu giderek daha çok önemsenmektedir. Araştırmalarda daha çok ölçek ve anketlerin veri toplama araçları olarak kullanılması, özellikle nicel bakış açısına hâkim olan araştırmacıların konuyu daha çok önemsendiği sonucunu beraberinde getirmektedir.

Öne çıkan kavramlar bağlamında değerlendirildiğinde internet kullanım sorunlarına ilişkin alanyazının “sosyotelizm”, “netlessfobi”, “nomofobi” gibi yeni kavramları alanyazına kazandırdığı söylenebilir. Yalnızlık, depresyon, siber zorbalık gibi olumsuzluk ifade eden kimi terimlerin de bu çalışmalarda sıklıkla yer alması ortaya çıkan sorunların niteliğine ilişkin veriler sunmaktadır. Çalışmalarda ağırlıklı olarak odak noktadaki kitle ergenler ve çocuklardır. Problemler internet kullanımı, internet bağımlılığı, yalnızlık gibi temalar, özellikle ergenlerle ilişkilendirilirken, “ekrana maruz kalma” sorununun daha çok okul öncesi çocuklarla ilişkilendirildiği gözlenmektedir. “Dijital tükenmişlik” sorununun ise daha çok meslekler ve yetişkinler bağlamında ele alındığı gözlenmektedir.

Araştırmaların amaçları bağlamında değerlendirildiğinde çalışmaların ağırlıklı olarak internetten kaynaklanan sorunların belirli bir hedef kitledeki etki düzeyini çeşitli ölçeklerle, anketlerle ölçmeye çalışan niteliktedir. Araştırmaların amaçları değerlendirildiğinde çocukların ve ergenlerin problemleri olan sosyal kaygı, yalnızlık, sosyal ilişkiler, bağımlılıklar, depresyon gibi psikolojik ya da bedensel sorunları ölçen çalışmaların ağırlık kazandığı söylenebilir. Öfke, problem çözme becerileri, uyku, obsesyon gibi durumları betimlemek araştırmalarda ön plana çıkmaktadır. (Örn. Böçkün, 2021; Çorak, 2019; Dursun, 2022; Erdem, 2019; Kahraman, 2023; Karakoç ve Keşim, 2023; Yaygır, 2018; Zorbaz, 2013). Özellikle Covid 19 gibi uzaktan eğitim sürecine zemin hazırlayan uygulamalar ya da çeşitli mesleklerin uzaktan çalışma ile ilişkisi bağlamındaki çalışmalar da zoraki internet bağımlılıklarının sonuçlarını tespit amacıyla ön plana çıkmıştır (Örn. Peker ve Ayhanöz, 2022; Özdoğan ve Berkant, 2020; Kaynarınar, 2022; Balaman ve Tiryaki, 2021; Akbaş ve Çarıkçı, 2022). Araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde ise internetten kaynaklanan sorunları en aza indirme bağlamında özellikle sosyalleşmeye ve zaman

kısıtlamasına dayalı, koruyucu ebeveynliğe, bilinçliliğe dayalı vurgular ön plana çıkmaktadır. Araştırmaların sonuçları problemleri ortaya koyar niteliktedir ve amaçlarla bağlantılı sonuçları göz önüne sermekte, ağırlıklı olarak önlem almaya yönelik uyarılar tespit edilmiştir.

Özetle çalışma, internet kullanımı kaynaklı sorunların özellikle bilişsel ve psikolojik pek çok sorunu ortaya çıkardığını göstermiştir, bu sorunların çözümü için gerekli olan her şey sorunun nedenleriyle birlikte irdelenmelidir. Kontrollü ve bilinçli yaklaşımlar, farkındalık artırıcı çalışmalar internette pozitif olarak maksimum fayda ile yararlanılmasını beraberinde getirecektir.

Kaynakça

- Abdüsselam, M.S., Burnaz, E., Ayyıldız, H., Demir, İ.K. (2015). Web teknolojilerinin e-ticaret ortamlarında kullanımı ile ilgili içerik analizi: Türkiye'deki ilk 500 e-ticaret sitesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 263-284.
- Aboujaoude, E. (2010), Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9, 85-90. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>
- Akbaş, A. ve Çarıkçı, O. (2022). Muhasebe meslek mensuplarında dijital tükenmişlik etkisi. *International Journal of Economics and Management Perspectives*, 6(2), 235-253. <http://dx.doi.org/10.29228/ijbemp.58178>
- Asqarova, S. ve Zengin, T.T. (2022). Ekran maruziyeti bulunan çocuklarda ergoterapinin duyuusal etkileri. *Pearson Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(19), 140-145. <https://doi.org/10.46872/pj.543>
- Balaman, F. ve Tiryaki, S.H. (2021). Corona virüs (Covid-19) nedeniyle mecburi yürütülen uzaktan eğitim hakkında öğretmen görüşleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 52-84. <https://doi.org/10.15869/itobiad.769798>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Yılmaz, E. (2021). Problemliliği internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Başaran, F. (2006). Bir teknolojik yenilik olarak internetin tarihi: Ulusal yenilik sistemi, kamu politikaları ve standartlar. *Kültür Ve İletişim*, 9 (2)(18), 9-32.
- Batu, M. ve Kalaman, S. (2016). İnternet bağımlılığı ve medya kullanımı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 878-885. <https://doi.org/10.17719/jisr.2016.1434>
- Bozkurt, B. (2022). The relationship between teachers' emotional labor and digital burnout during the Covid-19 pandemic process. *International Online Journal of Educational Sciences*, 14(4), 977-988. <https://doi.org/10.15345/iojes.2022.04.006>
- Böçkün, B. (2021). *Problemliliği internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Büyükköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

- Can, Ö. (2022). *Türk bankacılık sektöründeki dijitalleşme sonucunda çalışanlarda ortaya çıkan tekno-stres ve tükenmişlik sendromu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94. <https://doi.org/10.31461/ybpd.339074>
- Çorak, B. (2019). *8. Sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık algısı ve sosyal becerilerle ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dall’Ora, C.; Ball, J.; Reinius, M.; Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Human Resources for Health*, 18(41), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>
- Durmuş S.Ç, Gülnar E, Özveren H. (2022). Determining digital burnout in nursing students: A descriptive research study. *NurseEducationToday*, 111(2022), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105300>
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemlili internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 495-520. doi: 10.23863/kalem.2021.214.
- Elitaş, T. (2017). *Uzaktan eğitim lisans sürecinde yeni iletişim teknolojileri: Atatürk Üniversitesi uzaktan eğitim merkezi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]Marmara Üniversitesi.
- Erdem, B. (2019). *Problemlili internet kullanımının sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Erer, B. (2021). Teknolojinin karanlık yüzü: Teknostres. *Management and Political Sciences Review*. 3(1), 80-90.
- Erten, P. ve Özdemir, O. (2020). The digital burnout scale development study. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668-683. doi: 10.17679/inuefd.597890
- Erümit S.F ve Keleş, E. (2018). İnternetin gelişimi: Dünü, bugünü ve yarını. E. Keleş (Ed.). *İnternet ve ağ toplumu* (ss. 1-33). Pegem Akademi.
- Garcia, E. M. (2022). Digital competence, burnout and organizational commitment in private university educators in the context of COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 446-465.
- Geray, H. (2003). *İletişim ve teknoloji: Birikim düzeninde yeni medya politikaları*. Ütopya Yayınevi.
- Gül, S. S. ve Nizam, Ö. K. (2021). Sosyal bilimlerde söylem ve içerik analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42, 181-198. <https://doi.org/10.30794/pausbed.803182>
- Kahraman, M. (2013). *Sosyal medya 101 2.0: Pazarlamacılar için sosyal medyaya giriş*. MediaCat Yayıncılık.
- Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizim ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu üniversitesi örneği*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışı ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Karadaş, T. (2020). *Kredi ve yurtlar kurumunda kalan kız öğrencilerin dijital temas alışkanlıklarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.

- Karakoç, M. ve Keşim, D. A. (2023). Üniversite öğrencilerinde ekran süresinin boyun hareketleri, ağrı düzeyi, yaşam kalitesi ve duygu durumu üzerine etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 50(1), 102-109. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1267184>
- Kaynarıpınar, E. (2022). *Özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Sivas ili örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Keskindemirci, G. ve Gökçay, G. (2020). Dil gelişimi gecikmiş olan çocuklarda ekran maruziyeti: Ön çalışma sonuçları. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 83(1), 30-34. <https://doi.org/10.26650/IUITFD.2019.0020>
- Khan, A. A., Jamil, A., & Bakhsh, K. (2020). Role of organizational environment in reducing the effect of techno-stress on work behavior of the university teachers. *Global Social Sciences Review*, 1, 313-321. doi:10.31703/gssr.2020(V-I).32
- Kılıç, N. (2019). Geleneksel medya ile yeni medyanın karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(36), 227-239. doi: 10.16990/SOBIDER.4923
- Kırık, A.M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261. <https://doi.org/10.19145/gumuscomm.300815>
- Kim, H. K ve Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kopuz, K. ve Aydın, G. (2020). Sağlık çalışanlarında teknostres: Bir özel hastane örneği. *Ekonomi, İşletme Maliye Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 249-264. <https://doi.org/10.38009/ekimad.780928>
- Kumpikaite-Valiüniene, V., Aslan, I., Duobiene, J., Glinska, E. ve Anandkumar, V. (2021). Influence of digital competence on perceived stress, burnout and well-being among students studying online during the Covid-19 lockdown: A 4-country perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1483-1498. doi: 10.2147/PRBM.S325092.
- Machimbarrena, J. M., Gonzales-Cabrera J., Ortega-Baron, J., Beranuy-Fargues, M., Alvarez-Bardon, A. ve Tejero, B. (2019). Profiles of problematic internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (3877), 1-17. DOI: 10.3390/ijerph16203877
- Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. C. P. Zalaquett ve R. J. Wood (Ed.), *Evaluating stress: A book of resources* (s. 191-218). Scarecrow Education.
- Molu, B., Baş, M. T. ve Özpulat, F. (2022). The effect of digital screen exposure and temperament on sleep problems in children during the Covid-19 pandemic: Rural area in Turkey. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9, 157-164. doi: 10.4274/jtsm.galenos.2022.30306
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

- Özdoğan, A.Ç. ve Berkant, H.G. (2020). Covid-19 pandemi dönemindeki uzaktan eğitime ilişkin paydaş görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 13-43. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.788118>
- Özyılmaz, A. F. (2021). Bilgi çağında madalyonun diğer yüzü: Dijital stres. *Meyad Akademi*, (2(2)), 163-171.
- Peker, A.K. ve Ayhanöz, G.S. (2022). Covid-19 pandemi dönemi uzaktan eğitim sürecinde matematik dersine ilişkin veli görüşlerinin incelenmesi. *Kapadokya Eğitim Dergisi*, 3(1), 18-32.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağımlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304
- Say, G. ve Batıgün, A. D. (2016). Problemlerle internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29: 324-334. DOI: 10.5350/DAJPN2016290404
- Schmidt S.C.E., Anedda B., Burchartz A., Eichsteller A., Kolb S., Nigg C., Niessner C., Oriwol D., Worth A., Woll A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: A natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sharma M.K., Anand N., Ahuja S., Thakur P.C., Mondal I., Singh P, et al. (2020). Digital burnout: Covid-19 lock down mediates excessive technology use stress. *World Soc Psychiatry*, 2, 171-172. doi: 10.4103/WSP.WSP_21_20
- Sidekli, S., Altintas, S., & Gocen Kabaran, G. (2022). The examination of teachers' digital burnout level. *International Technology and Education Journal*, 6(2), 82-93.
- Solomon, G ve Schrumm, L. (2007). *Web 2.0: New tools new schools*. International Society for Technology in Education.
- Şahan, M. & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemlerle internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913. <https://doi.org/10.12984/eegeefd.336391>
- Şirin, T., Eraltı Şirin, Y. & Can, B. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(42), 1236-1245. doi: 10.31589/JOSHAS.675
- Tacy, J. (2016). Technostress: A concept analysis. *Online Journal of Nursing Informatics*. 20(2), 1-12.

- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. and Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24 (1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Tomaszek, K. ve Muchacka-Cymerman, A. (2020). Examining the relationship between student school burnout and problematic internet use. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(2), 16-31. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.2.002>
- TÜİK (2023). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2023. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Ünver, H. ve Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 117-140.
- We Are Social (2023). We Are Social Dijital 2023 Raporunda Öne Çıkan Başlıklar. <https://omgiletisim.com/we-are-social-dijital-2023-global-ve-turkiye-raporu-yayinlandi/#:~:text=Tekil%20mobil%20kullan%C4%B1c%C4%B1lar%20ise%20ge%C3%A7ti%C4%9Fimiz,art%C4%B1k%20%C3%A7evrimi%C3%A7i%20oldu%C4%9Fu%20anlam%C4%B1na%20geliyor.>
- Weinstein, E. C. ve Selman, R. L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, 18(3), 391-409. <https://doi.org/10.1177/1461444814543989>
- Wright, M. F., Heiman, T. ve Olenik-Shemesh, D. (2021). Problematic internet use: Causes, consequences, and future directions. Michelle F. Wright ve Lawrence B. Schiamberg (Ed.) *Child and adolescent online risk exposure* (ss. 13-32). Academic Press.
- Wroclawski M. ve Heldwein F.L. (2021). Editorial comment: Digital physician burnout in the "new normal" workplace. *J Endourol*. 35(6), 885-887. Doi: 10.1089/end.2020.0631
- Yasacı, Z. ve Mustafaoğlu, R. (2020). Dijital teknoloji maruziyeti çocukların uyku düzenini etkiler mi? *Ankara Medical Journal*, 1, 11-22. Doi: 10.5505/amj.2020.04880
- Yay, M. (2019). *Dijital ebeveynlik*. Yeşilay Yayınları.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yazıcı, T. ve Koçer, S. (2014, 16-17 Ekim). Üniversitelerde teknolojiye bağlı örgütsel stres: Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi üzerine bir inceleme. [Konferans sunumu]. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı*, İstanbul. <https://avesis.kocaeli.edu.tr/yayin/569abada-a198-448c-a920-3d406bd953b6/universitelerde-teknolojiye-bagli-orgutsel-stres-kocaeli-universitesi-iletisim-fakultesi-uzerine-bir-inceleme>
- Yener, S. (2018). Teknostresin iş performansındaki etkisi: Tükenmişliğin aracı rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 85-101. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.403114>
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Yiğit, A. G., Topçu, T. & Bayar, H. T. (2022). Teknostresin dijital tükenmişliğe etkisinde bilişsel ön yargıların rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(3), 1857-1883. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1034253>

- Yolcu, Ö. (2016). *Türk filmlerinin sosyal medya kullanımı: Sosyal medya ve sinema*. E-kitap.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, S.K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. Doi:10.1177/0002764204270278
- Zis, P.; Artemiadis, A.; Bargiotas, P.; Nteveros, A.; Hadjigeorgiou, G.M. (2021). Medical studies during the Covid-19 pandemic: The impact of digital learning on medical students' burnout and mental health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 349. doi: 10.3390/ijerph18010349
- Zivan, M., Bar, S., Jing, X., Hutton, J., Fara, R., Kraus, T.H. (2019). Screen-exposure and altered brain activation related to attention in preschool children: An EEG study. *Trends in Neuroscience and Education*, 17, 47-52. Doi: 10.1016/j.tine.2019.100117
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve ekran ilişkileri açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Katkı Oranı Beyanı

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sunmuşlardır.

Çatışma Beyanı

Makalenin yazarları, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal kuruluş ile ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederler.

Destek ve teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

EK-1: KODLAMA CETVELİ

1. Araştırmaların Türü
 - 1.1. Uluslararası makale
 - 1.2. Tez
 - 1.3. Ulusal makale
 - 1.4. Kitap bölümü
 - 1.5. Bildiri
 - 1.6. Kitap
2. Yılı
 - 2.1. 2004
 - 2.2. 2008
 - 2.3. 2010
 - 2.4. 2011
 - 2.5. 2012
 - 2.6. 2013
 - 2.7. 2014
 - 2.8. 2015
 - 2.9. 2016
 - 2.10. 2017
 - 2.11. 2018
 - 2.12. 2019
 - 2.13. 2020

- 2.14. 2021
- 2.15. 2022
- 2.16. 2023
3. **Veri Toplama Tekniği**
 - 3.1. Ölçek
 - 3.2. Anket
 - 3.3. Alanyazın taraması
 - 3.4. Deney
 - 3.5. Görüşme
 - 3.6. İçerik analizi
 - 3.7. Film projesi
 - 3.8. Meta analiz
4. **Dili**
 - 4.1. İngilizce
 - 4.2. Türkçe
 - 4.3. Diğer
5. **Tezlerin Türü**
 - 5.1. Yüksek lisans
 - 5.2. Doktora
 - 5.3. Tıpta uzmanlık
6. **Tezlerin Üniversitelere Dağılımı**
 - 6.1. Nişantaşı
 - 6.2. Hacettepe
 - 6.3. İstanbul Gelişim
 - 6.4. Anadolu
 - 6.5. Diğer
7. **Tezlerin Enstitülere Dağılımı**
 - 7.1. Sosyal bilimler
 - 7.2. Lisansüstü eğitim/Lisansüstü programlar
 - 7.3. Eğitim bilimleri
 - 7.4. Sağlık Bilimleri
 - 7.5. Belirtilmemiş
 - 7.6. Diğer
8. **Tezlerin Ana Bilim Dallarına Dağılımı**
 - 8.1. Psikoloji/Klinik psikoloji
 - 8.2. Eğitim programları ve öğretim/eğitim bilimleri
 - 8.3. Sinema ve TV anabilim dalı
 - 8.4. Diğer
9. **Öne Çıkan Kavramlar**
 - 9.1. Problemlerli internet kullanımı
 - 9.2. Teknoloji/Dijital teknoloji
 - 9.3. Dijital bağımlılık/İnternet bağımlılığı
 - 9.4. Dijital tükenmişlik
 - 9.5. Stres/dijital stres/teknostres
 - 9.6. Covid19 dönemi
 - 9.7. Ekran maruz kalma
 - 9.8. Online eğitim
 - 9.9. Yalnızlık
 - 9.10. Dijital depresyon
 - 9.11. Akıllı telefon
 - 9.12. Sosyal medya/sosyal medya bağımlılığı
 - 9.13. Dijital oyun bağımlılığı
 - 9.14. Diğer
10. **Araştırmannın Odağındaki Kitle**
 - 10.1. Ergenler
 - 10.2. Üniversite öğrencileri

- 10.3.** Yetişkinler (Genel)
- 10.4.** Okul öncesi çocuklar
- 10.5.** Anne babalar (Ebeveynler)
- 10.6.** Diğer