



Ergenler, Gençler ve Genç Yetişkinlerde Dijital Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi

Examining Digital Burnout in Adolescents, Youths and Young Adults

Sayfa | 2915

Oğuzhan ÖZDEMİR^{ID}, Doç. Dr., Fırat Üniversitesi, oguzhanozdemir@gmail.com

Pınar ERTEN^{ID}, Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi, perten@bingol.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 5 Ocak 2025
Kabul tarihi - Accepted: 20 Temmuz 2025
Yayın tarihi - Published: 28 Ağustos 2025



Öz. Dijital tükenmişlik; dijital bağlanmanın amacını aşır, dijital ortamlarda geçirilen sürelerin artması ile devamlı akışta kalma ve erişilebilirlik (erişilebilme ve erişebilme) isteği sonucu oluşan stres ve gerginliğin bireyde meydana getirdiği fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkların (düşük verimlilik, rutin ile başa çıkamama, etrafa karşı duyarsızlaşma, ilgi azalması, sürekli yorgunluk ve duyguları kontrol etme yetersizliği) yaşanması olarak tanımlanır. Bir dijital çağ hastalığı olması sebebiyle, bu durumun tespiti ve önleminin alınması toplumların ve bireylerin sağlığı ve huzuru için önem arz etmektedir. Bu çalışmayla ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeyleri ve çeşitli değişkenlerle olan durumları ortaya koymak amaçlanmıştır. Bireyler kendilerinin dijital tükenmişlik özelliklerini göstermedikleri ve kendilerini dijital tükenmiş olarak görmedikleri algısına sahiptirler. Ancak çalışmanın diğer değişkenleriyle bağlantılı bir dijital tükenmişlik durumunun olduğu ortaya çıkmıştır. Genç yetişkinler, dijital tükenmişlik düzeyi ve bu yöndeki değerlendirmeleri açısından diğerlerine göre daha farklı bir konumdadır. Bu durumlar, bilinçli olma, farkındalık ve kabullenememe ile açıklanabilir. Bireyler, özellikle ergen ve gençler, dijital detoksa, bilinçli ve kontrollü dijital tüketim alışkanlıklarına, fiziksel aktivitelere, gerçek yaşam deneyimlerine yönlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Dijital tükenmişlik, Ergen, Genç, Genç yetişkin, Dijital hastalık, Dijital korku-kaygı.

Abstract. Digital burnout is defined as the experience of physical and mental discomfort (such as low productivity, inability to cope with routine, desensitization to surroundings, decreased interest, constant fatigue, and difficulty managing emotions) caused by stress and tension resulting from the desire to remain constantly connected and accessible (both being accessible and accessing others), which arises when the purpose of digital connectivity is exceeded and time spent in digital environments increases. As a condition associated with the digital age, identifying and taking measures against this issue is important for the health and well-being of both individuals and society. The aim of this study is to reveal the levels of digital burnout among adolescents, youths, and young adults, as well as their relation to various variables. Individuals tend to believe that they do not display characteristics of digital burnout and do not perceive themselves as digitally burned out. However, findings indicate that there is indeed a state of digital burnout when examined in connection with other variables of the study. Compared to others, young adults stand out with their levels of digital burnout and the way they evaluate this condition. These differences can be explained through awareness, consciousness, and denial. It is essential to guide individuals—particularly adolescents and young people—toward digital detox practices, conscious and controlled digital consumption habits, engagement in physical activities, and participation in real-life experiences.

Keywords: Digital burnout, Adolescent, Youths, Young adult, Digital disease, Digital fear-anxiety.



Extended Abstract

Introduction. Spending a significant portion of time on smartphones, computers, and other digital devices, along with constant exposure to the intense flow of information provided by digital platforms, has increased digital burnout among individuals. Digital burnout refers to the physical and mental discomfort resulting from the stress and tension caused by prolonged use of digital environments, surpassing the original purpose of digital connectivity, and the persistent desire for continuous flow and accessibility (being accessible and having access), often referred to as virtual existence. These discomforts include low productivity, difficulty coping with routines, emotional numbness, decreased interest, chronic fatigue, and impaired emotional regulation. Digital burnout is considered a disease of the digital age and is seen as a consequence of digital addiction. The ease and frequency with which adolescents and young people access and use the internet leads to a higher prevalence of negative digital experiences among these age groups. Uncontrolled use of digital environments and tools contributes significantly to the emergence of digital burnout. Therefore, identifying and preventing digital burnout is essential for the health and well-being of both individuals and society.

Method. This study was conducted using a mixed-methods research design. In the quantitative part, the levels of digital burnout among participants and the relationships between different variables were examined. In the qualitative part, the expectations, burnout, fears, and anxieties caused by digital tools and environments were analyzed within their contextual meanings. The quantitative section of the study was descriptive in nature, and data were collected via surveys. The qualitative section followed a phenomenological design, and data were collected through structured interviews. The study sample consisted of adolescents, youth, and young adults. According to purposive sampling, data were collected from 459 participants for the quantitative part and 280 for the qualitative part. Data were gathered from volunteers through both face-to-face and online interviews, in accordance with their physical locations. To determine the levels of digital burnout, the “Digital Burnout Scale” developed by Erten and Özdemir (2020) was used. During the interview process, participants were asked the following questions:

- How would you describe a world without digital environments or tools? What feelings and thoughts does such a world evoke in you?
- Do you feel burned out due to your use of digital environments or tools? If so, why?
- What are your expectations from digital/virtual environments?
- Do you have any fear or anxiety related to digital/virtual environments? What is the reason?

Results. The most commonly used digital tools among adolescents, youths, and young adults are mobile devices such as smartphones and tablets, followed by desktop, laptop, and palmtop computers. Participants reported digital burnout levels corresponding to the “disagree” category. While “somewhat agree” responses were observed in the subdimensions of digital deprivation and emotional exhaustion, participants reported “disagree” for digital aging. It can be concluded that the levels of digital burnout among adolescents, youths, and young adults are generally low, and they do not consider themselves digitally burned out. No statistically significant differences in digital burnout were found based on gender. However, significant differences were observed based on variables such as age, daily internet usage duration, the primary devices used to access the internet, feelings of burnout due to digital environment/tool use, self-identification as a heavy user of digital/virtual

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baebd.1613501



environments, presence of fear or anxiety related to digital/virtual environments, and feeling stressed in digital/virtual environments. The qualitative findings are summarized as follows:

- Participants reported that imagining a world without digital environments or tools led to negative thoughts and feelings, resulting in unfavorable attitudes toward such a scenario.
- While the difference was not large, more participants reported not feeling burned out due to the use of digital tools, mainly because they believed their usage was not excessive.
- The majority of participants expected digital/virtual environments to be beneficial.
- It was observed that young adults experienced more fear and anxiety related to digital environments than other groups.

Discussion and Conclusion. The findings revealed that mobile devices are the most frequently used digital tools, and the daily internet usage time exceeds two hours among participants. Adolescents, youths, and young adults showed low levels of digital burnout and its subdimensions: digital aging, digital deprivation, and emotional exhaustion. Both male and female participants generally did not see themselves as experiencing digital burnout. However, digital burnout levels were higher among young adults compared to adolescents and youths. A longer duration of internet usage was associated with higher levels of digital burnout. Participants who primarily used smartphones showed higher levels of digital burnout compared to those using other devices. Increased time spent online can lead to higher levels of dependency (Akdağ et al., 2014; Chou and Hsiao, 2000; Kabaklı Çimen, 2018), which in turn may raise the risk of digital burnout. Addictions such as technology and internet addiction can lead to psychological, social, and academic problems in individuals (Akdağ et al., 2014; Yeşilay, 2020), further contributing to digital burnout. Digital burnout is closely linked to overexposure and excessive use of digital tools and environments. Overuse, feelings of discomfort when not used, and anxiety in cases of uncontrolled use are common outcomes (Zamur Tuncer and Tanır Levendeli, 2023). Digital burnout can lead to biological, psychological, and social changes in individuals. It is also observed that the level of digital burnout is affected by the meanings individuals attribute to digital tools and environments. Although the expectations of participants from digital or virtual environments were generally met, adolescents especially emphasized the importance of utility, responsiveness to needs, ease of use, and personalization. The majority of adolescents, youths, and young adults expressed fear or anxiety toward digital and virtual environments, with young adults reporting higher levels of such feelings compared to the other groups. Every necessary measure should be taken to ensure that new generations, who are essentially born into and shaped by the codes of the digital age, grow up healthy. Individuals should be encouraged to practice digital detox, develop conscious and controlled digital consumption habits, engage in physical activities, and prioritize real-life experiences. Moreover, individuals must clarify and adhere to the boundaries between their real and virtual lives.



Giriş

Dijital bir dünyada yaşamamızın verdiği bir aşırı bağlantılı olma hali, sürekli bir bilgi akışının olması ve sürekli enerji ve zaman harcanması bireylerde ve topluluklarda yorgunluk, stres, huzursuzluk, kaygı gibi bazı fiziksel ve psikolojik tepkiler oluşturmaktadır. Bunların başında gün geçtikçe daha çok insanı da içine alarak büyüyen bir gerçeğimiz olan dijital tükenmişlik gelmektedir. Sürekli olarak zamanın büyük çoğunluğunu akıllı telefonlar, bilgisayarlar, diğer dijital araçlar ve dijital ortamların sunduğu uygulamalar ile geçirerek yoğun bir bilgi akışına maruz kalma durumu gerçekleşmektedir. Bu durumda bireylerde dijital tükenmişlik artmaktadır.

Pandemi ile birlikte gelen evden çalışma durumu ile bağlantılı olarak iş ve özel hayat dengesini koruyamama durumu, sürekli yenilenen teknoloji dünyasının oluşturduğu baskı ve motivasyon kaybı gibi durumlarda dijital tükenmişliği tetiklemektedir (Sır Psikoloji, 2023).

Dijital tükenmişlik; dijital bağlanmanın amacını aşıp dijital ortamlarda geçirilen sürelerin artması ile devamlı aarkışta kalma ve erişilebilirlik (erişilebilme ve erişebilme) isteği (sanal varoluş) sonucu oluşan stres ve gerginliğin bireyde meydana getirdiği fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar olan düşük verimlilik, rutin ile başa çıkamama, etrafa karşı duyarsızlaşma, ilgi azalması, sürekli yorgunluk ve duyguları kontrol etme yetersizliği gibi durumların yaşanmasıdır. Bu tanımdan hareketle dijital tükenmişlik, bir dijital çağ hastalığıdır. Dijital bağımlılıkların bir sonucudur. Dijital araçlar ve ortamlarla sürekli iç içe olan ve etkileşimin üst düzeyde olduğu, kullanımın kontrolsüz olması sebebiyle bağımlılık, yoksunluk, depresyon, çevreye uyumsuzluk, sosyal izolasyon, duygu durum bozuklukları gibi davranışsal bağımlılıklar yaşanmaktadır (Kalip ve Çöl, 2020).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2021a, 2023) verilerine göre internet kullanım oranı 11-15 yaş ve 16-74 yaş grubundaki bireylerde bir önceki yıla göre artış olmuştur. Düzenli bir dijital araçları kullanma ve dijital ortamlarda bulunma söz konusu olmuştur. 16-64 yaş aralığında bireylerin çevrimiçi ortamlarda geçirilen süresi giderek artmakta ve genç nesiller yaşlılara oranla daha çok internette zaman geçirmektedirler (Kemp, 2024). Ergen ve gençlerin internete erişiminin ve kullanımının bu kadar kolay ve fazla olması dijital dünya ile ilgili yaşanan olumsuzluklarında bu yaş gruplarında yaygınlaşacağı anlamına gelmektedir. Dijital platformların sürekli gelişmesinin ortasında, genç beyinler kendilerini karmaşık sanal bağlantıların içinde bulmaktadırlar (Katırcı ve Bulut, 2024). Özellikle, yetersiz sosyal etkileşim veya bağlantıların azalması yani, sosyal izolasyonun artması, bireylerin etkili etkileşimlerden yoksun hissetmelerine neden olacaktır; ayrıca, sürekli stres altında olmakta, duygusal tükenmişlik ve zihinsel yorgunluk hissine yol açacaktır (Önal, 2025). Topluluk halinde yaşamın getirmiş olduğu bireysel ve çevresel faktörlerden, bilim ve teknolojiye değişimlerden ve gelişimlerden, değişen ihtiyaçlardan ve ulaşılabilirliğin artmasından dolayı bireylerin psikolojik sorunlar yaşama ve toplum açısından risk teşkil etme durumu yüksektir (Karaçoban, 2024). Toplum ve birey sağlığı ve refahı açısından insan yaşam döngüsü dönemleri özelinde ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde gerçekleşebilecek psikolojik-fiziksel değişikliklerin önemszenmesi ve buna göre yaklaşımlar belirlenmesi önem arz etmektedir. Dijital ortamların ve araçların kullanımının kontrolsüzlüğü dijital tükenmişlik durumunu ortaya çıkaracaktır. Bu durumun tespiti ve önleminin alınması toplumların ve bireylerin sağlığı ve huzuru için önemlidir.



Amaç

Çalışma kapsamında ergenler, gençler ve genç yetişkinler olarak sınıflandırılan bireylerin dijital tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenlerle olan karşılaştırma sonuçlarını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, internete günlük bağlanma süresi, internete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar, dijital ortamlar veya araçların kullanımından dolayı kendini tükenmiş hissetme, kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme, dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunun ya da kaygının olması durumu ve dijital/sanal ortamlarda kendini stres altında hissetme durumu olarak sıralanabilir. Ayrıca, aşağıda verilen durumların tespiti ve detaylandırılması da çalışma kapsamında amaçlanmaktadır:

- En çok kullanılan dijital araçlar nelerdir?
- Bu dijital araçların ve ortamların kullanımından dolayı tükenmişlik durumu nedir?
- Dijital ortamlardan beklentiler nelerdir?
- Dijital ortam ve araçların olmadığı bir dünya ve hissettirdikleri nelerdir?
- Dijital ortamlara yönelik kaygı ve korkuların varlık durumu ve gerekçeleri nelerdir?

Yöntem

Model

Çalışma, karma araştırma yöntemine göre gerçekleştirilmiştir. Karma yöntemler, araştırmacının verileri topladığı ve analiz ettiği, bulguları bütünleştirdiği ve tek bir çalışmada veya bir araştırma programında hem nitel hem de nicel yaklaşımları veya yöntemleri kullanarak çıkarımlarda bulunduğu araştırmalardır (Tashakkori ve Creswell, 2007). Araştırmanın nicel kısmı, katılımcıların dijital tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve değişkenlerin birlikte bulunma ilişkisini araştırdığından betimleyici nitelikte (Kuş, 2009) olup anket ile veriler toplanmıştır. Nitel kısmı ise, dijital araç ve ortamların bireylerde oluşturduğu beklenti, tükenmişlik, korku ve kaygı gibi durumların ve bunların gerekçelerinin kendi bağlamında analiz etmeye, yorumlamaya ve anlamlandırmaya çalışılmasından (Baltacı, 2019) dolayı yapılandırılmış görüşme ile veriler toplanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı dijital araç ve ortamlara yönelik tükenmişlik durumunun ve gerekçelerinin tespiti olduğundan nitel basamağında algı ve deneyimlerin açığa çıkarılmasını sağlayacak şekilde fenomenoloji yaklaşımı benimsenmiş; yaşanan durumlar anlamlandırılmıştır (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020).

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini ergenler, gençler ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Yaş gruplarının sınıflandırması Gonçalves (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ergen ve genç yetişkinler için birer ifade ile nitelendirme yapılırken arada kalan yaş grubu için “ileri ergenler” ve “gençler” ifadeleri kullanılmıştır bu çalışmada gençler ifadesi kullanılmıştır. Araştırılan konu ile ilgili yanıtların alınacağı kişilere ulaşmak amaçlandığından olasılığı belli olmayan örneklem yöntemlerinden kasti örneklem (Karagöz, 2016) seçilmiştir. Bu doğrultuda araştırmacılar, Türkiye’de bölgeler (Marmara, Ege, Akdeniz, İç Anadolu, Karadeniz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu) bazında birçok ilde yaşayan ergenler, gençler ve genç yetişkinlere ulaşarak örneklem oluşturulmuştur. Gönüllü olan kişilerden veriler, fiziki konumları ile doğrultulu olarak, yüz yüze ve çevrimiçi olacak şekilde toplanmıştır. Katılımcılar, araştırmanın amacına hizmet edecek şekilde seçilmiştir. Araştırma, 459 kişiden oluşmaktadır. Nitel Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.



verilerin toplanması aşamasında ise 280 kişi ile görüşülmüş, ancak bazı kişiler bazı sorulara cevap vermek istemediklerinden bu sayı her soruda farklılık arz etmektedir.

Tablo 1.

Katılımcılara ait demografik özellikler

Cinsiyet	f	%
Kadın	287	62.5
Erkek	172	37.5
Yaş		
Ergenler (14-17 yaş arası)	151	32.9
Gençler (18-20 yaş arası)	126	27.5
Genç yetişkinler (21-40 yaş arası)	178	38.8
Orta yaş (41-60 yaş arası)	4	0.9
Öğrenim görülen okul		
Lise	150	32.7
Üniversite	202	44.0
Mezun	107	23.3
İnternete günlük bağlanma süresi		
Hiç	23	5.0
1 saatten az	109	23.7
1-3 saat	158	34.4
3-5 saat	79	17.2
5-7 saat	43	9.4
7-9 saat	17	3.7
9 saatten fazla	30	6.5
İnternete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar		
PC (Kişisel Bilgisayar: Masaüstü, Dizüstü)	71	15.5
Tablet	34	7.4
Akıllı telefon	354	77.1
Dijital ortamlar veya araçların kullanımından dolayı kendini tükenmiş hissetme		
Evet	131	28.5
Hayır	328	71.5
Kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme		
Evet	160	34.9
Hayır	299	65.1
Dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunun ya da kaygının olması durumu		
Var	166	36.2
Yok	293	63.8
Dijital/sanal ortamlarda kendini stres altında hissetme		
Evet	87	19.0
Hayır	372	81.0
Toplam	459	100.0



Araştırmaya katılanların %62.5'i kadın ve %37.5'i erkektir. Ergen olan katılımcılar araştırmanın %32.9'unu, gençler %27.5'ini, genç yetişkinler %38.8'i ve orta yaş %0.9'unu oluşturmaktadır. Çalışmanın diğer aşamalarında orta yaş aralığında yer alan kişilerin yaşları 41, 44, 45 ve 48 olması ve sayılarının azlığı sebebiyle genç yetişkin kapsamında değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların çoğunluğu %44.0 ile üniversitede öğrenim görürken, %32.7'si lisede ve %23.3'ü ise mezun durumdadır. Araştırmaya dahil olan bireylerin (ergenler, gençler ve genç yetişkinler) gün içerisinde internete en çok bir ile üç saat arasında bağlandıkları görülmektedir (%34.4). İnternete bağlanırken katılımcılar sırasıyla akıllı telefonlarını (%77.1), kişisel bilgisayarlarını (%15.5) ve tabletlerini (%7.4) kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu dijital ortamlar veya araçların kullanımından dolayı kendilerini tükenmiş hissetmediklerini vurgulamışlardır (%71.5). Ayrıca, katılımcıların büyük çoğunluğu kendilerini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görmediklerini (%65.1), bu ortamlara yönelik bir korkunun ya da kaygının olmadığını (%63.8) ve bu ortamlarda kendini stres altında hissetmediklerini de (%81.0) ifade etmişlerdir.

Veri toplama aracı

Bireylerin dijital tükenmişlik düzeylerini belirlemek için yapılan bu çalışmada araştırmacıların geliştirdikleri "Dijital tükenmişlik ölçeği" (Erten ve Özdemir, 2020) kullanılmıştır. Ölçek 24 madde ve "dijital yıpranma", "dijital yoksunluk" ve "duygusal tükenme" alt faktörlerinden oluşmaktadır. Güvenirlik katsayısı 0.946 bulunmuştur. Katılımcılara uygulanan anket formunda ölçeğin dışında kişisel bilgileri de istenmiştir. Bununla birlikte nitel sorulara da yer verilmiştir. Dijital araç ve ortamlara yönelik tükenmişlik durumunun ve gerekçelerinin tespiti amacıyla algı ve deneyimlerin açığa çıkarılmasına yönelik sorular şeklindedir. Bu sorular, anket sorularının kapsayamaya yetemediği, ama hala araştırmaya çok boyutluluğu ile değer katacak tamamlayıcı, sayısal verileri daha açıklayıcı ileri götürücü nitelikte tasarlanmıştır. Bireylerin gözlenmesi ve alandaki çalışmalar dikkate alınarak hazırlanmış sorular alanda çalışan uzmanlardan da görüş alınarak son hali verilmiştir. Ardından katılımcı grubuna benzer özellikte bireyler üzerinde anlaşılabilirlik, kullanılabilirlik, uygunluk test edilmiştir. Gelen dönütler doğrultusunda son hali verilmiştir. Bu sorular yapılandırılmış görüşme formatına göre hazırlanmıştır. Bu sorulara cevap verme zorunluluğu bulunmamaktadır. Katılımcılara sunulan sorular şu şekildedir:

- Dijital ortamlar ya da araçların olmadığı bir dünyayı nasıl ifade edersiniz? Sizde hissettirdiği duygu ve düşünceler nelerdir?
- Kendinizi dijital ortamlar veya araçların kullanımından tükenmiş hissediyor musunuz? Sebebi nedir?
- Dijital/sanal ortamlarda beklentiniz nedir?
- Dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunuz ya da kaygınız var mıdır? Sebebi nedir?

Verilerin toplanması ve analizi

Uygulanan anket formundan elde edilen veriler üzerinde öncelikli olarak normallik testleri uygulanmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak dağılımın normal olduğu görülmüş ve parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır (Büyüköztürk, 2013; Çokluk ve diğ., 2012; George ve Mallery, 2010; Hair ve diğ., 2014). Parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t-testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılarak anlamlı farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde varyansların homojenliğini de bakılması gerektiğinden (Can, 2016) Levene testi yapılmış ve buna bağlı

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baebd.1613501



olarak homojen olmayan sonuçlarda çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane's T2 uygulanmıştır. Böylelikle gruplar arası farklılığın hangi gruplara arasında olduğu saptanmıştır. Ayrıca yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri de hesaplanmıştır. Aritmetik ortalamalar "kesinlikle katılıyorum: 4.21–5.00"; "katılıyorum: 3.41–4.20"; "kısmen katılıyorum: 2.61–3.40"; "katılmıyorum: 1.81–2.60"; "hiç katılmıyorum: 1.00–1.80" aralıklarına göre yorumlanmıştır.

Sayfa | 2923

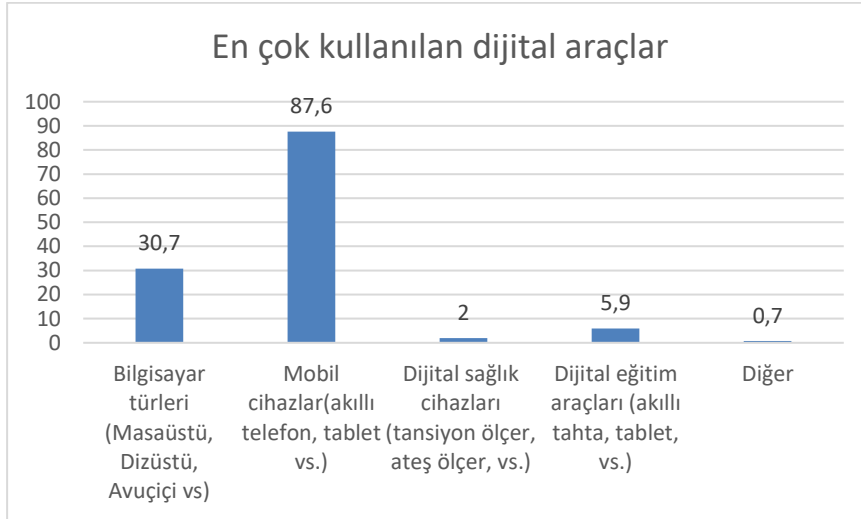
Nitel araştırmalarda geçerlik-güvenirlik nicel çalışmalardan farklı olarak ele alınır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Nitel araştırmalarda geçerlik-güvenirlikten ziyade inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlık, teyit edilebilirlik olması gerektiğine dikkat çekilmiştir (Merriam, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu aşamaları gerçekleştirebilmek için analiz aşamaları, süreç ve sonuç açık ve tutarlı bir şekilde detaylandırılmıştır. Araştırmacılar ve bazı yardımcıların desteğiyle yüzyüze ve dijital platformlardan toplanan veriler bir paket programına aktarılmıştır. Nitel veriler üzerinde içerik analizi gerçekleştirilmiştir (Merriam ve Grenier, 2019). Analiz yapılırken cinsiyet (K: kadın, E: erkek) ve genç (G)-ergen (E)-genç yetişkin (GY) ayrımına gidilerek verilerin kodlanması, kod, kategori ve temaların bulunması, kod, kategori ve temaların düzenlenmesi ile bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarına (Miles ve Huberman, 1994) tabii tutulmuştur. Araştırmacılar ayrı ayrı kodlama ve temalar oluşturmuş, ardından karşılaştırma yaparak ortak bir karara bağlanmıştır. Bu kodlamalar ve temalar tekrardan uzman eşliğinde düzenlenmiştir. Oluşturulan temalar kuramsal çerçeve ve nicel olarak toplanan verilerle bağlantılı ele alınmıştır. Katılımcıların verdikleri cevapların analizi gerçekleştirilirken nicel sonuçlarla birlikte değerlendirilmiştir. Katılımcıların verdikleri bazı cevaplardan doğrudan alıntılar yapılmıştır ve ayrıntılı bir betimleme yapılmıştır. Nitel verilere ulaşım ve analiz kısmının bu şekilde detaylandırılması, örneklem özellikleri ile kodlanarak aktarılması başka örneklerle karşılaştırabilecek şekilde olması geçerlik için yeterli kabul edilirken; analizin güvenilirliği de artırılmış, yanlılık azaltılmış ve temaların karşılaştırılmasına olanak sağlamıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Etik beyan bilgileri

Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından E.163303 sayılı ve 16/0/2024 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan bireylere en çok kullandıkları dijital araçların neler olduğu şeklinde birden fazla seçenek belirtecekleri bir soru sorulmuştur. En çok kullanılan dijital araçlar olarak katılımcılar aşağıdaki cevapları vermişlerdir:



Şekil 1. Katılımcıların en çok kullandıkları dijital araçlar

Katılımcıların çoğunluğu mobil cihazlar (%87.6) kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sırasıyla katılımcıların, bilgisayarlar (%30.7), dijital eğitim araçları (%5.9), dijital sağlık cihazları (%2.0) ve bunların dışında kalan dijital araçları (%0.7) kullandıkları da Şekil 1’de görülmektedir. Diğer seçeneğine dijital fotoğraf makinesi şeklinde cevap yazılmıştır. Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin en çok kullandıkları dijital araçların başında akıllı telefon, tablet gibi mobil cihazlar, ardından masaüstü, dizüstü ve avuçiçi gibi bilgisayarlar gelmektedir. TÜİK (2021b) araştırmasında da en çok internet erişiminin mobil genişbant bağlantısı ile gerçekleştiği düşünülürse çalışmanın bu sonuçları tutarlıdır.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Katılımcıların ölçeğin toplam puanları ile alt boyutlarına yönelik düzeyleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2.

Katılımcıların dijital tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmaları

Dijital Tükenmişlik ve Alt Boyutları	n	$\bar{X}$	ss
Dijital Yıpranma	459	2.52	0.97
Dijital Yoksunluk		2.63	1.08
Duygusal Tükenme		2.61	0.99
Dijital Tükenmişlik		2.57	0.89

Tablo da görüldüğü üzere bireylerin dijital tükenmişlik düzeyleri “katılmıyorum” düzeyindedir. Dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutlarında “kısmen katılıyorum”, dijital yıpranma boyutunda ise “katılmıyorum” düzeyinde görüş belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu ve kendilerini dijital tükenmiş hissetmedikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre dijital tükenmişliklerinin nasıl farklılaştığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Buna ait sonuçlar ise Tablo 3’te yer almaktadır.

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baebd.1613501



Tablo 3.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Kadın	287	2.56	0.89	-0.118	0.906
Erkek	172	2.57	0.89		

Tabloda da görüldüğü üzere cinsiyet değişkenine göre dijital tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Kadın ve erkeklerin dijital tükenmişlik düzeyleri “katılmıyorum” düzeyindedir. Buna göre hem kadın hem de erkeklerin dijital tükenmişlikleri düşük düzeydedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital tükenmişlikleri incelenmiştir. Bunun için yapılan varyans analizi sonucu aşağıdaki gibidir:

Tablo 4.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin yaş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	ss	Varyans Kaynağı	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p	Tamhane
1. Ergen	151	2.10	0.66	Gruplar Arası	58.030	2	29.015	43.619*	0.000	2-1 3-1,2
2. Gençler	126	2.59	0.83	Gruplar İçi	303.328	456	0.665			
3. Genç yetişkinler	182	2.94	0.92	Toplam	361.357	458				
Levene: 11.312		p= 0.000								

* $p<0.05$

Araştırmaya dahil olan ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu farklılık gençler ile ergenler arasında ve genç yetişkinler ile genç ve ergenler arasında gerçekleşmektedir. Gençler her ne kadar dijital tükenmiş olarak kendilerini görmeseler de ergenlere göre, genç yetişkinlerde hepsine göre dijital tükenmişlik düzeyi yüksektir. Ergen ve gençlerin “katılmıyorum”, genç yetişkinlerin “kısmen katılıyorum” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Genç yetişkinlerin kendilerini daha dijital tükenmişlik boyutunda gördükleri söylenebilir.

Katılımcıların internete günlük bağlanma süresi değişkenine göre dijital tükenmişlik düzeyini belirlemek için yapılan varyans analizi sonucu Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin internete günlük bağlanma süresi değişkenine göre varyans analizi sonuçları

İnternete günlük bağlanma süresi	n	$\bar{X}$	ss	Varyans Kaynağı	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p	Tamhane
1. Hiç	23	2.11	0.94	Gruplar Arası	16.958	6	2.826	3.709*	0.001	5-1,2
2. Bir saatten az	109	2.41	0.91							
3. 1-3 saat arası	158	2.52	0.79							

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baed.1613501



4. 3-5 saat arası	79	2.66	0.92	Gruplar İçi	344.399	452	0.762
5. 5-7 saat arası	43	2.92	0.76				
6. 7-9 saat arası	17	2.81	0.68	Toplam	361.357	458	
7. Dokuz saatten fazla	30	2.83	1.19				
Levene: 2.700	p= 0.014						
*p<0.05							

İnternete günlük bağlanma süresi değişkenine göre ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlikleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Bu farklılık 5-7 saat arası internete bağlananlar ile hiç bağlanmayanlar ve bir saatten az bağlananlar arasında meydana gelmiştir. Tablodaki sonuçlara da bakıldığında, internete günlük bağlanma süresi üç saati aşanlar “kısmen katılıyorum”, üç saatin altında olanlar ise “katılmıyorum” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedirler. Dijital tükenmiş olarak kendilerini gören bireylerin internete bağlanma süreleri giderek arttığı, birbiriyle paralel ilerlediği görülmektedir. Dijital tükenmişlik ile internete bağlanma süresi arasında doğrusal olan bir bağ olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin internete bağlanmak için en çok kullandıkları cihazlar değişkenine göre bireylerin dijital tükenmişlik düzeylerinin nasıl farklılaştığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir ve sonucu Tablo 6 da yer almaktadır.

Tablo 6.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin internete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar değişkenine göre varyans analizi sonuçları

İnternete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar	n	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynağı	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p	Tamhane
1. PC (Kişisel Bilgisayar: Masaüstü, dizüstü)	71	2.41	0.91	Gruplar Arası	7.821	2	3.911	5.044*	0.007	3-2
2. Tablet	34	2.20	0.55	Gruplar İçi	353.536	456	0.775			
3. Akıllı Telefon	354	2.63	0.90	Toplam	361.357	458				
Levene: 5.957	p= 0.003									

Katılımcıların dijital tükenmişlikleri ile internete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir ($F_{(2-456)}=5.044$, $p<0.05$). Bu fark akıllı telefon kullananlar ile tablet kullananlar arasında gerçekleşmektedir. Akıllı telefon kullananlar “kısmen katılıyorum” düzeyinde görüş belirterek diğer cihazları kullananlara göre daha çok dijital tükenmişlik özellikleri göstermektedir. Akıllı telefon kullananların kendilerini dijital tükenmiş olarak kısmen gördükleri ifade edilebilir.

Dijital ortamlar veya araçların kullanımından dolayı kendini tükenmiş hissetme ve sanal ve dijital ortam veya araçları fazla kullanma değişkenlerine göre ergenler ve gençlerin dijital tükenmişlikleri arasındaki farklılığın araştırılması için yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir



Tablo 7.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme ve sanal ve dijital ortam veya araçları fazla kullanma durumları değişkenlerine göre t-testi sonuçları

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme durumu					
Evet	131	3.05	0.79	-7.720*	0.000
Hayır	328	2.38	0.85		
Kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme					
Evet	160	2.84	0.87	4.901*	0.000
Hayır	299	2.42	0.86		

*p<0.05

Tablo 7’de görüldüğü üzere her iki değişken durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hisseden tüm ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeyleri “kısmen katılıyorum” düzeyinde iken, tükenmiş hissetmeyenler “katılmıyorum” düzeyindedir. Bireylerin tükenmiş hissetmeleri dijital tükenmişlik belirtilerindendir. Dijital ortam veya araçların kullanımından dolayı bireylerin kendilerini tükenmiş hissetmeleri dijital tükenmişlik üzerinde kısmen etkili olduğu ancak, tek başına yeterli bir faktör olmadığı düşünülebilir. Kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görenlerin dijital tükenmişlik düzeyinin daha fazla olduğu tablodan görülmektedir. Sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullananların dijital tükenmişlik düzeylerinin artacağı da düşünülebilir. Dijital tükenmişlik üzerinde sanal/dijital ortam veya araçlarının fazla kullanımının etkili bir faktör olduğu görülmektedir.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişliklerine ilişkin dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunun ya da kaygının olması ve bu ortamlarda kendini stres altında hissetme durumlarına göre ilişkisiz gruplar t-testi yapılmıştır. Buna ait sonuçlar da Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8.

Katılımcıların dijital tükenmişliklerine ilişkin dijital/sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygının olması ve bu ortamlarda stres altında hissetme durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Dijital/sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygının olması durumu					
Evet	166	2.84	0.91	-5.066*	0.000
Hayır	293	2.41	0.84		
Dijital/sanal ortamlarda stres altında hissetme durumu					
Evet	87	3.09	0.86	6.310*	0.000
Hayır	372	2.45	0.85		

*p<0.05



Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital veya sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygılarının olması ve bu ortamlarda kendilerini stres altında hissetme durumu ile dijital tükenmişlik arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların bu tarz ortamlara yönelik korku ya da kaygısı olduğunu ifade edenler ve bu ortamlarda kendilerini stres altında hissedenler lehine olduğu belirlenmiştir. Korkusu/kaygısı olan ve kendini stres altında hisseden bireylerin dijital tükenmişlik seviyelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu kaygıyı ve stresi taşıyan bireylerin dijital tükenmişlikleri arasında bir bağ olduğu düşünülebilir. Dijital veya sanal ortamlara yönelik korku/kaygının varlığı ve kendini bu ortamlarda stres altında hissetmenin dijital tükenmişliğin belirtisi ve tetikleyicisi olarak görülebilir.

Çalışmada bireylerin geneli düşünülerek yapılan analizlerin dışında, ergenler, gençler ve genç yetişkinler özelinde dijital tükenmişlik düzeylerinin “cinsiyet, dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme durumu, kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme, dijital/sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygının olması durumu, dijital/sanal ortamlarda stres altında hissetme durumu”na göre nasıl değiştiğine de bakılmıştır. Bunlara ait sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 9.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması

		Ergen			Gençler			Genç yetişkin		
		n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Cinsiyet	Kadın	87	2.05	0.68	87	2.58	0.78	113	2.95	0.92
	Erkek	64	2.17	0.63	39	2.60	0.93	69	2.93	0.93
Dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme durumu	Evet	12	2.81	0.70	50	2.93	0.84	69	3.17	0.75
	Hayır	139	2.04	0.62	76	2.36	0.74	113	2.80	0.99
Kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme	Evet	36	2.32	0.74	49	2.95	0.76	75	3.02	0.92
	Hayır	115	2.04	0.62	77	2.36	0.79	107	2.89	0.92
Dijital/sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygının olması durumu	Evet	34	2.18	0.75	49	2.84	0.93	83	3.11	0.83
	Hayır	117	2.08	0.63	77	2.43	0.72	99	2.80	0.97
Dijital/sanal ortamlarda stres altında hissetme durumu	Evet	17	2.34	0.81	31	3.22	0.85	39	3.31	0.72
	Hayır	134	2.07	0.63	95	2.38	0.71	143	2.84	0.95

Çalışmanın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık çıkmamasına rağmen kadın genç yetişkin bireyleri, ergen ve gençlere göre kendilerini dijital tükenmiş olarak daha fazla görmektedir. Ayrıca, dijital ortam/araç kullanımından dolayı tükenmiş hissettiğini, bunları fazla kullanan biri olarak kendini gördüğünü, bu ortamlara yönelik kaygısının, korkusunun olduğunu ve kendisini bu ortamlarda stres altında hissettiğini ifade eden genç yetişkinlerin diğer katılımcılara göre dijital tükenmişlik düzeylerinin fazla olduğu da tespit edilmiştir. Bu özellikler bağlamında genç yetişkinlerin araştırmanın diğer bulgularıyla örtüşen sebeplerle (günlük internet kullanım süresi ve akıllı telefon kullanımı) bağlantılı olarak dijital tükenmişliklerinin fazla çıkması olağan bir sonuçtur. Tablodan çıkarılacak diğer sonuçlar arasında, bu özelliklere yönelik en fazla vurgu yapan bireylerin genç yetişkinlerin ve bu özelliklerin birer dijital tükenmişlik faktörü olduğudur.

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baebd.1613501



Çalışmaya katılan bireylerin 280'nin ile yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışmada bazı soruların cevapları niteliksel olarak uygun olmadığından çıkarılmıştır. Bazı sorulara da yalnızca Evet/Hayır şeklinde cevap verilmiştir. Sebebi belirtilmek istenmemiştir. Bu yüzden her sorunun cevaplama frekansı farklılık arz etmektedir. Gönüllükte esas olduğundan kişilerin görüşleri aşağıdaki gibi bir dağılım göstermiştir:

Tablo 10.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinler ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen temalar

Temalar		Ergen		Genç		Genç yetişkin		Toplam	
		K	E	K	E	K	E	K	E
Dijital ortamlar ya da araçların olmadığı bir dünyayı nasıl ifade edersiniz? Sizde hissettirdiği duygu ve düşünceler nelerdir?	Olumlu	21	17	13	9	7	6	50	37
	Olumsuz	30	16	30	11	38	20	98	47
	Her ikisi	5	4	4	-	4	4	13	8
	Farketmez	8	4	6	-	3	3	17	7
Kendinizi dijital ortamlar veya araçların kullanımından tükenmiş hissediyor musunuz? Sebebi nedir?	E Dijital yıpranma	1	1	12	9	21	13	34	23
	Dijital yoksunluk	1	-	5	1	8	6	14	7
	Duygusal tükenme	1	-	7	5	16	12	24	17
	H Fazla kullanımın olmaması	29	17	17	3	8	2	54	22
	Yararlı olduğunu düşünme	1	-	1	-	3	3	5	3
	Gerekliklikten dolayı	-	2	-	-	3	2	3	4
	İstediği zaman ulaşabilme	1	1	-	-	-	-	1	1
	Varlık ya da yokluğunun anlamsız olması/ilgisini çekmemesi/gerekliklik hissetmemesi	9	4	4	-	-	1	13	5
	Haz alma/mutlu olma/iyi hissetme	3	4	5	1	-	-	8	5
	Faydalı olma	12	4	9	-	3	1	24	5
Dijital/sanal ortamlarda beklentiniz nedir?	Yeniliklere açık olma	8	3	1	1	-	-	9	4
	Güvenli olma	5	8	7	2	1	-	13	10
	İletişimi gerçekleştirme	6	-	4	2	-	1	10	3
	Eğlenceli bir ortam sunma	3	3	4	-	-	-	7	3
	Bilgi alışverişine uygun olma	8	6	6	1	-	-	14	7



	Oluşturulma amacı doğrultusunda kullanım sağlama	2	1	2	2	1	-	5	3
Dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunuz ya da kaygınız var mıdır? Sebebi nedir?	Güvenlik, etik ve ahlaki boyut	10	5	5	4	10	3	25	12
E	Sağlık	2	1	8	1	8	3	18	5
	Kullanım miktarı	-	-	1	-	2	2	3	2
	İletişim	2	-	3	-	3	4	8	4
	Bilinç-farkındalık	2	-	1	-	2	1	5	1
	Önem-anlamlılık	-	1	-	-	2	1	2	2
H	Güvenlik, etik ve ahlaki boyut	3	-	-	-	1	1	4	1
	Sağlık	2	1	-	-	1	-	3	1
	Kullanım miktarı	5	2	2	-	1	-	8	2
	İletişim	-	-	-	1	-	-	-	1
	Bilinç-farkındalık	4	1	1	2	3	2	8	5
	Önem-anlamlılık	8	4	1	-	-	-	9	4

Katılımcılara yöneltilen “**dijital ortamlar ya da araçların olmadığı bir dünyayı nasıl ifade edersiniz? Sizde hissettirdiği duygu ve düşünceler nelerdir?**” sorusuna yönelik 277 kişiden yanıt alınmıştır. Bu yanıtların 105’i ergenlere, gençlere 73’ü ve 99’u genç yetişkinlere aittir. Bu soruya verilen cevaplar “olumlu (f=87), olumsuz (f=145), hem olumlu hem de olumsuz (f=21) ve olsa da olmasa da fark etmez (f=24)” şeklinde dört alt temada toplanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara bağlı olarak katılımcıların olumsuz düşünce ve duygularının daha ön planda olduğu ifade edilebilir. Bu olumsuzluk daha çok genç yetişkinler ve kadın olan bireyler tarafında yoğunlaşmaktadır. Katılımcıların dijital ortam ve araçlarının olmadığı bir dünyanın olumsuz düşüncelere sevk ettiğini, olumsuz duygular hissettirdiğini ve bu duruma karşı olumsuz tutum sergilemelerine sebep olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar dijital ortamlarda bulunmadıklarında ve dijital araçların olmamasından dolayı kendilerini kötü hissedeceklerini, eksik olacaklarını, ortamın sıkıcı olacağını, iletişimin zor olacağını, yaşamın zorlaşacağını, gelişim ve yeniliklerde geri kalınacağını dile getirmişlerdir. Bunlara referans görüşler şu şekilde sıralanabilir:

K1. E. E. “İletişimin daha zor olacağını düşünüyorum.”

K10. K. E. “Dijital ortam ve araçlar olmazsa insanlık zorlaşır çünkü dijital ortam ve araçlar insanın işini kolaylaştırır.”

K39. E. E. “Onlar olmazsa ben yaşayamam.”

K51. K. E. “... herhalde insanlar mutsuzluktan öldü”

K52. E. E. “Huzursuz oluyorum.”

K62. K. E. “Bilgilerden uzak gelişmelerden uzak iletişimsiz ve gelişmemiş bir dünya hayal ediyorum.”

K67. K. E. “Olması gerek olmazsa insan boşlukta gibi bir şey olur.”

K182. K. GY. “Teknolojik araçlar günümüzde temel ihtiyaç. Onlarsız bir hayat düşünemiyorum.”

K197. K. GY. “Yalnız, kötü, sıkıcı, mutsuz, boşlukta, karamsar, hayattan kopmuş.”

K219. K. GY. “Dijital ortamda birçok işimi görebildiğim için kendimi rahat ve güçlü hissedirim. Dijital araçların olmadığı ortamlarda kendimi güvensiz ve çaresiz hissedirim.”



K228. K. GY. “Bana göre dijital ortamın olmaması bir nevi sahipsizlik gibi. Çünkü dijital ortamda her şey elimizin altında bulunuyor.”

K234. K. G. “Şuan internet bile gitse hayat bitmiş gibi geliyor. Onlarsız bir dünya düşünemiyorum. İnsanlar bağımlı hale gelmiş durumdadır; isteseler de bırakamıyorlar.”

K267. E. GY. “Nasıl yaşıyorum?”

Genç, genç yetişkinlerin ve ergenlerin çoğunluğu “olumsuz” tema altında duygu ve düşüncelere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında “olumlu, hem olumlu hem de olumsuz ve olsa da olmasa da fark etmez” temalarında da görüşler mevcuttur ve bu görüşleri daha çok ergenler ve kadın olan bireyler dile getirmiştir. “Olumlu” görüşlerin geneli olumsuz görüşlerin tersi yöndedir. Sosyal, rahat, mutlu olan ve iletişimi gerçekleştirebilen bireyler olunabileceği görüşü hakimdir. “Hem olumlu hem de olumsuz” temada ise olumlu ve olumsuz düşünce ve duygular bir arada yer almaktadır. “olsa da olmasa da fark etmez” temasında ise katılımcılar bağımlılık derecesinde olmadığından varlığı ile yokluğunun herhangi bir duygu ve düşünce değişimi oluşturmayacağını dile getirmişlerdir. Bu görüşlere yönelik bazı örnekler şunlardır:

K4. K. E. “Stressiz, rahat, huzurlu.”

K5. E. E. “Çok güzel olur asosyal olmaktan kurtuluruz.”

K126. K. G. “Araçları gereken yerde ve zamanda kullanmayı tercih ettiğim için olmamasını çok umursamam. Benim için fark etmez.”

K127. K. G. “Dijital sorunlar olmayacağı kesin ve bir o kadar kesin olan bilgilere ulaşmamızın daha zor olacağı.”

K186. E. GY. “Dijital ortamlar olmasaydı bir şey değişeceğine inanmıyorum. Biz alıştığımız için olmazsa olmaz diyoruz; yoksa durum yine aynı olurdu.”

K196. K. GY. “Şimdi yaşadığımız rahatlık konfor olmaz ama pek de bir kayıp olacağını düşünmüyorum. Bilmediğim bir şeyin eksikliğini hissedip de mutsuz olmayız.”

K217. K. GY. “Daha huzurlu bir dünya, karmaşadan bilgi kirliliğinden uzak bir ortam ve düzen, daha sağlıklı insani ilişkiler gibi...”

K221. E. GY. “İhtiyaçlar dışında olması gereken ortam.”

Ergenler, gençler ve genç yetişkinlere “kendinizi dijital ortamlar veya araçların kullanımından tükenmiş hissediyor musunuz? Sebebi nedir?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soruya anlamlı verilen cevapların sayısı 239’dur (E=115, H=124). Katılımcılar arasında çok fark olmasa da dijital ortamlar ve araçların kullanımından tükenmiş hissetmeyenlerin sayısı daha fazladır. Tükenmişlik hissetmeyenlerin çoğunluğu “fazla kullanımın olmaması” yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu görüşü ergen ve kadın bireyler özellikle ifade etmişlerdir. Ergenler kendilerini dijital ortam ve araçları fazla kullanan biri olarak görmedikleri gibi bundan dolayı da kendilerini dijital tükenmiş bireyler olarak görmemişlerdir. Bu temanın ardından varlık ya da yokluğunun anlamsız olması/ilgisini çekmemesi/gereklilik hissetmemesi, haz alması/mutlu olması/iyi hissetme, yararlarının daha ön planda olduğunu düşünme, gereklilikten dolayı ve istediği zaman ulaşabilme temaları gelmektedir. Fazla kullanımının olmaması gerekçeleri arasında; kişiler kendilerinde oluşabilecek fiziksel, mental ve ruhsal problemlerin farkında olduklarından kullandıklarını sınırlı tuttuklarını, bağımlılık düzeyinde olmadıklarını, genel olarak bir fazla kullandıklarını, sanal âlemde fazla kalmanın anlamsızlığını, sosyal medyayı kullanmadıklarını, sıkıldıklarını ve sevmediklerini dile getirmişlerdir. Bu sebeplerle kullanımın azaldığı ve bununla bağlantılı olarak da dijital tükenmişlik durumunun azaldığı görülmektedir. Ayrıca oluşan



diğer temalara bakıldığında dijital ortam ve araçlarına olan bakış açılarıyla tükenmişlik durumunun değiştiği görülmektedir. Bireylerin bunlara yükledikleri anlamlar doğrultusunda kendilerinde durum değişimi olmuştur. Ergenler, “istedikleri zaman ulaştıkları ve herhangi bir şekilde varlık ya da yokluklarına anlam yüklemedikleri, ilgi ve gereklilik duymadıkları” dijital ortam ve araçlarının kullanımından tükenmiş hissetmediklerini; gençler, “haz aldığı, mutlu ve iyi hissettiği bir kullanımdan” tükenmişlik duygusu içerisinde olmadığını; genç yetişkinlerde “gerekli ve yararlı gördükleri bir kullanımın” kendilerini tüketmediğini belirtmişlerdir. Bu görüşlerin tipik yaş farklılıklarının getirdiği sonuçlar olduğu da görülmektedir. Dijital ortam ve araçların kullanımından dolayı tükenmişlik yaşamayan bireylere ait bazı görüşler şu şekildedir:

K17. K. E. “Gerektiği kadar kullanıyorum.”

K28. E. E. “Kullanmaktan dolayı gayet mutlu hissediyorum.”

K99. K. E. “Dijital ortamlarda gerektiğinden fazla durmuyorum.”

K109. K. G. “Hayatımda dijital ortam ve araçların pek bir etkisi yok.”

K173. K. GY. “... birçok ihtiyacı gidermektedir.”

K182. K. GY. “...aksine bilgiye ulaşma daha çabuk olduğu için dijital bir ortam ve araçların olmadığı bir hayat beni tüketir.”

Dijital ortam ve araçların kullanımına yönelik tükenmiş hissedenlerin dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt temalarında görüş dağılımları mevcuttur. Dijital anlamda tükenmişlik yoğunluklu olarak dijital yıpranma, duygusal tükenme ve dijital yoksunluk şeklinde olduğu görülmektedir. Genç yetişkin ve kadın olan katılımcılar daha çok dijital yıpranmaya maruz kaldıklarını dile getirmişlerdir. Mevcut çalışmada kadın olan genç yetişkinlerin dijital tükenmiş oldukları bir kez daha vurgulanmıştır (Tablo 9). Diğer temalarda da genç yetişkinlerin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Bu durum, genç yetişkinlerin yaşları itibari ile hem iş hem de özel yaşantılarında dijital ortam ve araç kullanımına fazla maruz kalmalarından ve dijital uyumda diğer yaş gruplarına göre geride olmalarından kaynaklı olabilir. Katılımcılar bu temalar altında fazla kullanım (sınırları belirleyememek), fazla kullanımından kaynaklı sağlık sorunları, zaman alıcı olması, bağımlılık, bıkkınlık hissiyatının oluşması, asosyal hale dönüştürme, gereklilik, mecburiyet, fazla kullanmasa da ortamın kendisinden kaynaklı olma gibi bazı gerekçeler sunmuşlardır. Bu yönde görüşlere referans olacak bazı katılımcılara ait ifadeler şunlardır:

K68. K. E. “Uzak kalınca merak içinde kalıyorum.”

K113. K. G. “Aklim telefonda gelen mesajlarda kalıyor.”

K152. K. G. “Bazen gereksizce gezinmelerim olduğunda giden zamanı sanal bir ortama harcadığım için o an mutsuz oluyorum.”

K174. K. GY. “...çünkü dijital ortamlarda yapılan iletişimin bireysel anlamda dış dünyadan kopukluk yaratabiliyor.”

K181. E. GY. “Sosyal medyadan fazla gezinmek kişisel yorgunluğa yol açıyor.”

K214. E. GY. “... dijital ortamlarda fazla zaman harcamak beni hem bedensel hem de beyinsel olarak yormaktadır.”

K247. K. GY. “Arkadaşlarıma cevap yazmaktan yoruldum.”

Çalışmada katılımcılara “dijital/sanal ortamlarda beklentiniz nedir?” sorusu sorulmuştur. Beklentisi olmayanlar ve cevap vermeyenler çıkarıldığında geriye kalan kişi sayısı 108’dir (E=67, G=34, GY=7). Beklentisi olmayanlar “zaten beklentilerinin karşılandığını” ifade etmişlerdir. Beklentileri



karşılanmayanların çoğunluğu ergenler olduğu görülmüştür. Bu durum, ergenliğin, duygusal aşırılıkların olduğu bir dönem olmasına (Karaçoban, 2024) bağlanabilir. Katılımcıların çoğunluğu dijital/sanal ortamlardan beklentilerinin faydalı olması gerektiği yönünde olmuştur. Katılımcılar tarafından dijital/sanal ortamların yaşama fayda getirmesi, ihtiyaçlara cevap verecek durumda olması, kolaylık sağlaması ve kişiselleştirebilmesi istenmiştir. Bu yöndeki görüşlerin büyük çoğunluğu ergen ve kadın olan bireylere ait olduğu görülmüştür. Katılım çoğunluğuna göre diğer temalar ise şu şekilde sıralanmaktadır: güvenli olma, bilgi alışverişine uygun olma, yeniliklere açık olma, iletişimi gerçekleştirme, eğlenceli bir ortam sunma, oluşturulan amacı doğrultusunda kullanım sağlama. Dijital ya da sanal ortamların amacı “doğrultusunda kullanılması, sorumluluklarını yerine getirmesi, bilgi edinimi ve paylaşımına uygun olması, yeni öğrenmelere fırsat sunması, eğitime katkısı, araştırma-incelemeye dönük olması, eğlenceli, hoş ve rahat bir ortam sunması, iletişime açık olması, güvenli ve doğru olması, huzurlu bir ortam sunması, daha hızlı olması, yeniliklere açık ve yeni teknolojilerle destekli olması” beklenen görüşler arasındadır. Katılımcılar özellikle bu durumlara dikkat edilmesi hususunu vurgulamışlardır. Bunların bazıları şu şekilde gösterilebilir:

K24. E. E. “Bana daha fazla bilgi vermesini isterim. Bazı şeyleri yaşamadan da tecrübe ettirmeli ve ödevlerime yardımcı olmalı.”

K26. E. E. “Rahatça işlerimi yapabilmek, sanal ortamda istediğim güvenlikte dolaşmak, kişisel işlerimin rahatça ve güvenli bir şekilde saklanabilmesi.”

K43. E. E. “Kötü sitelerin ve kötü reklamların yayınlanmaması ve kaldırılması.”

K126. K. G. “Bilginin, teknolojinin iletişim amaçlı kullanılmasını tercih ederim.”

K143. E. G. “Daha hızlı bir internet altyapısı bekliyorum.”

K147. K. GY. “İnsanlığa faydalı olan bilgilerin yaygınlaşması.”

K165. K. G. “Haberleşme, bilgi edinme ve eğlence.”

Katılımcılara “dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunuz ya da kaygınız var mıdır? Sebebi nedir?” sorusu yöneltilmiş ve uygun nitelikte 130 kişinin cevabına ulaşılmıştır (E=84, H=46). Özellikle genç yetişkinlerin korku ve kaygılarının olduğu bulgulardan tespit edilmiştir. “Güvenlik, etik ve ahlaki boyut, sağlık, kullanım miktarı, iletişim, bilinç-farkındalık, önem-anlamlılık” temaları oluşturulmuştur. Oluşturulan temalar olumlu ve olumsuz anlamları bağlamında hem “evet” hem de “hayır” cevabını verenlerin gerekçeleri içerisinde yer almaktadır. Bu temaların anlamsal içeriklerinde şunlar yer almaktadır:

- Güvenlik, etik ve ahlaki boyut: Kişisel verilerin korunması, gizlilik, mahremiyet, güvenlik, kötü amaçlı kullanım, etik ve ahlaki boyutta oluşan durumlar
- Sağlık: Sağlık durumları (fiziksel, psikolojik ve zihinsel), bağımlılık, tükenmişlik, sıkılma, merak
- Kullanım miktarı: Kullanımın fazla ya da az olma durumu
- İletişim: İletişimin eksikliği veya artması, sosyallik ya da asosyallik
- Bilinç-farkındalık: Bilinçli olma/olmama, farkındalık durumu, yetersizlik/yeterlilik, faydalı/faydasız kullanım, eğlence amaçlı olma, belirsizlik durumu
- Önem-anlamlılık: Herhangi bir önem atfetme/atfetmeme, gereklilik/gereksizlik, varlığı ya da yokluğunun anlam ifade etme durumu, zaman kaybı

Dijital veya sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygı duyanların çoğunluğu “güvenlik, etik ve ahlaki boyut”, korku ya da kaygı duymayanların çoğunluğu ise “önem-anlamlılık” çerçevesinde görüş belirtmişlerdir. Güvenlik, etik ve ahlaki boyut kapsamında en çok kadın olan ergen ve genç yetişkinler

Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.

DOI: 10.51460/baebd.1613501



korku ve kaygıya sahip olduklarını dile getirirken; yine kadın ergenler önem ve anlamlılık boyutunda bir korku ve kaygılarının olmadığını dile getirmişlerdir. Ergen ve genç yetişkinlerin, gençlere göre dijital ve sanal ortamların güvenlik, etik ve ahlaki boyut anlamında var olan veya yaşanan durumlardan kaynaklı olarak kendilerinde daha çok korku ve kaygı hissettikleri ve tedirgin oldukları görülmüştür. Ayrıca, ergenler diğer bireylere göre dijital ve sanal ortamların kendileri için daha önemli ve anlamlı olduğunu düşündüklerinden herhangi bir şekilde bu ortamlara karşı bir korku ve kaygılarının olmadığı da görülmüştür. Dijital ortamlara yönelik kaygı ve korkunun bağlı olduğu durumlar arasında sağlık ve kullanım miktarı anlamında yaşananlar önemle belirtilmiştir. Bütün bu temalara yönelik bazı referansa görüşler şunlardır:

- K26. E. E. "Evet. Siber saldırılara karşı korkum var. Kişisel bilgilerime ve hesaplarıma ulaşmalarından dolayı kaygım var."
- K33. K. E. "Hayır. Çok sık kullanmadığımdan böyle bir kaygıya düşmüyorum."
- K108. E. G. "Hayır. Çünkü bana lazım olanıyla ilgilendiğimden herhangi bir korkum yok."
- K109. K. G. "Hayır. Bir kaygım yok fazla önemsemediğim için ve hayatımda odak noktası olmadığı için."
- K117. K. G. "Evet. İnsanlar robotlaşıyor, muhabbetler azalıyor ve hayat monotonlaşıyor."
- K135. E. G. "Hayır. Çünkü iletişim sağlar."
- K170. E. GY. "Evet. Tükenmişlik duygusu."
- K171. K. GY. "Evet. Bu sanal ortam çılgınlığının giderek artması."
- K177. E. GY. "Evet. İnsanların bilinçaltını yönetme."
- K180. K. GY. "Evet. Çocuklarım olduğu için kötü içerikli programlardan korkuyorum."
- K186. E. GY. "Evet. Çünkü insan fazla takıldığı zaman sosyal ortamdan uzaklaşabiliyor. Bu da bağların kopmasına neden olabilir."
- K197. K. GY. "Hayır. Özel şahsi bilgiler paylaşılmadığı sürece zararı yok."
- K206. K. GY. "Evet. Bu ortama aşırı bağlı, toplumsallıktan uzak, iletişimsiz bireyler."

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Dijitalleşmenin bir getirisi olarak dijital araçların güvenli, amaca, ihtiyaca uygun, etkili ve işlevsel kullanabilen dijital farkındalığı ve yeterliği (Karakuş, 2022) yüksek bireyler istenen ve beklenen bir durum iken; kontrolsüz kullanımın yarattığı çok fazla bağlanma halinin, bağımlı olmanın ve yoğunluğun bireylerde oluşturduğu dijital davranışsal bağımlılıklar sonucu bir dijital çağ hastalığı olan dijital tükenmişlik tehlikesi ile bireyler karşı karşıya kalmaktadır.

Çalışma kapsamında yer alan bireylerin sırasıyla en fazla mobil cihazlar, bilgisayarlar, dijital eğitim araçları, dijital sağlık cihazları ve bunun dışında kalan dijital araçları kullandıkları ve gün içerisinde interneti kullanım sürelerinin iki saatin üstüne çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. TÜİK (2013) verilerine göre 06-15 yaş grubunda ortalama cep telefonu kullanıma başlama yaşının 10, bilgisayar kullanımına başlama yaşının 8, internet kullanımı 9 olması ve neredeyse yarıya yakını her gün internet kullanmaları bireylerin erken yaşlarda dijital araçları kullanmaya başladıklarını göstermektedir. Ayrıca, dünya nüfusunun da çoğunluğu mobil cihaz ve internet kullanımını 2024 yılına kadar artırdığı ve bu anlamda bir dijital büyümenin gerçekleştiği de bilinmektedir. Buna ek olarak, dünyada 16-64 yaş aralığının günlük ortalama internet kullanım süresinin 6 saat 40 dk (Türkiye de 6 saat 57 dk) olduğu ve bir önceki yıla göre arttığı da tespit edilmiştir (Kemp, 2024). Yıllar içerisinde bunların kullanımlarının Özdemir, O. ve Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941.



birey ve süre açısından artması (TÜİK, 2021a, 2021b) gibi sonuçlar, çalışma kapsamındaki ergenler, gençler ve genç yetişkinlerle de bir daha gözler önüne serilmektedir.

Gençler, genç yetişkinlerin ve ergenlerin dijital tükenmişlik ve alt boyutları olan dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bireyler kendilerinin dijital tükenmişlik özelliklerini göstermediklerini ve kendilerini bir dijital tükenmiş olarak görmediklerini vurgulamışlardır. Kendilerine yönelik böyle bir algılarının olduğu görülmektedir. Göltaş (2022) ise üniversite öğrencileri ile birlikte yaptığı çalışmada dijital tükenmişlik seviyelerini ortalamanın üzerinde bulmuştur.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin cinsiyetleri ile dijital tükenmişlikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek katılımcılar kendilerini dijital tükenmiş olarak görmedikleri görülmektedir. Şirin ve diğ. (2021) öğretmenler ve Geçgel ve Taşgın (2021) öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmalarında dijital tükenmişlik seviyelerinin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Mevcut çalışmada, ergenler, gençler ve genç yetişkin boyutunda karşılaştırmaya bakıldığında genç yetişkin kadın bireylerin diğerlerine göre fazla dijital tükenmişlik özelliği gösterdiği görülmektedir. Aynı yaş gruplarında olduğu düşünülerek Göltaş (2022) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise kadınların erkeklere göre dijital tükenmişlikleri yüksek çıkmıştır; bu da mevcut çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir. Bunun sebebi olarak çalışmada araştırılan değişkenlerin etkisinden kaynaklandığı düşünülebilir. Çünkü yaş, internete günlük bağlanma süresi, internete bağlanmak için en çok kullanılan cihazlar, dijital ortam/araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme durumu, kendini sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanan biri olarak görme, dijital/sanal ortamlara yönelik bir korkunun ya da kaygının olması durumuna ve dijital/sanal ortamlarda stres altında hissetme durumu değişkenine göre dijital tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin, ergenler ve gençlere göre dijital tükenmişlik seviyesi yüksektir. İnternette kalma süresi arttığında dijital tükenmişlik seviyesi de artmaktadır. Akıllı telefonlar kullananların dijital tükenmişlik seviyesi diğer araçlara göre daha yüksektir. Akıllı telefon kullanımının artmasına bağlı olarak değişmektedir. Akıllı telefonlara ulaşmanın ve onları kullanmanın oldukça kolay olması, diğer dijital araçlardaki gibi kullanıma hazırlık aşamalarının olmaması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Aynı zamanda internette kalma süresi de arttığından bunlar birlikte dijital tükenmişlik düzeyini de artırmaktadır. Dijital tükenmişliğin, uzun ekran süresi ve yoğun stresle bağlantılı olarak arttığı görülmektedir (Durmuş ve diğ., 2022).

İnternette kalma süresi olarak ortalama iki saat uygun görülmektedir (Radyo ve Televizyon Üst Kurulu [RTÜK], 2018; Sipahi ve diğ., 2019; Yeşilay, 2020). Daha fazla sürelerde bağlanma durumunda bağımlılık düzeyi artacağından (Akdağ ve diğ., 2014; Chou ve Hsiao, 2000; Kabaklı Çimen, 2018) dijital tükenmişlik düzeyleri de etkilenecektir. Bu çalışmanın, internete günlük bağlanma süresi değişkenine göre ergenler, gençler ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlikleri arasında anlamlı farklılığın test edildiği analiz sonuçları da bunu desteklemektedir. Teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılıklarda bireylerde psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarda çeşitli sorunlar yaşanmakta (Akdağ ve diğ., 2014; Yeşilay, 2020) ve bunun da dijital tükenmişliği tetiklediği ifade edilebilir. Bilgisayar, tablet, telefon ve hatta akıllı saat gibi pek çok farklı kaynaktan internete ulaşma imkanına sahip olan özellikle üniversite öğrencileri kendi internet bağlantılarının dışında okullarının da sağladığı



geniş internet ağı ile problemlili internet kullanımına bu da internet bağımlılığına götürmektedir (Kahraman, 2023). Ayrıca, internet kullanımının aşırılığından dolayı duygusal olarak tükenmişlik ve depresyon yaşanmaktadır (Peterka-Bonetta ve diğ., 2019) Bunlardan kaynaklı olarak dijital tükenmiş birey olma potansiyeli yüksektir.

Sayfa | 2936

Çalışma kapsamındaki bireyler özellikle genç yetişkinler dijital tükenmişlik ile ilgili olan ve belirtileri arasında görülen dijital/sanal ortamlar veya araçların kullanımından dolayı tükenmiş hissetme, sanal ve dijital ortamlar veya araçlarını fazla kullanma, dijital veya sanal ortamlara yönelik korku ya da kaygılarının olması ve dijital/sanal ortamlarda kendilerini stres altında hissetme durumlarına vurguda bulunmuşlardır. Ruhsal ve zihinsel sorunlar genelde kendilerini ergenlik ve daha çok yetişkinlik döneminde göstermesinden kaynaklı olarak bu sonucun böyle çıkması olağan bir durumdur (Karaçoban, 2024). Gençlerde de cep telefonu ve diğer medya biçimleri çok sayıda kullanılmakta ve bu da bilişsel, sosyo-duygusal ve akademik olumsuzluklar oluşturmaktadır (Khalaf ve diğ., 2023). Ayrıca, bu durumların dijital tükenmişlik seviyeleri ile paralellik gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan bireyler her ne kadar kendilerini dijital tükenmiş olarak görmediklerini ifade etseler de çalışmanın diğer değişkenleri ile bağlantılı bir dijital tükenmişlik durumunun olduğu ortaya çıkmaktadır. Genç yetişkinler özellikle bu yönde görüş belirtmişlerdir. Dijital ortamlar ve araçlarla fazla zaman geçirmelerinden kaynaklı olarak dijital tükenmişlik özelliklerinin yansımaları olan stres, kaygı ve tükenmişlik hissiyatı oluşmaktadır. Genç yetişkinlerde psikolojik değişiklikler yaş ve deneyimle birlikte yavaş ve ince bir şekilde gerçekleşmektedir (Karaçoban, 2024). Bireylerin kendileri için öngördükleri dijital tükenmişlik gerçeklik algısı ve sonuçlar birbiri ile örtüşmemektedir. Bunu da bilinçli olma, farkındalık ve kabullenememeye bağlanabilir. Bireyler bilinçli olmadıkları, farkındalık oluşmayan durumlara karşı farklı görüş belirtebilir. Ya da bu gibi durumların kendilerinde olduğunu kabul etmek istemeyişlerinden farklı algı geliştirebilirler. Ancak, genç yetişkin bireylerde zaman içerisinde edinilen farkındalık ve bilinç sayesinde dijital tükenmişlik düzeyi ve görüşleri ergen ve gençlere göre farklılık göstermektedir.

Bazı çalışmalarda da akıllı telefon kullanımı (Göldağ, 2022), telefondaki bildirimleri kontrol etme sıklığının artması (Kahraman, 2023), internet kullanım süresinin artması (Durmuş ve diğ., 2022; Geçgel ve Taşgın, 2021; Göldağ, 2022; Şirin ve diğ., 2022) ve dijital ortamlarda kişilerin kendilerini stres altında hissetmeleri (Durmuş ve diğ., 2022; Göldağ, 2022; Şirin ve diğ., 2022) gibi durumların sonuçları mevcut çalışma ile örtüşmektedir. Dijital tükenmişlik ile olan bağlantıları gözler önüne serilmiştir.

Genç, genç yetişkin ve ergenler, dijital ortamların ve araçlarının olmadığı bir dünyaya yönelik daha çok olumsuz duygu ve düşünce içerisinde olacaklarını belirtmişlerdir. Genç, genç yetişkinlerin ve ergenlerin bu tarz düşünceleri endişe verici düzeydedir. Geçgel ve Taşgın'da (2021) dijital ortamların ve araçlarının olmama durumunun ve fazla kullanımının bireylerde olumsuz duygu ve düşünce oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Her ne kadar katılımcılar kendilerini dijital tükenmiş olarak görmediklerini belirtse de, görüşleri derinlemesine sorulduğunda böyle olmadığı ortaya çıkmıştır. Genç, genç yetişkinler ve ergenler kendilerini dijital tükenmiş olarak algılamadıkları; ancak, dijital ortamların ya da araçlarının olmadığı bir dünyaya yönelik duygu ve düşünceleri sorgulandığında dijital tükenmiş seviyelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bununda farkındalık ile alakalı olduğu



düşünülebilir. Bireylerin dijital tükenmişlik bilinç ve farkındalığına sahip olmadıkları söylenebilir. Olumsuz görüşün tersi yönde görüş belirten genç, genç yetişkin ve ergenlerin ise dijital tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olduğu yargısına varılabilir. Ayrıca, çalışmada olumsuz görüşe genç yetişkin ve kadın bireylerin, olumlu görüşe ise ergen ve kadın bireylerin sahip olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışmanın diğer sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Böylelikle “kadın ve genç yetişkinlerin dijital tükenmişlik seviyelerinin ergen ve gençlere nazaran daha yüksektir” sonucu doğru bir ifade olacaktır. TÜİK (2023b) verilerine göre, 16-24 yaş grubundaki genç nüfusun internet kullanım oranı 2021 ve 2022 yılları arasında erkeklerde düşüş gerçekleşirken kadınlarda artış göstermiştir. Benzer şekilde dünya nüfusu içerisinde de yıldan yıla kadınların herhangi bir aygıt üzerinden internet kullanımı erkeklere göre biraz daha artmıştır (Kemp, 2024). Bununla beraber, kadınların erkeklere göre dijital tükenmişlikleri de daha yüksek ve anlamlı ortalamalara çıkmıştır (Kahraman, 2023).

Dijital tükenmişlik durumu dijital ortam ve araçlara fazla maruz kalma ve bunların kullanımıyla bağlantılıdır. Fazla kullanılan, kullanılmadığında huzursuz hissettiren, aşırı ve kontrolsüz kullanımda ise endişelendiren bir durum oluşmaktadır (Zamur Tuncer ve Tanır Levendeli, 2023). Bireylerde biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden değişimler oluşmaktadır. Dijital araçlarla geçirilen sürenin artması, kişilerin psikolojik, zihinsel ve fiziksel olarak hissettikleri yorgunluk düzeylerinin artmasına ve bu da dijital tükenmişlik yaşanmasına sebep olmaktadır (Geçgel ve Taşgın, 2021; Kurt, 2023). Ayrıca, çevrimiçi içeriğin aşırı tüketiminin sonucu olarak kişilerin zihinsel veya entelektüel durumunun bozulması olan beyin çürümesi (brain rot) (Oxford University Press, 2024) ile yaşanan zihinsel yorgunluk ve verimlilik kaybı durumları dijital tükenmişliği tetiklemektedir. Bireylerin dijital tükenmişliklerinin dijital ortam ve araçlarına yükledikleri anlamlarla bağlantılı olarak arttığı ve azaldığı da görülmektedir (yararlı olduğunu düşünenlerin kendilerini tükenmiş hissetmemeleri gibi). Dijital araçların fazla kullanımının gerçekleşmesi durumunda dijital tükenmişlik ve bununla beraberinde gelen fiziksel, zihinsel, toplumsal ve kişisel durum değişiklikleri oluşmaktadır. Dijital tükenmişlik durumu çalışmada, dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutlarında gerçekleşmiştir. Özellikle dijital yıpranma boyutundan kaynaklı bir dijital tükenmişlik durumu mevcuttur. Geçgel ve Taşgın’da (2021) yaş ile bağlantılı bir dijital yıpranmanın olduğunu tespit etmişlerdir. Ergenler fazla kullanım olmadığında dijital tükenmiş olunmayacağını, genç yetişkinler ise dijital tükenmişlikte dijital yıpranmanın daha çok gerçekleştiğini özellikle vurgulamışlardır. Çevrimiçi ve çevrimdışı ortamlarda artan varlık gösterme isteği ile bağlı olma ve o ortamlarda kalma çabası enerji tüketimine ve çeşitli risklerin oluşumuna sebep olmaktadır.

Her ne kadar katılımcıların dijital ya da sanal ortamlardan beklentileri karşılsansa da özellikle ergenlerin yoğunlukta görüş belirttiği “faydalı olunması, ihtiyaçlara cevap verecek, kolaylık sunacak ve kişiselleştirmenin olabileceği” bir ortama sahip olmanın beklentileri mevcuttur. Güvenlik, bilgi alışverişi, yenilikler, iletişim, eğlence ve amaca hizmet etmede diğer beklentiler arasında yer almaktadır. Her geçen zaman içerisinde bu taleplerin karşılanması için bilim dünyası yeni adımlar atmaktadır. Tamamen kullanıcıların faydasına olacak, kullanımı kolay, hızlı, kişileri hoşnut edecek değişimler ve gelişimler olmaktadır. Özellikle kişilik ve fiziksel yapıları, cinsiyet ve yaş farklılıkları dikkate alınarak yapılmaktadır.

Ergenler, gençler ve genç yetişkinler dijital ve sanal ortamlara yönelik çoğunlukta bir korku ve kaygıya sahiplerdir. Özellikle genç yetişkinler diğerlerine göre daha da çok bu korku ve kaygının yarattığı



durumu yaşamaktadırlar. Psikolojik değişimler, özellikle duygu durum bozuklukları ilk olarak genç yetişkinlikte ortaya çıkmakta ve sonraki yaşlarda da devam etmektedir (Karaçoban, 2024). Ergenlerin Z kuşağı ve krizlere tepki verme yeteneklerinin gelişmediği dönemde (Karaçoban, 2024) oldukları düşünüldüğünde ve bu sonucun çıkması doğal bir durumdur. Kaygı belirtileri, sosyal içe çekilme, karamsarlık, umutsuzluk, yetersizlik, çaresizlik, suçluluk gibi düşünce tarzları ruhsal rahatsızlıklara neden olabilir (Karaçoban, 2024). Dijital ve sanal ortamlara yönelik korku ve kaygılar; kişisel verilerin korunması, gizlilik, mahremiyet, güvenlik, kötü amaçlı kullanım, etik ve ahlaki boyut, sağlık sıkıntıları, tükenmişlik ve iletişim sıkıntıları kapsamında yaşanmaktadır. Hayatta önemli bir yere bunlar konumlandırılmadığında, üst düzey bir anlam yüklenmediğinde, bilinçli ve her şeyin farkında bir şekilde, gerekli sınırlar içerisinde olması kaydıyla kullanıldığında herhangi bir korku ve kaygının oluşmayacağı görülmektedir.

Ergenlik çağı ve sonrasındaki gençlik dönemlerinde bulunan bireylerin dijital tükenmişlik durumlarının ortaya çıkardığı sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

2012-2023 yılları arasında TÜİK verilerine göre internete erişim ve kullanımı 16-74 yaş aralığındaki bireyler arasında her yıl arttığı (TÜİK, 2023a) bilindiğine göre her yıl dijital tükenmişlik belirtilerinin ve bununla bağlantılı düzeyinin de artacağı düşünülmelidir. Bu sebeple, ergenlerin dijital ve sanal ortam ve uygulamalarına yönelik bilinçlendirmelerinin eğitim kurumları ve aileleri tarafından yapılmalıdır. Tükenmişlik durumuna gelinmemesini sağlayacak ve tükenmişlik halinde üstesinden gelecek yönlendirmeler yapılmalıdır. Dijital çağın kodlarının genetik olarak işlendiği yeni neslin sağlıklı bir nesil olmasını sağlayacak her türlü tedbir alınmalıdır. Derslerde özellikle bu konulara yer verilmelidir. Dijital detoks, bilinçli ve kontrollü dijital tüketim alışkanlıkları edinilmeli, fiziksel aktiviteler desteklenmeli, gerçek yaşam deneyimlerine ağırlık verilmelidir. Bireylerin gerçek ve sanal yaşamdaki sınırlarını netleştirmesi ve buna uymaya kendisini zorlaması gerekmektedir.

Çalışma toplumun büyük ve önemli bir kısmı olan ergenler, gençler ve genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirildiğinden gelecekte toplumun yaşayacağı duruma yönelik önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Her ne kadar çalışmada nitel veriler toplanmış olsa da daha kapsamlı bir şekilde ve daha farklı gruplarda da nitel çalışmalar yapılarak daha çeşitli bakış açıları elde edilebilir ve genel durum hakkında bilgi edinilebilir.



Kaynakça

- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96. <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972>.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (Genişletilmiş 18. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chou, C., and Hsiao, M.-C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/s0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/s0360-1315(00)00019-1)
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Durmuş, S. Ç., Gülnar, E., and Özveren, H. (2022). Determining digital burnout in nursing students: A descriptive research study. *Nurse Education Today*, 111(105300), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105300>
- Erten, P. and Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale Development Study, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668-683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Geçgel, H., ve Taşgın, Y. (2021). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital tükenmişlik düzeyleri. F. Kana (Ed.). *Türkçe eğitiminde dijital dönüşüm* içinde (s. 145-203). Paradigma Yayıncılık.
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Allyn and Bacon.
- Gonçalves, J. P. (2016). Ciclo vital: Início, desenvolvimento e fim de vida humana possíveis-contribuições para educadores. *Revista Contexto and Educação*, 31(98), 79-110. <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2016.98.79-110>
- Göldağ, B. (2022). An investigation of the relationship between university students' digital burnout levels and perceived stress levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(1), 90-98. <https://doi.org/10.53850/joltida.958039>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. B. and Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson New International Edition. Pearson Education Limited.
- Kabaklı Çimen, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452. <https://doi.org/10.17755/esosder.360302>
- Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalip, K., ve Çöl, M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 318-33. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.712134>
- Karaçoban, V. (2024). İnsan yaşam döngüsünün psikiyatrik riskler açısından değerlendirilmesi. *JINENIS (Journal of Interdisciplinary Entrepreneurship and Innovation Studies)*, 3(1), 45-67. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10727129>
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karakuş, İ. (2022). *Öğretmen adaylarının profillerine "dijital" bir bakış: Dijital farkındalık, yeterlik ve akıcılık*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Katırcı, E. K., ve Bulut, S. (2024). Sosyal medyanın çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri: Bir literatür incelemesi. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 125-144. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2024.122>
- Kemp, S. (2024, 31 Ocak). *Digital 2024: Global overview report*. Datareportal. 11 Mart 2024 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> adresinden erişilmiştir.



- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., and Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kurt, A. (2023). From digital obsession to digital burnout in second language acquisition. In A. Kurt (Ed.), *Perspectives on digital burnout in second language acquisition* (pp. 1-25). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-9246-8.ch001>
- Kuş, E. (2009). *Nitel-Nitel araştırma teknikleri Sosyal Bilimlerde araştırma teknikleri Nicel mi? Nitel mi?* (3. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* (Çev. Ed. S. Turan), Nobel Akademik Yayıncılık (Eserin aslının yayın tarihi 2009).
- Merriam, S. B., and Grenier, R. S. (2019). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis* (Second Edition). Jossey-Bass Publishers.
- Miles, M. B. and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (Second Edition). Sage Publications, Inc.
- Oxford University Press. (2024, 2 Aralık). 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/> 16 Mart 2025 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> adresinden erişilmiştir.
- Önal, F. (2025). *Serbest zamanda sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı: Üniversite öğrencileri üzerine keşifsel bir çalışma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Sha, P., Zhou, M., and Montag, C. (2019). The relationship between internet use disorder, depression and burnout among Chinese and German college students. *Addictive Behaviors*, 89, 188-199. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.08.011>
- Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK). (2018). *Çocukların Yeni Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Siber Zorbalık 2018 araştırması*. Ankara T.C. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Kamuoyu, Yayın Araştırmaları Ve Ölçme Dairesi Başkanlığı.
- Sır Psikoloji. (2023, 22 Kasım). *Dijital tükenmişlik sendromu: Dijital çağın görünmeyen tehlikesi*. 21 Aralık 2023 tarihinde <https://www.sirpsikoloji.com/dijital-tukenmislik-sendromu-dijital-cagin-gorunmeyen-tehlikesi/> adresinden erişilmiştir.
- Sipahi, H., Kartal, E., Gökkılıç, B., Demir, H., Yoldaş, S., Yabar, S., ... Oğuz, V. T. (2019). Bornova İlçesi'nde dört okulda ergenlerde internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımının değerlendirilmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 58(4), 375-383. <https://doi.org/10.19161/etd.664769>
- Şirin, T., Eratlı Şirin, Y. ve Can, B. (2021). Beden Eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social Humanities and Administrative Sciences*, 7(42), 1236-1245. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.675>
- Tashakkori, A., and Creswell, J. W. (2007). Editorial: The New Era of Mixed Methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 3-7. <https://doi.org/10.1177/2345678906293042>
- Tekindal, M., ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-182.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023a, 29 Ağustos). *Survey on Information and Communication Technology (ICT) Usage in Households and by Individuals, 2023*. 21 Aralık 2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2023-49407) adresinden erişilmiştir.
- TÜİK. (2023b, 17 Mayıs). *Youth in statistics, 2022*. 21 Aralık 2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Youth-in-Statistics-2022-49670> adresinden erişilmiştir.
- TÜİK. (2013, 22 Ağustos). 06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya, 2013. 18 Mart 2024 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Use-of-Information-and-Communication-Technology-and-Media-by-Children-Aged-06-15-2013-15866> adresinden erişilmiştir.



TÜİK. (2021a, 21 Aralık). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021.* 22 Aralık 2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden erişilmiştir.

TÜİK. (2021b, 26 Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2021.* 21 Aralık 2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden erişilmiştir.

Yeşilay. (2020). *Bağımlılık: Teknoloji bağımlılığı nedir?* 21 Aralık 2023 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden erişilmiştir.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* (8. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zamur Tuncer, R., ve Tanır Levendeli, Ş. (2023). Bağ(ım)lı bireyden yorgun bireye: Dijital iletişim çağında sosyal ağ yorgunluğu. *Selçuk İletişim, 16(2), 479-507.* <https://doi.org/10.18094/josc.1296833>