



Öğretmenlerin Görüşlerine Göre COVID-19'un Etkileri: Öğrencilerde Dijital Bağımlılık

Muhammed Öztürk¹ Hakan Sarıçam²

Özet: Bu çalışmanın temel amacı COVID-19 sürecinde öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ve öğretmenlerin bu konudaki görüşlerini incelenmektedir. Araştırmada dijital bağımlılığın öğrenciler üzerindeki etkileri ve öğretmenlerin geliştirdiği baş etme stratejileri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseninde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Sivas'ın merkez ilçesindeki farklı okullarda çalışmakta olan, araştırmaya gönüllü olarak katılan 16 öğretmen ve psikolojik danışmandan oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler katılımcıların izni dâhilinde ses kaydına alınmış, bu ses kayıtları daha sonra deşifre edilmiştir. Veriler içerik analizi ile çözümlenmiş, temalar ve kodlar oluşturulmuş ve katılımcılardan doğrudan alıntılarla sunulmuştur. Araştırma, dijital bağımlılığın sosyal izolasyon, akademik başarısızlık ve psikolojik sorunlar gibi olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Öğretmenlere göre salgının ve uzaktan eğitim sürecinin, öğrencilerin dijital cihazlara olan bağımlılıklarını artırdığı gözlemlenmiştir. Öğretmenler, dijital cihazların doğru kullanımının eğitimde faydalı olabileceğini, ancak aşırı kullanıldığında akademik başarıyı olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Dijital bağımlılıkla mücadelede farkındalık oluşturma ve sınırlama stratejilerinin önemli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, dijital bağımlılığın öğrencilerin mental sağlığını bozduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Sonuç olarak, dijital bağımlılıkla mücadelede eğitici stratejilerin ve sınırlamaların etkili olduğu, öğretmenlerin ve ailelerin bu konuda daha fazla bilinçlenmesi gerektiği ifade edilmiştir.

¹ Yüksek Lisans; Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, muhammedozturk557@icloud.com

² Prof. Dr.; Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, hakansaricam@gmail.com

Gelecekteki araştırmalar, dijital bağımlılığın farklı yaş grupları üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemelidir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Dijital bağımlılık, Uzaktan eğitim, Sosyal izolasyon

COVID-19 Effects: Digital Addiction in Students According to Teachers' Views

Abstract: The main purpose of this study is to examine students' digital addiction levels and teachers' views on this issue during the COVID-19 pandemic. In the research, it was tried to reveal the effects of digital addiction on students and the coping strategies developed by teachers. The research was conducted in a case study design based on qualitative research methods. The study group of the consists of 16 teachers and psychological counselors working in different schools in the central district of Sivas, who voluntarily participated. The data were obtained using a semi-structured interview form prepared by the researchers. The interviews with the participants were audio recorded with the permission of the participants, and these audio recordings were then transcribed. The data were analyzed by content analysis, themes and codes were created and presented with direct quotes from the participants. The study revealed that digital addiction has negative effects such as social isolation, academic failure and psychological problems. It was observed that the pandemic and the distance education process increased students' addiction to digital devices. Teachers emphasize that the appropriate use of digital devices can be beneficial in education, but when used excessively, it negatively affects academic achievement. It was stated that awareness-raising and limitation strategies are important in coping with digital addiction. In addition, it was found that digital addiction impairs students' mental health. As a result, educating strategies and limitations are effective in dealing with digital addiction and that teachers and families should be more aware of this issue. Future research should examine the effects of digital addiction on different age groups in more depth.

Keywords: COVID-19, Digital addiction, Distance education, Social isolation

Giriş

COVID-19, 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ilk kez tespit edilen bir koronavirüs enfeksiyonudur. SARS-CoV-2 adı verilen virüs, hızla küresel bir salgına dönüşerek dünya genelinde milyonlarca insanın yaşamını etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2020 yılının Mart ayında bu durumu küresel salgın olarak ilan etmiştir. COVID-19, genellikle solunum yolu hastalıklarına yol açan, ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtilerle

kendini gösteren bir hastalıktır; ancak bazı vakalarda ağır seyredip organ yetmezliği ve ölümle sonuçlanabilir. Salgınsürecinde, ülkeler arası seyahatler kısıtlanmış, okullar ve iş yerleri kapanmıştır. COVID-19'un ekonomik, sosyal ve psikolojik etkileri uzun vadeli sonuçlar doğurmuş, bireylerin yaşam alışkanlıklarında önemli değişimlere neden olmuştur (O'Mahoney vd., 2023; Sarıçam, 2023; Vural vd., 2024).

COVID-19 salgını, küresel ölçekte eğitim sistemlerinde köklü değişimlere yol açmış ve geleneksel öğretim yöntemlerini, dijital platformlara taşımıştır. Koşar ve Bakır'a (2022:11) göre eğitim ve teknoloji entegrasyonunun *"devam edeceği aşikârdır; bu doğrultuda süreçte gelişen teknoloji kullanım becerilerinin arttırılması, farklı yöntem ve tekniklerin kullanılmaya devam etmesi, yeni yazılımlar, donanımların geliştirilme sürecinin devam edeceği düşünülmektedir"*. Bu süreç, hem öğrencilerin eğitim alışkanlıklarını hem de teknolojik bağımlılıklarını derinden etkilemiştir. Öğrenciler, yüz yüze eğitimde harcadıkları zamanı çevrimiçi platformlarda geçirmeye başlamış, dijital cihazlarla daha fazla vakit geçirir hale gelmişlerdir. Dijital dönüşümü, genellikle teknolojilerin organizasyonel süreçlere, iş modellerine ve toplumsal hayata entegre edilmesi süreci olarak tanımlayabiliriz. Dijital dönüşüm, insanların iş ya da eğitim için gerekli olan uğraşlarla meşgulken bile bu teknolojiler vasıtasıyla çalışması yönünde bir seyir izlemiştir (Öztürk, 2021). Dijital teknolojilerin hızla yaygınlaşması ve eğitimdeki rolünün artması, beraberinde dijital bağımlılık gibi önemli bir sorunu da gündeme getirmiştir (Sarıçam & Günaydın, 2024). Uzaktan eğitim sunduğu çeşitli fırsatlar kadar kendi içinde olumsuzlukları da barındırmaktadır (Avcı & Akdeniz 2021).

Küresel salgın döneminde eğitim süreci zorunlu olarak uzaktan eğitim ile sürdürülmüştür. İçinde bulunduğumuz çağa ülkelerin, kurumların hatta bireylerin uyum sağlama kriterlerinden bir tanesi de uzaktan eğitimidir (Aktaş vd., 2020). Çağın gerekliliklerinden olan uzaktan eğitim, dijital ortamda gerçekleşmektedir. Uzaktan eğitimin en önemli avantajları zaman ve mekân sınırlılıklarını ortadan kaldırılmasıdır. Uzaktan eğitim kavramı kuramsal temelli bir bilim dalı olarak görüldüğünden uygulamaların planlanmasının da bu temelde yapılması sistemin düzgünce ve verimli bir şekilde çalışmasına katkı sağlayacaktır (Asandaş & Hacıcaferoğlu, 2021). Mekân sınırlılıklarının uzaktan eğitim ile ortadan kaldırılması salgın sürecinde hastalığın bulaşıcılığı da göz önüne alındığında eğitimin sürdürülebilirliğine büyük katkı sağlamıştır. COVID-19 salgını tüm kademedeki öğrencilerin

okuldan fiziki olarak uzaklaşmalarına ve eğitimlerine uzaktan eğitim aracılığıyla devam etmelerine neden olmuştur (Dinç vd., 2023; Senft vd., 2022).

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlar ve internet kullanımı ile ilişkili aşırı ve kontrol edilemeyen davranışlarını ifade etmektedir (Sarıçam & Günaydın, 2024). Salgın döneminde bilişim teknolojileri açısından yoğunlaşan insan-teknoloji etkileşimi, aynı zamanda problemli teknoloji kullanımını ve bir sonraki aşaması olan bilişim teknolojileri bağımlılığını ortaya çıkarma anlamında bir risk haline dönüşmüştür (Öztürk, 2021). Bu bağımlılığın, öğrencilerin akademik başarılarına, psikolojik sağlıklarına, sosyal ilişkilerine ve genel yaşam kalitelerine doğrudan etkisi vardır (Karafil & Uyar, 2023; Zhou vd., 2022). Dijital bağımlılık, genellikle internet, sosyal medya, dijital oyunlar ve mobil cihazlar gibi dijital araçlarla aşırı etkileşimde bulunmak ile ilişkilendirilir. Dinç vd. (2023), pandemi döneminde mesajlaşma, sosyal medya, alışveriş, çevrimiçi oyun siteleri, dijital ve sosyal medya platformlarının her birinde geçirilen sürenin arttığını belirten öğrencilerin, teknoloji bağımlılığı puan ortalamasının süresi azalan ve sabit kalanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öğretmenlerin dijital bağımlılığı nasıl tanımladığı, hangi yöntemlerle bu bağımlılığı tespit ettiği ve öğrencilere bu konuda nasıl rehberlik ettiği üzerine yapılacak araştırmalar, dijital bağımlılıkla mücadele konusunda öğretmenlerin daha etkin roller üstlenebilmesi için önemlidir. Öğretmenlerin dijital bağımlılığı fark etme ve çözüm geliştirme konusundaki bilgi ve deneyimlerinin araştırılması, eğitim alanında önemli bir boşluğu dolduracaktır. Dijital bağımlılık, yalnızca öğrencilerin eğitim süreçlerini değil, aynı zamanda öğretmenlerin öğretim becerilerini ve sınıf içi etkileşimlerini de doğrudan etkilemektedir. Öğrenci ile etkileşimde zorlanma, anında dönüt verme ve ölçme-değerlendirmede sorun yaşama, sınıf yönetiminde zorluk, gözlem yapamama, ders işlenişinde yöntem ve teknik kullanımında yetersiz kalmaya ilişkin görüşler tespit edilmiştir (Demir & Özdaş 2020). Bu nedenle öğretmenlerin dijital bağımlılığı tespit etme, çözüm geliştirme ve öğrencilere rehberlik etme noktasında daha fazla donanıma sahip olmaları gerektiği aşikardır.

Araştırma, COVID-19 sürecinde öğrencilerde dijital bağımlılık konusunda öğretmenlerin görüşlerini incelemeyi ve öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki farkındalıklarını, karşılaştıkları zorlukları, geliştirdikleri çözüm önerilerini belirlemeyi

amaçlamaktadır. Öğretmenlerin dijital bağımlılıkla ilgili deneyimlerini anlamak, eğitimde dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Çalışma, dijital bağımlılıkla mücadelede öğretmenlerin etkin rollerini ve öğretmen eğitiminde konunun önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, öğretmenlerin dijital bağımlılık konusunda geliştireceği çözümler, yalnızca bireysel öğrenci davranışlarını değil, aynı zamanda eğitim sistemindeki dijitalleşme süreçlerinin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesini sağlayabilir.

Bu hedefler doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- COVID-19 salgın süreci sonrasında dijital bilgi teknolojileri kullanımının öğrenciler üzerinde etkileri nelerdir?
- Dijital bağımlılık ile ilgili öğretmenlerin bilgi ve farkındalık düzeyleri ne durumdadır?
- Dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında temel etkenler neler olmuştur?
- Dijital bağımlılığı önlemek için neler yapılabilir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel bir araştırma yaklaşımına dayanmaktadır ve durum çalışması (case study) modelinde tasarlanmıştır. Durum çalışması, araştırmacının belirli bir durumu ya da olguyu derinlemesine incelemek için zaman içinde bir veya birkaç durumu çoklu veri toplama araçları (gözlemler, görüşmeler, görsel-ışitsel materyaller, dokümanlar, raporlar) kullanarak analiz ettiği bir nitel araştırma yaklaşımıdır. Bu yöntem, belirli durumların ve bu durumlarla ilişkilendirilen temaların tanımlanmasına olanak tanır (Creswell, 2007). COVID-19 sürecinde dijital bağımlılığın öğrenciler üzerindeki etkilerine dair öğretmenlerin görüşlerinin incelenmesi, nitel bir yöntemle daha anlamlı ve kapsamlı bir şekilde ele alınabilir. Bu bağlamda, öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki deneyimlerinin, görüşlerinin ve çözüm önerilerinin derinlemesine analiz edilmesi amaçlanmıştır.

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Sivas il sınırlarında bulunan farklı okul türlerinden (ilkokul, ortaokul, lise) uygun örnekleme ile seçilen toplam 16 öğretmenden oluşmaktadır (Tablo 1). Katılımcılar, çeşitli branşlardan (sınıf öğretmeni, branş öğretmeni, psikolojik danışman gibi) ve farklı okullardan (kırsal ve kentsel bölgelerdeki okullar) belirlenmiş olup, çeşitlilik göz önünde bulundurulmuştur. Bu sayede, dijital bağımlılıkla ilgili farklı bakış açıları ve deneyimler toplanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılarla İlgili Bilgiler

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş
K1	Erkek	38	K9	Erkek	50
K2	Erkek	37	K10	Erkek	46
K3	Erkek	58	K11	Kadın	35
K4	Kadın	41	K12	Erkek	55
K5	Erkek	47	K13	Erkek	34
K6	Erkek	39	K14	Erkek	29
K7	Kadın	37	K15	Erkek	31
K8	Erkek	45	K16	Erkek	29

Öğretmenlerin seçiminde, çeşitli faktörler dikkate alınmıştır: Yaş, öğretmenlik deneyimi, okul türü ve öğretim alanları gibi demografik özellikler. Bu çeşitlendirilmiş örneklem, araştırmanın bulgularının daha kapsamlı ve çeşitli sonuçlar üretmesini sağlayacaktır. Katılımcıların seçimi, gönüllülük esasına göre yapılmış ve öğretmenlerden onay alınmıştır. Ayrıca, araştırma sürecinde öğretmenlerin profili saklanmış ve katılım süreci tamamen gönüllü olmuştur.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada, öğretmenlerin dijital bağımlılık konusundaki görüşlerini derinlemesine incelemek için yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, araştırmacının belirli bir konu hakkında sorular sorarak veri toplamasına olanak tanırken, aynı zamanda katılımcıların kendi görüşlerini özgürce ifade etmelerine de

fırsat sunar. Bu yöntem, öğretmenlerin dijital bağımlılıkla ilgili deneyimlerini, farkındalıklarını ve çözüm önerilerini daha ayrıntılı şekilde öğrenmek için uygundur.

Görüşme formu, öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki farkındalık düzeylerini, bu bağımlılıkla ilgili karşılaştıkları zorlukları, öğrencilerle olan etkileşimde yaşadıkları deneyimleri ve çözüm önerilerini içeren açık uçlu sorulardan oluşmuştur. Görüşmeler, 2024 yılı Aralık-Ocak ayları arasında, Sivas il sınırlarında bulunan çeşitli okullarda yapılmıştır. Görüşmeler, yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme ortalama 20-30 dakika sürmüştür ve katılımcıların ifadeleri sesli olarak kaydedilmiştir. Katılımcılardan, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, anonimliklerinin korunacağı ve sağlanan verilerin yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağına dair onay alınmıştır. Görüşmeler tamamlandıktan sonra, sesli kayıtlar yazılı metne dönüştürülmüş ve veri analizine tabi tutulmuştur.

Veri Analizi

Toplanan veriler, içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi, nitel verilerin tematik olarak sınıflandırılmasını ve bu sınıflandırmalardan anlamlı sonuçların çıkarılmasını sağlar (Dinçer, 2018). Görüşmelerde elde edilen veriler, kodlama tekniği ile analiz edilmiştir. Kodlama sürecinde, öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki görüşleri, belirli temalar altında gruplandırılmıştır. Bu temalar örneğin “Öğrencilerde Dijital Bağımlılığın Belirtileri”, “COVID-19 ve Dijital Bağımlılığın Artışı”, “Dijital Bağımlılığın Akademik Başarı ve Mental Sağlık Üzerindeki Etkileri” ve “Gelecekte Dijital Bağımlılık ve Stratejiler” gibi kategorilere ayrılmıştır.

İnandırıcılık ve Aktarılabilirlik

Nitel araştırmalarda inandırıcılık, bulguların güvenilirliğini ispatlamak konusunda titizlik gösterilmesidir (Kirk & Miller, 1986; Polit & Beck, 2004). Veri toplama sürecinde katılımcıların öznel bilgileri tamamen korunmuş ve gizli tutulmuştur. Bu, katılımcıların içten bir şekilde görüşlerini paylaşıp özgürce ifade etmelerini sağlamış ve böylece verilerin doğruluğunu artırmıştır.

Aktarılabilirlik, bu araştırmada elde edilen bulguların başka bağlamlarda ve farklı popülasyonlarda geçerli olup olmayacağı ile ilgilidir (Sharan, 2009). Çalışmanın

aktarılabilişliğini artırmak amacıyla, katılımcıların farklı branşlardan, okul türlerinden ve çeşitli demografik özelliklere sahip olmalarına özen gösterilmiştir. Böylece, farklı öğretmen ve psikolojik danışman deneyimlerinin ve dijital bağımlılık konusundaki farklı bakış açılarıyla araştırmanın bulguları daha geniş bir eğitim ortamına uygulanabilir hale getirmek amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılan tematik analiz tekniğı, farklı veri toplama yöntemlerinin bir arada kullanılmasını mümkün kılmış ve sonuçların doğruluğunu pekiştirmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, benzer konularda yapılmış önceki araştırmalarla karşılaştırılmış ve literatürle tutarlılık sağlanarak bulguların geçerliliğı artırılmıştır.

Tutarlılık ve Doğrulanabilirlik

Tutarlılık, araştırmanın her aşamasının birbiriyle çelişmeden, düzenli ve sistematik bir şekilde yürütölmesini ifade eder (Lincoln & Guba, 1985). Araştırmanın tutarlılığı sağlamak için, kullanılan durum çalışması yöntemi ve veri toplama süreçleri arasındaki uyum önemle dikkate alınmıştır. Hancock ve Algozzine (2006) tarafından tanımlanan durum çalışması yöntemi, araştırmanın doğal ortamda meydana gelen olayları zenginleştirilmiş veri toplama araçlarıyla derinlemesine incelemesini sağlar. Bu yöntemi seçerek, öğretmenlerin dijital bağımlılık konusunda deneyimlerini belirli bir bağlamda, yani COVID-19 sürecindeki eğitsel etkileriyle birlikte sunmaya çalışıldı. Araştırma sürecinde tutarlılık sağlamak adına, görüşme soruları her katılımcıya aynı şekilde yöneltilmiş, soruların kapsamı ve içeriğı, araştırmanın amacına uygun olarak titizlikle hazırlanmıştır. Görüşme sorularının her öğretmen için aynı şekilde anlamlı ve açık olmasını sağlamıştır.

Doğrulanabilirlik, araştırma bulgularının başka araştırmacılar tarafından aynı yöntem ve süreçle tekrarlandığında benzer sonuçlar elde edilip edilemeyeceğini ifade eder (Erlandson vd., 1993). Bu araştırmada doğrulanabilirlik, tüm veri toplama ve analiz sürecinin şeffaf bir şekilde açıklanmasıyla sağlanmıştır. Görüşmeler, belirli bir protokole göre yapılandırılmış ve her öğretmenle aynı sorulara dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuştur, böylece görüşmelerde sağlanan açıklık ve doğruluk artırılmıştır. Veri toplama süreci, araştırmanın tekrarlanabilirliğini sağlayacak şekilde ayrıntılı olarak belgelenmiştir. Öğretmenlerle yapılan görüşmelerde, dijital bağımlılıkla ilgili farkındalık, gözlemler ve çözüm önerileri titizlikle kaydedilmiştir. Bu süreç, başkalarının da aynı veri

toplama yöntemlerini kullanarak benzer veriler elde edebilmesini sağlamak için açıkça tanımlanmıştır. İçerik analizi süreci de doğrulanabilirliği artırıcı bir yöntem olarak kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin düzenli bir şekilde temalar ve alt temalar halinde sınıflandırılmasını sağlayarak, araştırmacıların farklı bakış açılarıyla yorum yapmalarını engellemekte ve analiz sürecindeki tutarsızlıkları ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca, her tema ve alt tema için yapılan frekans ve yüzdelik hesaplamaları, araştırma bulgularının doğruluğunu ve güvenilirliğini arttırmıştır. Bir diğer doğrulanabilirlik unsuru, elde edilen bulguların literatürle tutarlılığıdır (Silverman, 2013). Çalışmada elde edilen sonuçlar, dijital bağımlılık üzerine yapılmış önceki araştırmalarla karşılaştırılmış ve benzer bulgular elde edilmiştir. Öğretmenlerin dijital bağımlılık konusundaki farkındalıkları ve çözüm önerileri, mevcut literatürle tutarlı bir şekilde doğrulanmıştır. Bu da bulguların doğruluğunu pekiştirmiş ve araştırmanın geçerliliğini artırmıştır.

Bulgular

Öğretmenlere yöneltilen Sizce dijital bağımlılık nedir sorusuna ilişkin verilen cevaplarda “Dijital bağımlılık tanımı ve artışı” teması oluşturulmuş ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Dijital Bağımlılık Tanımı Ve Artışı Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Dijital Bağımlılık	K1(2), K2(1), K4(1), K7(1), K8(1),K10(1), K12(1), K14(1)	8
Dijital Bağımlılıkla Mücadele Stratejileri	K1(1), K2(1), K3(1), K6(1), K7(1), K9(1), K13(1), K14(1)	8
Dijital Bağımlılığın Artışı	K3(1), K7(1), K8(1), K12(1)	3

Dijital bağımlılık, günümüz toplumlarında artan bir sorun olarak öne çıkmakta ve çeşitli katılımcılar tarafından farklı yönleriyle ele alınmaktadır. Bu bulgular, dijital bağımlılığın bireylerin günlük yaşamlarında nasıl bir yer edindiğine ve bunun psikolojik ve sosyal etkilerine dair farkındalık yaratmaktadır. Özellikle katılımcılar arasında bu konuya ilişkin endişe ile ilgili düşünceler vardır.

K1 görüşmede 'Uzaktan eğitimin bazı faydaları oldu ama o süreçte dijital bağımlılığa bağlandıkları için öğrenciler maalesef şimdi de ondan kurtulamıyorlar. Onun etkisinden de çıkamıyorlar. Bu da tabii ki öğrencilerimizi olumsuz etkiledi.' şeklinde görüş bildirmiştir.

K3 ise dijital bağımlılığın artışı hakkında 'Dijital cihaz kullanımında orantısız bir artış oldu. Veliler bunu farklı yorumladılar. Orada tablet kullanımı, bilgisayar kullanımı ve edinimi kazanımı buna bakanlığımızın da etkisiyle maksimum düzeye çıktı.' demiştir.

İfadelerden de anlaşılacağı üzere öğretmenler uzaktan eğitimin faydalarının göz ardı edilemeyeceğini fakat dijital araçların kontrollü kullanılmadığını, aşırı dijital araçlarla haşır neşir olmanın bir marifetmiş gibi sanıldığını vurgulamaktadır.

Öğretmenlere yöneltilen öğrencilerde hangi belirtileri gözlemliyorsunuz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda "Öğrencilerde dijital bağımlılığın belirtileri" teması oluşturulmuş ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerde Dijital Bağımlılığın Belirtileri Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Zaman Kaybı	K2(1), K4(1), K7(1), K8(1), K12(1)	5
Kimlik ve Davranış	K3(1), K5(1), K6(1), K7(1), K9(1), K10(1)	6

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğrencilerde dijital bağımlılığın belirtileri 2 ana koda ayrılmıştır: Zaman kaybı, kimlik ve davranış. Öğretmenler, dijital bağımlılıkla ilişkili belirtiler hakkında çeşitli gözlemler sunmuşlardır. Bu belirtiler, öğretmenler belirli kodlarla tanımlanmıştır. Öğretmenlerin, dijital bağımlılıkla ilgili en sık belirttikleri özellikler şunlardır:

Zaman Kaybı (f=5): Zaman kaybı kodu, öğrencilerin dijital cihazlarda geçirdiği zamanın kontrolden çıkması durumunu ele almaktadır. Öğretmenlerin zaman kaybı ile ilgili görüşleri şu şekilde belirtilmiştir:

K2: "Özellikle telefon ellerine geçtiği zaman çok fazla mutlu oluyorlar. Telefonlarını aldığımız zaman daha mutsuz oluyorlar. Bir de geç vakitlere kadar akşam evde telefonla vakit geçirdiklerini söylüyorlar."

K12: “Biz okul ortamında telefonları toplamaya çalışıyoruz. Elimizden geldiği kadar. Ama buna rağmen teneffüslerde bile arkadaşlarla vakit geçirmek yerine hemen telefonların olduğu yere koşup elleriyle hemen telefona mesaj atmaları. Video izlemeler. Orada bile ayaküstü bile yapabiliyorlar.”

Kimlik ve Davranış (f=6): Öğretmenler dijital bağımlılıkla birlikte değişen kimlik ve davranış özelliklerinden de bahsetmişlerdir. Bu konuda öğretmenlerin görüşleri şunlardır:

K3: “Dijital bağımlılık kısaca okul profilinde normal hayatın dışına çıkmak. Özgüvensizlik. Kendini bulamamak. Doğal olamamak. Kısaca bu. Şu anda bizim gördüğümüz bizim açımızdan fiziken ve ruhen dengelerin bozulması. ”

K7: “Böyle bir sabırsızlık, Bir de derslerde kendilerini derse verememe gibi bir dikkat dağınıklığı durumu gözlemliyorum. ”

Öğretmenlere yöneltilen COVID-19 sürecinde öğrencilerin dijital cihaz kullanımında nasıl değişiklikler fark ettiniz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda “COVID-19 ve dijital bağımlılığın artışı” teması oluşturulmuş ve Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. COVID-19 Ve Dijital Bağımlılığın Artışı Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
COVID-19 Etkisi	K2(1), K5(1), K9(1), K12(1), K14(1)	5
Uzaktan Eğitim	K4(1), K7(1), K11(1)	3
Eğitim ve Bilgilendirme	K1(1), K6(1), K7(1), K8(1), K13(1)	5

Tablo 4’te görüldüğü üzere, COVID-19 salgınının dijital bağımlılık üzerindeki etkisi üç koda ayrılmıştır: COVID-19 etkisi, uzaktan eğitim ve eğitim ve bilgilendirme. Öğretmenler, COVID-19’un dijital bağımlılıkla ilişkili etkilerini farklı açılardan ifade etmişlerdir. Bu belirtiler, aşağıda belirtilen kodlarla ve örnek görüşlerle sunulmuştur:

COVID-19 Etkisi (f=5): COVID-19 salgınının dijital bağımlılıkla olan ilişkisi üzerine yapılan görüşmelerde, öğrenciler salgının dijital cihazlara olan bağımlılıklarını arttırdığını ifade etmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K9: *"Zaten bu Kovid döneminde en yüksek derecede dijital bağımlılık başladı. İnsanlar eve kapanınca ister istemez can sıkıntısından dolayı dijital araçlara aşırı derecede bir yüklenme oldu. Kimse kimseye gidemedi. Evden dışarı çıkamadık. Bu sıkıntımızı bu araçlarla gidermeye çalıştık. En büyük şu andaki etkisi Kovid diye düşünüyorum."*

K14: *"Bu süreçte özellikle Kovid 19'da uzaktan eğitimin yaygınlaşmasıyla beraber öğrenciler cep telefonu, tablet gibi aletleri daha fazla kullanmaya başladılar. Bu da öğrencilerde bunları daha cazip hale getirirken kullanma anlamında daha büyük sıkıntı yaşanıyor."*

Uzaktan Eğitim (f=3): Uzaktan eğitim sürecinin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi hakkında öğretmenler şu görüşleri paylaşmışlardır:

K4: *"Bu süreçte. Çünkü mecburen biz uzaktan eğitime geçtik. Yani bu dijital cihazları biz ders için kullanmayı amaçlıyorduk. Ama çocuklar tabii ki dersler haricinde de çok fazla zaman geçirmeye başladı. Yani normal zamanda 1 saat, 2 saat gün içerisinde bu cihazlarla uğraşıyor. Zaman geçiriyorsa Kovid'le beraber uzaktan eğitim bahanesiyle ders haricindeki zamanı 3-4 saate çıkardıklarını biliyorum hocam."*

K7: *"Okullara gittikleri zaman telefonla, televizyonla belli bir saat de olsa kesiliyorlardı. Ama okul olmadığı ve dışarı çıkamadığı için mecburen dijital ortama daha çok bağlandılar."*

Eğitim ve Bilgilendirme (f=5): Öğrenciler, dijital bağımlılıkla ilgili eğitimin ve bilgilendirmenin eksikliğinden dolayı bağımlılıklarının arttığını belirtmişlerdir. Bu konuya dair görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K1: *"Aslında ailelerin üzerinde etkisi olması lazım öğrencinin ama ben de dahil olmak üzere maalesef bu dijital bağımlılığı azaltamıyoruz. Cep telefonuyla oynama olsun, internete girme oranlarında olsun maalesef Instagram, Facebook uygulamalarında olsun öğrenciler bunlarla da çok uğraşıyorlar, çok süre geçiriyorlar. Bunları ne yapmamız lazım?"*

Öğretmenlere yöneltilen dijital bağımlılığın öğrencilerin akademik başarıları veya mental sağlıkları üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda "Dijital bağımlılığın akademik başarı ve mental sağlık üzerindeki etkileri" teması oluşturulmuş ve Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Dijital Bağımlılığın Akademik Başarı Ve Mental Sağlık Üzerindeki Etkileri Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Akademik başarı	K2(1), K5(1), K6(1), K8(1), K9(1)	5
Mental Sağlık	K1(1), K3(1), K5(1), K7(1), K9(1), K10(1), K13(1), K14(1), K16(1)	9
Zararlı Davranışlar	K5(1), K10(1), K13(1)	3

Tablo 5'te görüldüğü üzere, dijital bağımlılığın akademik başarı ve mental sağlık üzerindeki etkisi üç koda ayrılmıştır: Akademik başarı, mental sağlık ve zararlı davranışlar. Öğretmenler, dijital bağımlılığın akademik başarıları ve mental sağlıkları üzerindeki etkilerini farklı açılardan ifade etmişlerdir. Bu belirtiler, aşağıda belirtilen kodlarla ve örnek görüşlerle sunulmuştur:

Akademik Başarı (f=5): Dijital bağımlılığın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisini ele alan görüşlerde, öğrenciler dijital cihazların akademik performanslarını olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K2: *“Yerli yerince kullanıldığında akademik başarı etkisi olacağını düşünüyorum. Ancak bizim meslek liselerinde bunun yerli yerinde kullanılmadığını ve olumsuz etkisi olacağını düşünüyorum.”*

K8: *“Akademik başarılarında kontrol edilemeyen bir sistemin içerisinde dijital bağımlı oldukları için akademik başarıların da ciddi manada olumsuz etkileri oldu. Olumlu etkileri oldu mu diye düşünürsek ben bir okul idarecisi olarak, bir öğretmen gözüyle söylüyorum. Öğrencilerimizin ellerimizin dijital bağımlılığını artıran bu sistem, akademik başarılarını artırmadı.”*

İfadelerden anlaşıldığı üzere katılımcılar dijital araç kullanımının sistematik ve yerinde kullanıldığında özellikle akademik başarıyı arttırmada önemli bir etken olacağını belirtilse de da olumsuz etkilerinin çok daha fazla olduğu vurgulanmıştır.

Mental Sağlık (f=9): Dijital bağımlılığın öğrencilerin mental sağlıkları üzerindeki etkilerini ele alan görüşlerde, öğrenciler dijital cihazların ruh halini olumsuz etkilediğini ve

stres, depresyon gibi sorunların arttığını belirtmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K1: “ Uyku olarak etkilediğini görebiliyoruz. Öyle de olumsuz etkileri de var.”

K16: “Yine mental sağlıkları olumsuz yönde etkileniyor çünkü çocuğun bir yandan beynini uyuşturuyor bunlar.”

Zararlı Davranışlar (f=3):Dijital bağımlılığın zararlı davranışlar üzerindeki etkisini ele alan görüşlerde, öğrenciler dijital cihazların aşırı kullanımının sosyal ilişkilerde bozulmalara ve alışkanlıkların olumsuz olmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K5: “Çünkü orada gözlemledikleri sosyal yaşantıları kendi yaşantısına uydurmaya çalışıyorlar. Ve o bizim genellikle gördüğümüz sosyal yaşantıları çok uygun olmayan, kültürümüzle çok bağdaşmayan sosyal yaşantılar.”

Öğretmenlere yöneltilen dijital bağımlılığı azaltmak için sınıf ortamında hangi yöntemleri uyguluyorsunuz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda, “Dijital bağımlılıkla mücadele stratejileri” teması oluşturulmuş ve Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Dijital Bağımlılıkla Mücadele Stratejileri Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Farkındalık Yaratma	K2(1), K5(1), K6(1), K9(1), K12(1)	5
Sınırlama	K1(1), K6(1), K7(1), K8(1), K13(1)	5
Bilgilendirme	K1(1), K6(1), K7(1), K8(1), K13(1)	5

Tablo 6’da görüldüğü üzere, dijital bağımlılıkla mücadele için belirlenen üç ana strateji şu şekilde kategorize edilmiştir: Farkındalık yaratma, sınırlama ve bilgilendirme. Öğretmenler, dijital bağımlılıkla mücadele için önerdikleri stratejileri farklı açılardan ifade etmişlerdir. Bu belirtiler, aşağıda belirtilen kodlarla ve örnek görüşlerle sunulmuştur:

Farkındalık Yaratma (f=5):Dijital bağımlılıkla mücadelede farkındalık yaratma stratejisinin önemini vurgulayan görüşlerde, öğrenciler dijital bağımlılığın farkına

varılmasının, bu sorunun çözülmesine katkı sağlayacağına inandıklarını belirtmişlerdir. Ailelerin rolünün de önemini vurgulamışlardır. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K5: *“Yani aile burada devreye girdiğinde bunu belki bir ödül ceza yöntemi ile kullanıldığında çok daha faydalı olabilir. O yüzden ben tamamen dijital bağımlı olumsuz olduğunu düşünmüyorum şahsen. Bunu minimize ettiğimizde aile de burada gerçekten uygun bir rol üstlendiğinde olumlu yönde değiştirebiliriz.”*

K9: *“ Öncelikle ailemizin, anne babalarımızın kendini düzeltmesi lazım. Bu bağımlılığı azaltması lazım. Bağımlılıktan kurtulması lazım ki sonrasında çocuklarımız kurtarsın. ”*

K2: *“Bu bağımlılığı azaltmak için yani çocukların bence özel hayatlarında bir şeyleri düzeltmesi gerekiyor. Biraz daha sosyal aktivitelere, biraz daha etkinliklere ve sanatsal faaliyetlere katılmaları gerektiğini düşünüyorum.”*

İfadelerden anlaşıldığı üzere öğretmenler, dijital araç kullanımının öğrenciler üzerinde olumlu etkilerinin daha az olmasında dijital araçların rastgele verildiği hâlbuki akademik performansı ve öğrenmeyi arttırmak için bir araç olarak kullanılabileceği vurgulamıştır.

Sınırlama (f=5):Dijital bağımlılıkla mücadelede sınırlama stratejisinin etkinliğini vurgulayan görüşlerde, öğrenciler dijital cihaz kullanımına yönelik sınırlandırmaların bağımlılığı azaltmada etkili olacağını ifade etmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K1: *“Genel itibarıyla cep telefonlarını topluyoruz. Öğrencilerden, öğrencilerden uzak tutmaya çalışıyoruz.”*

K8: *“Platformlara girişle alakalı yaş sınırı getirilmeli. Buradan kastım benim özgürlüklerinin sınırlandırılması değil. Çocuklar kendilerine ait sosyal medya hesaplarının kurulması, açılması, yönetilmesi ile alakalı. Bir yaş sınırını mutlaka beklemek zorunda olmaları gerekiyor.”*

K6: *“Bence yaş sınırı olmalı diye düşünüyorum. Özellikle şu Youtube’da, Instagram’da, platformlarda 16 mı olur, 17 mi olur? Telefon kullanımıyla ilgili biz Türk milleti biraz kurallardan anlıyoruz diye düşünüyorum ve bu tip bir şey olmazsa yasaklar gelmesi gerekiyor diye düşünüyorum.”*

Bilgilendirme (f=5):Dijital bağımlılıkla mücadelede bilgilendirme stratejisinin önemini vurgulayan görüşlerde, öğrenciler dijital bağımlılığın zararları konusunda bilgilendirmenin, bağımlılıkla mücadelede etkili olacağını belirtmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğrenciler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K13: “Yani özellikle uyarıyoruz. Yani bilgisayar etkileşimli tahtada kullanıyoruz ama onun dışında yazma, kitap kullanımını falan da özellikle arttırmaya çalışıyoruz.”

K7: “Hocam yöntemden ziyade onlara telkinlerde bulunuyoruz. Yani sosyal medyayı kullanmaları gerektiğini söylüyoruz ama bunun zamanlamasını, sınırlanması gerektiğini söylüyoruz.”

Öğretmenlere yöneltilen ailelerin öğrencilerin dijital bağımlılığı üzerindeki etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda “Ailelerin rolü ve dijital bağımlılık” teması oluşturulmuş ve Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Ailelerin Rolü ve Dijital Bağımlılık Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Aile İlişkisi	K1(1), K5(1), K8(1), K12(1), K13(1)	5
Ailelerin Bilinçlenmesi	K3(1), K6(1), K8(1), K9(1), K12(1), K14(1)	6

Tablo 7’da görüldüğü üzere, dijital bağımlılıkla mücadele ailelerin rolüne ilişkin belirlenen iki kod şu şekilde kategorize edilmiştir: Aile ilişkisi, ailelerin bilinçlenmesi. Öğretmenler, dijital bağımlılıkla mücadele için önerdikleri aileyle ilgili stratejileri farklı açılardan ifade etmişlerdir. Bu stratejiler, aşağıda belirtilen kodlarla ve örnek görüşlerle sunulmuştur:

Aile İlişkisi (f=5):Dijital bağımlılıkla mücadelede aile ilişkilerinin önemini vurgulayan görüşlerde, öğrenciler ailelerin çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurarak bu sorunun çözülmesine yardımcı olabileceklerini belirtmişlerdir. Ailelerin aktif katılımının, dijital bağımlılığı azaltma konusunda önemli bir rol oynayacağını ifade etmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K12: *“Yani çocuklar hani diyoruz ya boş bir levhadır, doğuştan tabula rasa diyoruz ya. Evet. Yani çocukları ilk başta aile şekillendiriyor.”*

K13: *“Bence ailelerin rolü çok fazla ama biz de dahil yeterli gelmiyoruz çünkü. Yani ben kendimden örnek vererek gideyim yine. Mesela biz dışarı çıkarken onu da alıp götürüyoruz. Pazar olsun işte ne bileyim bir market alışverişi olsun. Burada geçireceği zamanı biliyoruz. Telefonla, bilgisayarda geçireceği yeri bizimle zaman geçirsin, bizimle beraber dolaşalım.”*

Ailelerin Bilinçlenmesi (f=6):Dijital bağımlılıkla mücadelede ailelerin bilinçlenmesinin önemini vurgulayan görüşlerde, öğrenciler ailelerin dijital bağımlılık konusunda bilgi sahibi olmalarının, çözüm sürecini hızlandıracağını belirtmişlerdir. Ailelerin, dijital cihazların olumsuz etkilerini anlamalarının, bu bağımlılıkla mücadelede kritik bir adım olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuda görüş bildiren öğretmenler şu şekilde açıklamalarda bulunmuşlardır:

K3: *“Aileler eğer bilinçli müdahale etmezlerse kendileriyle birlikte öğrenci de bu girdaba giriyor. Hem aile hem öğrenci bilinçsiz dijital kullanımına dahil oluyorlar. Anne baba da bu dünyadan kopuyor, öğrenci de onlara bağlı olarak onları gözlemleyerek kopuyor ve psikolojisi bozulmuş, dengeleri bozulmuş aileler türüyor.”*

K9: *“Öncelikle ailemizin, anne babalarımızın kendini düzeltmesi lazım. Bu bağımlılığı azaltması lazım. Bağımlılıktan kurtarması lazım ki sonrasında çocuklarımız kurtarsın.”*

İfadelerden anlaşıldığı üzere öğretmenler, dijital araç kullanımının öğrenciler üzerinde olumlu etkilerinin daha az olmasında ebeveynlerin rolünün oldukça büyük olduğu, ebeveynlerin etkili rol model olamadıkları, bu araçların kullanımında kural koyamadığını; bunun en büyük sebebinin ebeveynlerin konuyla ilgili sağlıklı bilgi ve donanımına sahip olmadığını vurgulamıştır.

Öğretmenlere yöneltilen gelecekte dijital bağımlılıkla başa çıkmak için hangi stratejilerin uygulanmasını önerirsiniz sorusuna ilişkin verilen cevaplarda “Gelecekte dijital bağımlılık ve stratejiler” teması oluşturulmuş ve Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Gelecekte Dijital Bağımlılık ve Stratejiler Teması

Kod	Kişiler ve Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Yaş Sınırlaması	K4(1), K6(1), K8(1), K10(1), K11(1), K12(1), K14(1)	7
Teknolojik Gelişmeler	K2(1), K3(1), K5(1), K6(1), K9(1), K10(1), K12(1)	7

Tablo 8’de görüldüğü üzere, gelecekte dijital bağımlılık ve stratejilere ilişkin belirlenen iki ana strateji şu şekilde kategorize edilmiştir: Yaş sınırlaması, teknolojik gelişmeler. Öğretmenler, gelecekte dijital bağımlılık ile ilgili stratejileri farklı açılardan ifade etmişlerdir. Bu stratejiler, aşağıda belirtilen kodlarla ve örnek görüşlerle sunulmuştur:

Yaş Sınırlaması (f=7): Gelecekte dijital bağımlılıkla mücadelede yaş sınırlamasının önemine vurgu yapılan görüşlerde, öğretmenler dijital platformlar ve cihazlar için yaş sınırlamalarının gerekliliğini belirtmişlerdir. Bu görüşler, dijital bağımlılıkla mücadelede etkili olabileceği düşüncesiyle önemli görülmüştür. Aşağıda görüş bildiren öğretmenlerin açıklamaları yer almaktadır:

K4: *“Tabii ki bunu önlemek için bu sosyal medyanın kullanımında bir yaş sınırlaması ve sosyal medya mecralarında da belli kurallar getirilmesinin iyi olacağını düşünüyorum.”*

K8: *“Platformlara girişle alakalı yaş sınırı getirilmeli. Buradan kastım benim özgürlüklerinin sınırlandırılması değil. Çocuklar kendilerine ait sosyal medya hesaplarının kurulması, açılması, yönetilmesi ile alakalı. Bir yaş sınırını mutlaka beklemek zorunda olmaları gerekiyor.”*

Teknolojik Gelişmeler (f=7): Dijital bağımlılıkla mücadelede teknolojik gelişmelerin etkisini vurgulayan görüşlerde, öğretmenler, teknolojiye bağlı olarak dijital bağımlılığın arttığını ifade etmişlerdir. Aşağıda görüş bildiren öğretmenlerin açıklamaları yer almaktadır:

K10: *“Eba da uzaktan bağlantıyla ders yapmak bizim için de yeni bir tecrübeydi. Çocuklar için de yeni bir tecrübeydi.”*

K5: *“Dijital cihaz kullanımında orantısız bir artış oldu. Veliler bunu farklı yorumladılar. Orada tablet kullanımı, bilgisayar kullanımı ve edinimi kazanımı buna bakanlığımızın da etkisiyle maksimum düzeye çıktı. Fakat maksadı dışında kullanıldı.”*

Tartışma

Araştırma soruları, dijital bağımlılığın bireylerin yaşamlarına olan etkilerini ve dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerini belirlemeyi amaçlamıştır. İlk araştırma sorusu için elde edilen yanıtlara göre, dijital bağımlılık öğrencilerin günlük yaşam ve rutinlerini sekteye uğratmakta, sosyal izolasyona yol açmakta ve mental sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Dijital bilgi teknolojilerinin aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan dijital bağımlılık olgusu, gerçek hayatta kişisel ilişkilerde kopmalara ve psikolojik problemlere yol açtığını göstermektedir. Marciano vd. (2022) COVID-19 salgın sürecinde dijital medya kullanımının ergenler üzerinde etkileri konusunu içeren çalışmaları sistematik derleme ve meta analiz yapmışlar ve sonuç olarak aşırı dijitalleşmenin ergenlerde patolojik yalnızlık, stres gibi olumsuz mental sağlık sorunlarına yol açtığını ifade etmişlerdir. Putra vd. (2023) yapmış oldukları sistematik derleme çalışmasında COVID-19 salgın sürecinde internet bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığının ciddi düzeyde artış gösterdiğini belirtmiştir. Özellikle Uzak doğu ülkelerinde çocuklar ve ergenlerin mental sağlıklarında hükümetleri harekete geçirici düzeyde bozulmalar meydana gelmiştir. Aşırı dijitalleşmeye maruz kalmanın öğrencilerde ruh sağlığı sorunları, uyku düzeninin bozulması, stres ve depresyon gibi psikolojik sorunların artması gibi sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Dijital bağımlılık öğrencilerde mental iyi oluşu etkilemesinin yanı sıra fiziksel sağlığı da tehdit etmektedir. Çevrimiçi olma dürtüsü kontrol edilemez hale geldiğinde; buna genellikle uyku bozukluğu, duygu durum bozukluğu, depresyon ve hafızada zayıflama belirtileri eşlik etmektedir. Dijital bağımlılıklardaki davranışsal belirtiler arasında yeme bozuklukları, açık hava ve sosyal yaşamdan uzaklaşma davranışları da yer almaktadır (Ergin Çağatay, 2024). Öğrencilerde görülen bu tür psikolojik sağlık sorunları, dijital bağımlılıkla doğrudan ilişkilidir ve bu durum eğitim ortamlarında gözlemlenen yaygın bir sorundur. Dinç vd. (2023) araştırması ile karşılaştırıldığında, çalışmanın bu bulgusu gün geçtikçe artan dijital bağımlılığın bir sorun olduğunu ve bireylerin bunu genellikle sosyal izolasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik etkilerle ilişkilendirdiğini desteklemektedir. Benzer şekilde Dong vd. (2020) COVID-19 sürecinde Çin’de çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının arttığını buna bağlı olarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde artış olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle dijital platformlarda geçirilen süresi artan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puan ortalamalarının,

süre azalan ya da sabit kalan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Salgın sürecinde artan dijital medya kullanımının, öğrencilerde dijital bağımlılığa yol açabileceğine dair alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir (Bozkurt & Bozkurt, 2022). Örneğin, Bozkurt ve Bozkurt'un çalışmasındaki katılımcıların %82,9'u COVID-19 salgını sürecinde sosyal medya kullanımının önemli derecelerde arttığını bildirmiştir.

Bulgulara göre, öğrencilerin dijital cihazlarla geçirdiği zamanın aşırı artması, onların sosyal ve akademik yaşamlarında zaman kaybına yol açmaktadır. Öğretmenlerin gözlemlerine göre, öğrenciler telefonlarını aldıklarında mutlu oldukları ancak telefonlarından mahrum bırakıldığında mutsuz oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin geceleri geç saatlere kadar telefonla vakit geçirmeleri, okulda ise teneffüslerde bile dijital araçlarıyla ilgilenmeleri, dijital bağımlılığın yaygınlığını ve etkisini gözler önüne sermektedir. Dijital bağımlılığın öğrencilerin yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu ve sosyal etkileşimlerinin yanı sıra akademik başarılarını da etkileyebileceğini göstermektedir. Dijital bağımlılığın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki olumsuz etkisi belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Öğretmenler, dijital cihazların doğru şekilde kullanıldığında eğitimde faydalı olabileceğini, ancak öğrenciler dijital cihazları kontrolsüz şekilde kullandıklarında akademik başarılarının ciddi şekilde olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Pumptow ve Brahm (2021), dijital medya öz yeterliliği ile dijital bağımlılığını azalabileceğini iddia etmiştir. Şimdiki çalışmada bazı öğretmenler, dijital bağımlılığın akademik başarıyı olumsuz etkilediğini, özellikle meslek liselerinde öğrencilerin dijital araçları verimli kullanılmadığını vurgulamıştır. Dijital bağımlılığın öğrencilerin dikkatini ve odaklanma yetilerini olumsuz şekilde etkilediği (Eyuboglu vd., 2023), dolayısıyla eğitim sürecinde verimliliği düşürdüğü Başaran vd. (2020) çalışmasının bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmacılara göre dijital bağımlılığın "sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı ve akademik başarısızlık gibi sonuçlara yol açabileceğini" açıkça ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Al-Abyadh vd. (2024) Mısır ve Arabistan'daki öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının bilişsel becerileri zayıflatığı ve akademik yaşam doyumunu düşürdüğünü tespit etmiştir. Dağ vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin bilgisayar/tablet kullanım süresi ile uyku problemleri arasında pozitif bir ilişki olduğu ve çocukların uyku süreleri ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin dijital cihazlarla geçen zamanın artmasının, akademik başarı seviyesini olumsuz etkilemektedir (Aközlü vd., 2020). Vural vd. (2024) ile Öncü'nün (2022)

çalışmalarına göre, dijital bağımlılığın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki olumsuz etkisi belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Uzaktan eğitim süreci, öğrencilerin dijital bağımlılığını daha da pekiştiren bir başka önemli etkidir. Öğretmenler, uzaktan eğitimle birlikte öğrencilerin dijital cihazlarla geçirdikleri zamanın arttığını belirtmişlerdir. Salgın öncesinde bu süre 1-2 saatle sınırlıyken, uzaktan eğitim süreciyle birlikte öğrenciler cihazları sadece eğitim amacıyla değil, boş vakitlerinde de kullanmaya başlamışlardır. Bu durum, uzaktan eğitimin dijital bağımlılıkla ilişkisini güçlendiren bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Uzaktan eğitimin dijital bağımlılıkla ilişkili etkisi, alanyazında da benzer şekilde ifade edilmiştir. Öğrenciler %85,6'sı COVID-19 döneminde teknoloji kullanımlarının arttığını ifade etmiştir (Körpe & Küçük, 2021). Öğrencilerin eğitim için dijital cihazlar kullanmalarının, eğitim dışında da aşırı kullanıma dönüştüğü gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu ifadeler ile şimdiki çalışmanın ilgili bulgusu tutarlılık göstermiştir.

Bulgulara göre, dijital bağımlılıkla baş etmede farkındalık yaratma stratejisinin önemi vurgulanmıştır. Öğretmenler, öğrencilerin dijital bağımlılıklarının farkına varmasının, bu sorunun çözülmesinde etkili olacağını belirtmişlerdir. Ailelerin, çocuklarının dijital bağımlılığını fark etmeleri ve bu konuda aktif rol almaları gerektiği ifade edilmiştir. Çünkü küresel salgın sürecinde çocukların dijital platformlar ve araçlarla daha fazla etkileşime girmesinde ve dijital bağımlılığın oluşmasında ebeveynlerin tutum ve davranışlarının etkili olmuştur (Tkeshelashvili vd. 2023). Öğretmenlerin önerdiği farkındalık yaratma yöntemleri arasında, dijital bağımlılıkla mücadelede ailelerin ödül ve ceza yöntemlerini kullanarak çocukların davranışlarını yönlendirmesi yer almaktadır. Ayrıca, sosyal aktiviteler ve sanatsal faaliyetlere katılımın artırılması da önerilen diğer stratejilerdir. Ergin Çağatay (2024) çalışmasında dijital bağımlılıkla mücadelede ebeveyn farkındalığını artırmanın önemine dair vurgu şimdiki çalışma bulgusu ile benzeşmektedir. Özellikle, dijital bağımlılığı önlemenin en etkili yollarından biri olarak farkındalık yaratma ve eğitim stratejileri vurgulanmıştır. Öncelikle bireysel olarak dijital bağımlılığın farkında olup bunu önlemek için gerekli tedbirleri almak, iyi bir medya okuryazarı olmak, iletişim araçlarının doğru kullanımını öğrenmek, çocuklara bu konuda gerekli temel eğitimi vermek önemlidir. Nitekim Meier ve Kaspar (2024), dijital bağımlılıklarda etkin stratejilerden birinin dijital okuryazarlık olduğunu aktarmıştır.

Dijital bağımlılıkla bir diğer baş etme stratejisi ise sınırlama stratejisidir ve öğretmenler bunun oldukça etkili olduğu üzerinde durmuştur. Öğretmenler, dijital cihaz kullanımını sınırlamaya yönelik çeşitli yöntemler önermiştir. Özellikle cep telefonlarının toplandığı veya platformlara giriş için yaş sınırları getirilen stratejiler, dijital bağımlılığın azaltılmasında etkili olabilir. Ayrıca, bazı öğretmenler dijital cihazların kullanımını sınırlamak için kurallar konulmasının gerektiğini savunmuşlardır. Dijital bağımlılıkla mücadelede sınır koymanın etkinliğini savunan önceki çalışmalara paraleldir. Örneğin, Avcı ve Er (2019) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin dijital bağımlılıkla mücadelede geliştirdikleri çözüm önerileri arasında, çocukların dijital cihaz kullanımına belirli süreler konulması gerektiği vurgulanmaktadır. Sınırlamalar, öğrencilerin dijital cihazlara olan bağımlılıklarını azaltmada önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerin dijital bağımlılığın öğrencilerin yaşamları üzerindeki etkilerini ve dijital bağımlılıkla hangi baş etme stratejilerinin kullanılabileceğini ortaya çıkarmaktır. Öncelikle öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki farkındalık düzeylerinin yüksek olması ve etkin baş etme stratejileri kullanmaları ve önermeleri çalışmanın alanyazına önemli katkılarından biridir. Dijital bağımlılığın bireylerin sosyal ve akademik yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek, sosyal izolasyon, akademik başarısızlık ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, COVID-19 salgını ve uzaktan eğitim sürecinin dijital bağımlılığı artırdığı ve öğrencilerin dijital cihazları aşırı şekilde kullandığı gözlemlenmiştir. Dijital bağımlılıkla mücadelede farkındalık yaratma ve sınırlama stratejilerinin önemlidir.

Önceki bulgular ve şimdiki çalışma bulguları birlikte ele alındığında, dijital bağımlılığın öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını, uyku bozuklukları, stres, depresyon gibi psikolojik sorunların artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital bağımlılıkla mücadelede ailelerin ve eğitimcilerin rolünü ön plana çıkarmaktadır. Sonuç olarak, dijital bağımlılıkla mücadelede eğitici stratejilerin ve

sınırlamaların etkili olduğunu ve öğrencilerin dijital cihazları daha kontrollü bir şekilde kullanabilmesi için farkındalık oluşturulması gerektiği anlaşılmaktadır.

Dijital bağımlılığın etkileri ve baş etme stratejileriyle ilgili alanyazındaki ortak bulgulara ek olarak bu çalışmada dijital bağımlılığın öğrenci üzerindeki mental, akademik, bilişsel, sosyal ve fiziksel etkilerini spesifikleştirme; dijital bağımlılıkla baş etmede etkin çözüm önerileri ortaya koyma özellikle bunların eğitim öğretim sürecinde önemli bir paya sahip öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından bildirilmesi alanyazına önemli katkılardandır. Çalışmanın sınırlılıkları arasında araştırma örnekleminin Sivas il sınırlarında görev yapan 15 öğretmenden oluşması, katılımcıların çoğunun erkek olması gösterilebilir. Bunun yanı sıra, kullanılan veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerine dair daha detaylı bilgilere yer verilmemiş olması, çalışma bulgularının güvenilirliği üzerinde bazı soru işaretleri oluşturabilir. Ayrıca, araştırma süresinin kısıtlı olması, dijital bağımlılığın uzun dönemli etkilerinin gözlemlenmesini zorlaştırmıştır. Ekolojik geçerlilik açısından, araştırma bulgularının gerçek yaşamda nasıl uygulanabilir olduğunu değerlendirmek için daha kapsamlı saha çalışmaları yapılması önemlidir. Üstelik araştırma, bazı sorulara tam olarak cevap verilememiştir. Örneğin, katılımcıların çoğunluğu erkektir. Bunun sebebi ses kaydı alındığı için kadınların çalışmaya dâhil olmak istememesidir. Kadın öğretmenlerin de daha fazla sayıda katılımcı olduğu çalışmalar yapılabilir. Ayrıca dijital bağımlılığın farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemek, gelecekteki araştırmalar için önemli bir alan açmaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik daha spesifik ve uygulamaya dönük stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Gelecek çalışmalar, dijital bağımlılıkla ilgili daha çeşitli örneklemeler üzerinde karma araştırmalarla yapılmalıdır. Araştırmalar, dijital bağımlılığın öğrencilerin sadece akademik başarısını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini nasıl etkilediğine dair daha derinlemesine veri sağlayabilir. Ayrıca, dijital bağımlılığın psikolojik etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması, bu sorunun çözümüne yönelik daha hedeflenmiş stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir. Dijital bağımlılığın uzun vadeli etkilerinin gözlemlenmesi amacıyla araştırma sürecinin daha uzun bir zaman dilimine yayılması önerilmektedir.

Dijital bağımlılıkla mücadelede, öğrencilerin dijital medya kullanımını denetleyen, farkındalık oluşturan ve sınırlamalar getiren uygulamaların yaygınlaştırılması gerekmektedir. Eğitimciler ve aileler, dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynamaktadır ve bu süreçte daha fazla eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yapılması büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aköz, Z., Kolukısa, T., Öztürk Şahin, Ö., & Topan, A. (2021). Internet addiction and stressors causing internet addiction in primary school children during the COVID-19 pandemic: A descriptive and cross-sectional study from Turkey. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 65-72.
- Aktaş, Ö., Büyükaş, B., Gülle, M., & Yıldız, M. (2020). COVID-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Al-Abyadh, M. H. A., Alatawi, M. A., Emara, E. A. M., Almasoud, S. A., Alsetoohy, O., & Ali, A. R. M. (2024). Do smartphone addiction and self-regulation failures affect students' academic life satisfaction? the role of students' mind wandering and cognitive failures. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1231-1253. doi: 10.2147/PRBM.S437076
- Asandaş, N., & Hacısafereoglu, S. (2021). Koronavirüs (Covid-19) döneminde uzaktan eğitim süreci. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(7), 213-223.
- Avcı, F., & Er, H. (2019). Dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi ve çözüm önerileri. *Language Teaching and Educational Research*, 2(2), 132-159. <https://doi.org/10.35207/ater.602235>
- Avcı, F., & Akdeniz, E. C. (2021). Koronavirüs (Covid-19) salgını ve uzaktan eğitim sürecinde karşılaşılan sorunlar konusunda öğretmenlerin değerlendirmeleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 117-154.
- Başaran, M., Doğan, E., Karaoğlu, E., Şahin, E. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinin getirisi olan uzaktan eğitimin etkililiği üzerine bir çalışma. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 368-397.
- Bozkurt, İ., & Bozkurt, Ö. (2022). COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 181-190. <https://doi.org/10.51982/bagimli.987234>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd edition). USA: SAGE Publications.
- Dağ, Y. S., Yayan, Y. Ö., & Yayan, E. H. (2021). COVID-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454. <https://doi.org/10.51982/bagimli.930996>

- Demir, A., & Özdaş, F. (2020). Uzaktan eğitimde öğretmenlerin uygulamaya ilişkin önerileri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(3), 45-60.
- Dinç, B., Gül, M., Karakaya, C., & Karataş, K. (2023). Üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı: COVID-19 pandemisi süreci üzerinden bir inceleme. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 50-70.
- Dinçer, S. (2018). Content analysis in scientific research: meta-analysis, meta-synthesis, and descriptive content analysis. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(1), 176-190. <https://doi.org/10.14686/buefad.363159>
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Front Psychiatry*, 11, 00751. doi: 10.3389/fpsy.2020.00751
- Dönmez, H., & Taş Arslan, F. (2022). The psychosocial impact of the Covid-19 pandemic on adolescents: qualitative determination of the experiences of adolescents and their parents. *TJFMPC*, 16(1), 111-20.
- Ergin Çağatay, H. H. (2024). Teknoloji ve internetin getirisi olarak dijital bağımlılık. *Bitlis Eren Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 146-158.
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. T. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Thousand Oaks: SAGE.
- Eyuboglu, D., Eyuboglu, M., Bayar, D., Tekeli, O., Namiduru, D., Unal, N. E., & Yavuz, B. E. (2023). The effects of COVID-19 pandemic and lockdown on internet, smartphone use and emotional-behavioral problems in adolescents: A longitudinal study. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 26, 186-192.
- Hancock, R. D., & Algozzine, B. (2006). *Doing case study research*. New York: Teachers College Press.
- Karafil, B. & Uyar, A. (2023). Exploring the relationship between digital addiction and online learning readiness levels of university students. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 6(3), 647-664.
- Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Sage.
- Koşar, D., & Bakır, N. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde öğretmenlerin uzaktan eğitim deneyimleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(4), 2149-3871. <https://doi.org/0000-0003-4959-1094>
- Körpe, G., & Küçük, L. (2021). COVID-19 döneminde hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı. *IGUSABDER*, 2021, 581-592. <https://doi.org/10.38079/igusabder.981591>
- Lincoln, S. Y., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. doi: 10.3389/fpubh.2021.793868.

- Meier, J. V., & Kaspar, K. (2024). How schoolchildren use digital media in class and outside of school over several weeks: a quantitative case study with media diaries. *Frontiers in Education*, 9, 1379755. doi: 10.3389/feduc.2024.1379755
- O'Mahoney, L. L., Routen, A., Gillies, C., Ekezie, W., Welford, A., Zhang, A., ... & Khunti, K. (2023). The prevalence and long-term health effects of Long Covid among hospitalised and non-hospitalised populations: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 55, 101762. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101762>
- Öncü, S. (2022). Covid-19 Pandemisinin ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(13), 18-35.
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219. <https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Pumptow, M., & Brahm, T. (2021). Students' digital media self-efficacy and its importance for higher education institutions: development and validation of a survey instrument. *Tech Know Learn* 26, 555–575 <https://doi.org/10.1007/s10758-020-09463-5>
- Putra, P. Y., Fithriyah, I., & Zahra, Z. (2023). Internet addiction and online gaming disorder in children and adolescents during Covid-19 pandemic: A systematic review. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 196-204. doi: 10.30773/pi.2021.0311.
- Reiss, F., Cosma, A., Bersia, M., Erhart, M., Dalmasso, P., Devine, J., ... Ravens-Sieberer, U. (2024). Adolescents perception of the COVID-19 pandemic restrictions and associated mental health and well-being: gender, age and socioeconomic differences in 22 countries. *Child Adolescence Psychiatry Mental Health*, 18, 86. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00779-z>
- Sarıçam, H. (2023). COVID-19 sonrası yetişkinlerde yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) psikometrik özellikleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 1-17. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1066242>
- Sarıçam, H., & Günaydın, N. (2024). Üniversite Öğrencileri için Dijital Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(3), 373–383. <https://doi.org/10.53478/yuksekogretim.1381953>
- Senft, B., Liebhauser, A., Tremschnig, I., Ferijanz, E., & Wladika, W. (2022). Effects of the Covid-19 pandemic on children and adolescents from the perspective of teachers. *Frontiers in Education*, 7, 808015. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.808015>
- Sharan, B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Wiley & Sons.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research: A practical handbook*. Thousand Oaks: SAGE.

- Tkeshelashvili, M., Bolkvadze, M., Shaikh ,A., Shaikh, N., Adhav, S., Shervashidze, M., ... , Nakashidze, I. (2023). A study of digital addiction in children during COVID-19 (Pandemic) conditions. *Translational And Clinical Medicine - Georgian Medical Journal*, 8(2), 34-38.
- Vural, B., Gürhan, N., Geniş, B., & Bingöl, T. Y. (2024). The impact and perceptions of the Covid-19 pandemic on children and adolescents. *Journal of Pediatric Infection*, 18(4), 215-223. DOI: 10.5578/ced.20240415
- Zhou, M., Zhu, W., Sun, X., & Huang, L. (2022). Internet addiction and child physical and mental health: Evidence from panel dataset in China. *Journal of Affective Disorders*, 309, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.115>